

Vos questions / nos réponses

consommation quotidienne = dépendance ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 11/12/2013 17:14

Bonjour,

J'ai beaucoup pratiqué les soirées excessivement arrosées lorsque j'étais étudiant, mais depuis que je travaille, j'ai complètement arrêté les soirées trop alcoolisées, plutôt par manque d'occasions (vie sociale réduite à cause de la charge de travail), mais je ne le regrette pas du tout, bien au contraire.

Mais par contre j'ai du mal à résister à un et plutôt deux ou trois verres par repas, au quotidien...

Je me pose donc des questions sur cette "dépendance", qui n'est pas du tout physique (pas de tremblement, sueur, etc), mais plutôt liée à l'attrait du goût - je bois des "bonnes" bières, du "bon" vin, parce que j'apprécie leur goût, leur saveur. Je pense que si les "bonnes bières" n'étaient pas alcoolisées, j'en boirais autant (voire plus).

Mais au final, j'ai du mal à résister à un ou 2 verres de vin à midi, et je bois quasi-systématiquement le soir une bière (la plupart du temps belge, assez alcoolisée) en cuisinant, puis du vin à table, généralement autour de 2 verres.

Je m'interroge donc sur les conséquences sur ma santé - j'ai bien conscience que ce n'est pas terrible - et sur les moyens de ralentir le rythme... Je viens de lire sur ce site qu'un premier objectif d'une journée par semaine sans alcool est un bon début et je pense que je peux m'y tenir. Comment évaluer (au bout de combien de temps par exemple) si mes "progrès" sont réels?

Mais je ne veux pas non plus complètement arrêter de boire de l'alcool, j'éprouve du plaisir à boire quelque chose de bon, un bon vin, etc. J'aimerais que ma consommation ne soit plus quotidienne, pour se concentrer sur les bonnes occasions, de partager un bon repas...

Merci.

Mise en ligne le 12/12/2013

Bonjour,

Vous vous posez des questions sur votre consommation et sur les possibilités pour la réduire, ce qui est très positif. Si l'on s'en tient aux recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) que vous avez pu lire sur notre site, vous êtes effectivement un peu au-dessus de ce qu'ils préconisent en matière de "consommation à moindre risque". Ces seuils ne sont pas une garantie de ne développer aucune complication

à moyen ou long terme, mais sont un repère intéressant pour garder le contrôle sur sa consommation. Pour rappel, il est recommandé pour un homme, de ne pas dépasser 3 verres d'alcool par jour, pas plus de 4 en une seule occasion (soirée par exemple) et au moins un jour par semaine sans alcool.

Votre intention de ne pas boire d'alcool au moins un jour par semaine vous permettra d'expérimenter si cet "exercice" vous semble difficile, ou pas. Durant cette journée, vous pourrez vous demander si cela vous manque, si vous y pensez, si éventuellement cela génère un certain malaise ou mal-être... Ce sera alors un bon indicateur du lien que vous entretenez avec ce produit. En effet, on peut boire parce que c'est un plaisir, parce que l'on aime le goût, comme vous le dites. Mais on peut boire aussi parce que ce produit détend, fait du bien, aide à oublier les tensions, les pressions de la journée... C'est en cela qu'une consommation quotidienne peut déboucher sur une dépendance et qu'il est important d'être vigilant.

De même, nous vous invitons à tenter, dans la mesure du possible, de maintenir votre consommation journalière dans les normes de l'OMS en tentant de supprimer le ou les verres qui, sur la journée, vous semblent le plus facile à supprimer. Vous garderez alors ceux qui vous sont agréables, vous ne perdrez pas votre plaisir à boire... et dans le même temps, vous diminuerez votre consommation quotidienne, ce qui ne peut être que profitable.

Nous vous invitons à expérimenter cela dans les semaines qui viennent, et, si vous en ressentez le besoin, à nous recontacter pour en parler. Vous pouvez le faire soit via cette rubrique en posant une nouvelle question, soit par téléphone au 0940 940 930 (Alcool Info Service, appel anonyme et non surtaxé depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin). Un écoutant prendra le temps de voir, avec vous, ce qui se passe.

Cordialement.
