

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### JE BOIS TOUS LES JOURS ET JE NE VEUX PAS M'ARRÊTER, COMMENT FAIRE POUR NE PAS EN ÊTRE MALADE ?

---

Par PetitBoubou Postée le 08/01/2024 16:31

Bonjour, je bois chaque jour l'équivalent d'une bouteille de Vodka, voire plus. Grâce à cette consommation, je me sens réellement heureux, mais lorsque j'essaye d'arrêter de boire, je me sent si mal que j'ai envie de mourir. Je viens de faire 11 ans de prison, 11 ans de sevrage donc, mais malgré ça, l'alcool reste la seule chose qui me rend heureux. Après chaque verre d'alcool, je bois un ou deux verres d'eau pour réhydrater mon cors, et je fait deux repas par jours, ce qui me permet d'avoir des réveils faciles. Je ne souhaite ni diminuer ma consommation, ni l'arrêter, mais je m'inquiète pour ma santé physique à venir, (fuite d'acide gastrique, cirrhose). Comment faire pour que ma consommation d'alcool n'affecte pas ma santé physique ?

---

#### Mise en ligne le 11/01/2024

Bonjour,

Vous nous expliquez bien quelle fonction l'alcool peut avoir pour vous au niveau de votre moral. Vous ne souhaitez pas pour le moment modifier vos consommations mais vous souhaiteriez limiter l'impact de vos consommations en termes de risque pour votre santé.

De nombreux risques sont inhérents au produit alcool et peuvent impacter fortement la santé, nous vous joignons en bas de réponse et pour information un article qui les répertorie de manière assez développée. Il est recommandé de ne pas dépasser 2 verres d'alcool standards maximum par jour et pas tous les jours.

Il nous parait difficile, dans le cadre des consommations que vous nous citez et que vous ne souhaitez pas modifier, que cela ne puisse pas présenter de risques pour votre santé. Tout au plus pouvons nous vous conseiller de faire très régulièrement des bilans de santé pour limiter autant que possible et surtout aussi tôt que possible les conséquences de votre consommation.

Si vous souhaitez de l'aide pour réfléchir à votre rapport à l'alcool, la fonction que ces consommations peuvent avoir pour vous, n'hésitez pas à solliciter nos écoutants.

Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20h.

Bien cordialement.

---

#### En savoir plus :

- Connaître les risques: pour une consommation à moindre risque