

## AIDE POUR CONSOMMATION EXCLUSIVE

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 28/05/2014 à 13h35

Femme de 46 souhaiterait ne plus boire d alcool.

### 3 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 29/05/2014 à 15h02

Bonjour Maya,

je vous souhaite beaucoup de courage dans cette démarche.  
Dans quels contextes vous alcoolisez-vous ? (seule, en société ?

Avez vous déjà pensé à vous faire aider pour arrêter ?

---

[Profil supprimé](#) - 06/06/2014 à 13h37

Bonjour Maya,

la volonté d'arrêter est vraiment ton arme la plus efficace contre l'alcool! Les rechutes sont fréquentes, c'était mon cas (j'ai 44 ans) mais je me relevais aussitôt. J'ai décidé d'arrêter car j'avais des douleurs à l'estomac, des tremblements, des oublis, des douleurs au foie. Heureusement, je me suis rendu compte de ma maladie avant la destruction totale de mes organes indispensables. Ces derniers temps: l'acétylcystéine (mucolytique) 600 mg en comprimé effervescent 1 matin, 1 midi, 1 soir m'a beaucoup aidé contre le "craving" (envie pressante de boire = mental). Les deux premières semaines j'en prenais tous les jours et maintenant, je ne le prends que quand je ressens le besoin de boire. Aujourd'hui, je suis indifférent à l'alcool y compris devant des amis qui boivent occasionnellement. Ce médicament est en vente libre notamment en Belgique. Bon courage, soit tenace. Au début si tu arrivais à réduire la consommation c'est déjà un très bon pas. Je ne suis pas abstinente mais lors des occasions sociales é verres au maximum me suffisent et je ne ressens pas le besoin de replonger le lendemain.

Tiens bon tu y arriveras!

---

[Profil supprimé](#) - 18/06/2014 à 21h20

ah oui c est super ce medicament, pas besoin d ordonnance point d interrogation

---