

Qu'est-ce que boire trop ?

La consommation festive

La consommation d'alcool peut avoir lieu occasionnellement, dans certaines circonstances, par exemple le week-end, ou à l'occasion d'un évènement festif (anniversaire, crémaillère, pot de départ, mariage...). Elle est alors synonyme de détente, de convivialité, de rupture avec le quotidien.

Boire sans limite

Pour de nombreuses personnes, l'alcool permet de lâcher prise, d'aller plus facilement vers les autres et donne l'impression de profiter pleinement de l'occasion.

Avec l'effet de groupe, l'émotion, la joie de se retrouver et de célébrer un évènement, la consommation d'alcool peut vite devenir importante : les verres s'enchaînent et l'on peut se retrouver en état d'ivresse sans vraiment s'en rendre compte.

En quoi cette consommation peut être un problème ?

L'ivresse a des conséquences immédiates : propos incohérents, perception modifiée, perte d'équilibre, mauvaise coordination, agressivité pouvant aller jusqu'à la mise en danger (de soi ou des autres) ou, dans les cas les plus graves, jusqu'au coma éthylique.

Le binge drinking

Certaines personnes recherchent une ivresse très rapide en buvant des quantités importantes d'alcool en un minimum de temps. C'est ce qu'on appelle le binge drinking. Cet usage est particulièrement dangereux chez les adolescents car il a un impact à long terme sur le développement de leur cerveau et sur leurs capacités d'apprentissage.

Les conséquences peuvent perdurer jusqu'au lendemain (trou noir, gueule de bois...). Pour en savoir plus sur ces risques, consulter l'article [Les risques immédiats](#).

Cette consommation ponctuelle qui ne s'inscrit pas dans le quotidien peut sembler anodine. Toutefois elle peut être le signe d'une difficulté avec l'alcool quand :

- la consommation d'alcool devient indissociable de tout évènement festif
- les occasions de boire se multiplient
- l'ivresse est recherchée à chaque occasion
- limiter sa consommation devient impossible, entraînant systématiquement une perte de contrôle

[Tester sa consommation avec l'alcoomètre](#)

Contrôler sa consommation d'alcool

Voici quelques conseils pour garder le contrôle sur sa consommation d'alcool :

- boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ou des boissons sans alcool
- agrémenter l'évènement de cocktails sans alcool attractifs
- se fixer un nombre de verres à ne pas dépasser
- et pourquoi pas, essayer de passer une soirée sans boire d'alcool