

MA CONSOMMATION D'ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 30/06/2016 22:23

Bonjour,

J'ai 28 ans tout juste, je suis un homme de 1m86 80 kilos.

Cela fait maintenant 6 ans que je bois tous les week ends de manière festive (boîte, bar, soirée entre amis) le vendredi et/ou le samedi mais il est plus fréquent que ça soit une fois par semaine.

A chaque occasion, je bois entre 10 et 25 verres en reprenant vos mesures standards. (wisky de 3ml et bières 25cl)

Sur ces 6 années j'ai effectué 3 séjours en vacances où je buvais tous les jours cette quantité, là aussi de manière festive (2011 2 semaines, 2014 3 semaines et 2015 3 semaines)

Aujourd'hui je continues à sortir tous les week end mais j'essaye de privilégier les bières en soirée, mais le nombre de verres restent du même ordre.

Je tiens à signaler que je ne bois jamais seul et que c'est uniquement dans un cadre festif. D'un point de vue psychologique et social, tout va bien. Je m'inquiète uniquement pour ma santé. Je ne me considère pas directement comme alcoolique. Je n'ai aucune envie de boire à part en soirée. On peut dire que je suis dépendant des soirées, ce qui est le cas, et donc indirectement à l'alcool. Mais l'arrêt des soirées m'empêchera donc de boire, comme ce qu'il se passe la semaine où je ne bois pas une goutte.

J'ai différentes questions à vous poser ;

Tout d'abord, que pensez vous de ma situation ?

Est ce que je cours un risque d'avoir une cirrhose ou d'en avoir déjà une ? En effet, je ne vais que très rarement chez le médecin et je ne connais pas mon état de santé vis à vis de ma conso d'alcool. J'ai rendez vous chez le médecin prochainement mais je n'ai pas envie d'attendre aussi longtemps pour les tests. Le stress de l'attente me ronge.

Est-ce que je dois demander à mon médecin de faire un bilan hépatique ? Je n'ai pas de symptômes de cirrhose mais j'ai cru savoir qu'ils pouvaient également être invisibles. De plus, je sais qu'il y a d'autres maladies du foie qui peuvent être causées par une conso excessive. Dois-je réellement m'inquiéter ?

Si ma consommation est très dangereuse, faut-il que je demande d'autres types de tests au médecin ? (cœur ou autre)

Je suis conscient que mon type de consommation est à risque. Mais je voudrais savoir si elle est vraiment démesurée ou bien juste un peu trop élevée par rapport à la moyenne.

Je suis très stressé ces derniers temps après la lecture d'un article qui disait que beaucoup de français vivaient avec une cirrhose sans le savoir. Le fait d'avoir déjà une cirrhose m'inquiète en effet énormément ces 5 derniers jours.

Je vous remercie pour votre réponse qui serait vraiment d'une très grande aide pour moi.

Cordialement

Mise en ligne le 01/07/2016

Bonjour,

Nous ne pouvons pas vous répondre concernant votre état de santé actuel, il vous faudra attendre l'avis personnalisé d'un médecin qui vous aura consulté. Nous vous conseillons de lui dire ce que vous nous avez écrit pour qu'il ait tous les éléments pour faire ou prescrire les examens adéquats.

Quel que soit votre état de santé actuel, l'article que vous avez lu, vous aura permis de vous poser la question de l'impact de vos consommations et de consulter un médecin. Le délai que vous attendrez pour voir un médecin, ne changerait pas l'impact de vos consommations passées sur votre santé.

Ces éléments pourraient vous permettre d'être plus patient et serein jusqu'à votre rendez-vous médical.

Vous nous demandez notre avis au sujet de vos consommations. Il nous semble que vous analysez bien la situation. Vous avez une forme de dépendance à des consommations excessives dans les contextes festifs. Et cela peut entraîner des risques pour votre santé à long terme, en plus du risque d'amplifier votre dépendance en dehors des moments festifs.

La question que vous pourriez vous poser, c'est pourquoi vous avez besoin de tant boire au moment des fêtes. L'alcool joue-t-il un rôle ? Qu'est-ce qui vous fait tant aimer les fêtes ? Comment cela se passerait-il si vous ne buviez pas ou pas autant ?

Pour vos autres questions concernant votre état de santé, sachez qu'il existe des centres de soins en addictologie (CSAPA ou ANPAA) qui proposent de faire un bilan médical concernant les consommations de produits psychoactifs dont l'alcool fait partie. Toutes les consultations sont gratuites, individuelles et confidentielles. Si vous souhaitez être aidé pour changer vos consommations ou pour faire le point de vos motivations à boire durant les fêtes, vous pourriez également demander de consulter de psychologues dans ces mêmes centres.

Vous pourrez trouver des adresses dans notre rubrique « adresses utiles » en sélectionnant le critère « consultation médicale » ou « soutien individuel ».

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service