

AIDE A REDUIRE L'ALCOOL

Par [deps1](#) Postée le 22/08/2016 15:05

j'ai besoin de boire l' apéro le soir (7 a 8 whisky) depuis le début de l'année , j 'aimerais diminuer pour commencer de moitié , voir + après .Auriez vous quelques conseils pour m'aider . Je vous remercie d'avance
cordialement

Mise en ligne le 23/08/2016

Bonjour,

Vous consommez tous les soirs sept à huit whisky depuis le début de l'année. Vous aimeriez diminuer progressivement votre consommation, c'est une bonne chose.

En buvant 7 - 8 verres de whisky tous les jours, vous avez une consommation effectivement à risque.

Pour diminuer progressivement, il faudra modifier vos habitudes et vous fixer un nombre inférieur de verres à ne pas dépasser.

Passer d'un grand verre à un petit est un des moyens pour réduire sa consommation, boire un verre d'alcool puis un verre d'eau, manger avant de consommer.

A la longue le but est de laisser respirer votre organisme en bannissant toute boisson alcoolisée au moins deux jours par semaine.

Vous trouverez d'autres conseils dans la brochure " Pour réduire sa consommation ", nous vous indiquons le lien en bas de page.

Il peut-être pertinent en parallèle de vous interroger sur les raisons de ce besoin le soir venu et de voir comment vous pourriez tenter d'agir sur ce qui est à l'origine de ce besoin.

Comme nous vous le conseillons dans notre précédent message, il serait peut être utile dans le cas où vous rencontreriez des difficultés dans votre démarche, de consulter des médecins alcoologues auprès d'un centre de soins en addictologie. Les consultations y sont anonymes et gratuites. Il vous sera possible de faire un point sur vos consommations, de fixer vos objectifs et d'être conseillé sur le moyen d'y parvenir. Ces centres offrent également la possibilité de bénéficier d'un accompagnement psychologique afin de traiter de la question de la dépendance et des raisons de cette dépendance.

Nous sommes là pour vous écouter si vous souhaitez revenir vers nous pour en parler et être soutenu dans votre démarche. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat sur notre site.

Bien à vous.

Autres liens :

- [Alcool, pour réduire sa consommation](#)