

CONSÉQUENCE CERVEAU

Par Profil supprimé Postée le 02/10/2016 19:34

Bonjour,

J'ai une consommation d'alcool occasionnelle depuis mon année de première, mais les occasions se font de plus en plus fréquentes (3 par semaine en début d'année) étant donné que je suis en seconde année d'école d'ingénierie maintenant. Lorsque je bois de l'alcool c'est en général en quantité importante (l'équivalent d'une bouteille de vin et demi désormais je dirais). J'ai la ferme intention de cesser cette consommation "festive", de ne plus ressentir la moindre ébriété car je n'y trouve plus de plaisir mais qu'en revanche je sais que cela endommage mon cerveau. J'ai la chance d'avoir des capacités, je voudrais simplement savoir à quel degré j'ai pu les diminuer à cause de l'alcool. Je sais que la réponse sera très approximative.

Cordialement.

Mise en ligne le 05/10/2016

Bonjour,

Vous consommez de l'alcool de plus en plus régulièrement et en quantité importante, vous avez conscience que vous buvez trop et vous avez l'intention d'arrêter, c'est une bonne chose.

En effet nous attirons votre attention sur le fait qu'une consommation d'alcool qui se répète et se régularise peut entraîner une dépendance dont il est parfois difficile de sortir. Bien souvent une consommation d'alcool régulière peut cacher des difficultés d'ordre personnelles, souffrance du passé, anxiété, stress etc...

Vous aimeriez connaître les conséquences que l'alcool a pu avoir sur votre cerveau. Très jeune et jusqu'à 25 ans il est encore plus dommageable de boire trop d'alcool parce que le cerveau n'est pas encore arrivé à maturation.

Comme vous n'avez pas consommé trop jeune et pas depuis très longtemps, vous n'avez pas d'inquiétude à avoir, votre consommation même si elle est importante ponctuellement ne peut pas encore avoir de conséquences sur votre cerveau.

En effet l'alcool est une substance anesthésiante qui agit donc comme narcotique sur les cellules du cerveau, ce qui a pour effet un ralentissement de la communication entre les neurones. A partir d'une consommation journalière d'environ 6 verres d'alcool la toxicité de l'alcool vient détruire les cellules cérébrales. De ce fait, le volume du cerveau rétrécit quand on consomme de l'alcool avec excès pendant des années ce qui n'est pas votre cas.

Dans le cas où vous auriez des difficultés à arrêter seul vous avez la possibilité de consulter des professionnels, médecins, psychologue, auprès d'un centre de soins en addictologie. Les consultations y sont anonymes et gratuites. Il vous sera possible de faire un point sur votre consommation, 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 comprendre les raisons qui vous poussent à consommer.

Si vous souhaitez discuter, avoir du soutien, des conseils ou une orientation, n'hésitez pas à nous contacter sur notre ligne Alcool Info Service au 0980 980 930, gratuit et anonyme, tous les jours entre 8h et 2h du matin) ou par chat via notre site.

Bien à vous.

En parler aide à les solutionner.
