

Consommation raisonnable alcool par semaine

Par [Asuncion](#) Postée le 02/03/2018 10:23

bonjours j'ai 19 ans et je sors souvent avec des amis en soirée dans la semaine, suite à plusieurs consommations très excessives et dangereuses (proche du coma) je me limite à présent a boire de la bière (à 4-5 %) à raison de 1L par soirée. Une dose qui me permet de rester conscient. Cependant je sais que la consommation régulière, même limité peut avoir des conséquences néfastes sur le long terme. Afin d'éviter tout problème ou dégradation de santé lié à l'alcool combien de soirée alcoolisée(à raison de 1 L de bière à 4-5% puis je me permettre ? 2-3 par semaine ? Une par semaine ? Une tout les 15 jours ? Ou une par mois ?

Mise en ligne le 05/03/2018

Bonjour,

Vous consommez de l'alcool en soirée. Suite à des excès à répétition, vous ayant mis en danger dans certains cas, vous avez décidé de diminuer vos quantités consommées. Vous nous demandez ainsi à quelle fréquence raisonnable vous pouvez boire sans redouter d'éventuelles conséquences sur votre santé physique et psychologique.

Selon les récentes recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), un consommation raisonnable d'alcool se limiterait à 2 verres d'alcool par jour quelque soit son sexe.

Dans votre situation (4 demi de bière ou 2 pintes), cela vous permettrait d'effectuer 3 soirées maximum par semaine. Nous tenons tout de même à vous préciser qu'il n'est pas possible d'établir une frontière nette, entre d'un côté, une consommation d'alcool qui serait sans risque au niveau de la santé, et de l'autre une consommation excessive et dangereuse. Ainsi, il faudrait partir du principe que « consommer moins, c'est mieux ».

Nous tenons donc à vous encourager à persévérer dans cette optique de diminution de vos consommations et de leur fréquence. Nous entendons et comprenons bien évidemment que vous êtes jeune et que vos soirées soient accompagnées d'alcool mais cela n'empêche pas, comme vous le faite, de se montrer responsable et raisonnable. Votre prise de conscience montre la présence d'une forme de maturité que nous approuvons.

Pour toutes autres questions, sachez que nos écoutants restent à votre écoute. Ils sont joignables soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet www.alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)