

BIEN-FAIT ARRÊT ALCOOL ETUDES EXPLICATIONS???

Par [Profil supprimé](#) Posté le 30/07/2018 à 08h41

Bonjour à tous,

J'espère que vous allez trouver la force aujourd'hui pour vaincre cet ennemi qui est l'alcool.

Voilà, je suis pas nouveau sur ce forum, j'ai déjà fait de multiples tentatives infructueuses d'arrêt. Je préfère pas trop me concentré dessus mais je m'en sert pour mon arrêt actuel qui sera définitif.

Voilà, j'ai une petite requête. J'ai téléchargé une petite appli qui aide pour arrêter de boire. C'est qu'une appli...

Elle liste en temps et en pourcentage (entre autres) les bien-faits physique et psychologique depuis la date d'arrêt de l'alcool. C'est assez motivant (pour moi en tout cas).

Pour me motiver, j'ai essayé de chercher un peu plus ce matin sur internet. On trouve facilement tous ce qu'on veut sur les "méfaits de la consommation d'alcool" études ou article bien détaillées. Mais je n'ai pas trouvé de textes sur les bienfaits de l'arrêt de l'alcool sur par exemple la matière grise (qui selon l'appli se re-développe à partir de 1 mois) ou les fonctions cognitives qui retourne à la normal après 2 mois.

Est-ce quelqu'un aurait des réponses?

Merci par avance.

Et bon courage à tous