

## ALCOOLISME ET JEUNESSE

---

Par Profil supprimé Postée le 07/08/2018 13:37

Bonjour,

Je suis une femme de bientôt 25 ans Je ne fume pas de tabac ni ne prends aucune drogue, je bois vraiment très peu d'alcool fort. Je suis plutôt de nature enjouée et sociable et j'aime sortir voir mes amis et discuter autour d'un ou plusieurs verres. J'apprécie particulièrement la bière comme boisson.(J'ai même eu l'idée de monter un bar de bières artisanales et de qualités) J'ai remarqué que j'en buvais pratiquement tous les jours à raison d'un litre voire plus, que ce soit à la terrasse avec des amis, en soirée, à l'apéro avant le dîner, pendant le dîner. Je ne bois jamais toute seule.

J'ai régulièrement des phases de sommeil très spontanées et rapides en soirée quand je bois ainsi que des trous de mémoire le matin. Hier pour la première fois de ma vie, j'ai vraiment eu un comportement anormal suite à une prise d'alcool (trois pintes de bières dans un bar avec des amis). Je suis rentrée chez moi et j'ai fait une crise de larmes et ai eu un comportement un peu agressif verbalement avec mon père et par message avec une amie. J'ai honte de ce comportement et surtout je commence à m'interroger très sincèrement sur mon rapport à l'alcool.

Avez vous des conseils pour boire avec plus de modération ? Pour limiter cette consommation d'alcool social et mondain ?

Merci d'avance.

---

### Mise en ligne le 10/08/2018

Bonjour,

Vous décrivez une consommation régulière et conséquente de bière. Contrairement aux idées reçues, et bien que cette boisson soit moins dosée en alcool, elle n'en reste pas moins une boisson alcoolisée.

Il ne nous paraît pas surprenant que vous ayez pu avoir des comportements étranges après trois pintes : cela représente 6 unités d'alcool ; une consommation excessive étant estimée à quatre. Vous semblez dès lors réaliser le risque de dépendance, qui peut en effet exister même avec la bière et même en situation uniquement festive.

Cette prise de conscience devrait ainsi vous aider à réduire la fréquence de ces situations. Pour boire moins en une soirée, vous pouvez décider d'alterner une bière et un soft (soda, jus de fruit, eau pétillante...), préférer les demis aux pintes, fixer un nombre de verres par heure ou encore n'emmener avec vous que la somme d'argent liquide nécessaire pour boire deux ou trois verres.

Si ces pistes ne vous aident pas suffisamment, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone (0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit de 8 h à 2 h). Nous pourrions vous aider à réfléchir à d'autres idées, voire vous orienter vers un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Vous trouverez par ailleurs en lien ci-dessous un article de notre site Alcool Info Service qui traite de la limitation ou de l'arrêt de l'alcool, afin de poursuivre votre réflexion.

Nous vous souhaitons bon courage.

Prenez soin de vous.

Cordialement,

---

### En savoir plus :

- Alcool Info Service