

QUESTION CONCERNANT UN SOUHAIT DE RÉDUCTION OU SUPPRESSION D'ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 11/10/2018 14:47

Bonjour,

Je vous explique rapidement ma situation et pose ma question.

J'ai 40 ans je suis fonctionnaire très sportif 10km par jours de course à pieds plus sport collectif,seulement j'ai un soucis avec l'alcool,en effet depuis 3 ans je consomme seulement le soir du Pastis,au début 1 verre et aujourd'hui la bouteille de 70cl me fait 3 soirs,j'en ai marre ça ne m'intéresse même plus de boire à part un verre avec des amis .

à ce jour je ne souhaite pas couper complètement ,je vous dit pourquoi,dans mon travail je croise souvent des gens en sevrage ou non qui font des déliriums et autres,tremblement.....

Du coup dans l'urgence j'aimerais fortement baissé pensez vous que ça pourrais me donner des troubles?

ou peut être échanger par exemple le pastis contre de la bière en quantité moindre bien sûr?

à partir de Novembre je reprends des gardes de nuits donc alcool 0 pas le choix.

Merci d'avance pour vos conseils

Marco

PS je souhaite aussi savoir combien de temps une quantité de gamma met pour baissé

Mise en ligne le 12/10/2018

Bonjour,

Nous comprenons que votre consommation d'alcool vous met en difficulté, puisque vous ne l'associez plus du tout à la notion de plaisir, et que vous vous interrogez sur le fait d'avoir dû augmenter, sans forcément vous en rendre compte, la quantité d'alcool ingérée, par rapport au début de cette consommation quotidienne.durant ces trois dernières années.

Nous entendons par ailleurs que vous souhaitez à ce jour en reprendre le contrôle afin de revenir à une consommation occasionnelle, dans un cadre de sociabilité.

Nous tenons à souligner l'aspect très positif de votre démarche, qui se révèle à la fois mûrie et réaliste, puisqu'elle repose sur un désir de mieux-vivre et qu'elle prend en compte des contraintes extérieures comme votre prochaine reprise de gardes de nuit.

Le corps a tendance à s'adapter au produit (phénomène de tolérance), ce qui explique la nécessité d'augmenter les doses d'alcool pour ressentir les mêmes effets. Nous nous questionnons sur les raisons de cette consommation quotidienne d'alcool depuis 3 ans, plutôt en soirée : solitude, ennui, ou bien un fort besoin de « décompresser », que votre activité sportive très soutenue ne semble pas apaiser.

Nous comprenons que les effets liés au sevrage d'alcool, tels que les tremblements, les suées ou encore la tachycardie, puissent être un facteur d'anxiété dans le cadre de votre démarche, tant d'un point de vue de l'inconfort que d'un point de vue de la visibilité de votre état.

Sachez que le Délirium Trémens apparaît en cas d'arrêt brutal d'alcool mais aussi lors d'une réduction notable des consommations. C'est la raison pour laquelle il est vivement conseillé de vous faire accompagner par des professionnels (médecin généraliste ou addictologue), afin de ne pas mettre votre vie en danger. Pour cela, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement extérieur par des professionnels spécialisés, regroupés dans des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Nous vous indiquons deux centres proches de chez vous, l'un en milieu hospitalier, l'autre au sein d'une association.

Votre projet de réduction d'alcool constitue une excellente approche. Aujourd'hui, en matière d'alcoolologie, l'abstinence n'est plus considérée comme l'unique objectif à atteindre. Nous sommes plutôt dans une optique de « gestion des consommations », ce que vous avez visiblement envisagé de mettre en place, notamment par l'adoption d'un alcool moins fort que le Pastis. Vous pouvez également vous fixer des objectifs à atteindre tels qu'un nombre de verres à ne pas dépasser, objectif que vous pouvez adapter et réduire au gré de l'expérience de cette démarche. Vous trouverez des conseils dans la rubrique « L'alcool et vous » de notre site internet.

Enfin, concernant votre question relative au taux de Gamma-GT, sachez que ce dernier diminue de moitié 25 jours après la dernière consommation.Il ne nous est pas possible d'être plus précis sur ce sujet.

Nous vous souhaitons un bon courage dans votre démarche,

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 66

37, boulevard Kennedy
Immeuble Le Marilyn
66100 PERPIGNAN

Tél : 04 68 51 25 41

Site web : addictions-france.org/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30 sauf mardi 16h30 et jeudi 19h

Accueil du public : Matin : lundi mardi mercredi et vendredi 9h30-13h Après-midi : lundi, mercredi et vendredi 14h-18h mardi 14h-17h jeudi 14h-19h30

Consultat° jeunes consommateurs : A la Maison des adolescents de Perpignan le mercredi, jeudi après midi et vendredi matin

COVID -19 : Décembre 2022 - Accueil sur rendez-vous - téléconsultations possibles

Voir la fiche détaillée

SERVICE D'ADDICTOLOGIE

20, Avenue du Languedoc
66000 PERPIGNAN

Tél : 04 68 61 65 46

Site web : www.ch-perpignan.fr

Secrétariat : Du lundi au jeudi 8h30 à 18h et vendredi 8h30 à 17h

Accueil du public : Du lundi au jeudi 8h30 à 18h et vendredi 8h30 à 17h

COVID -19 : Février 2022 : accueil en présentiel, dans le respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Quand je bois, je ne sais pas m'arrêter.