

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### PEUT ON GARDER UNE CONSOMMATION RÉDUITE À QUELQUES VERRES PAR SEMAINE?

Par **Profil supprimé** Posté le 30/10/2018 à 14h28

Bonjour, avec régulièrement des indicateurs hépatiques GGT SGOT SGPT élevés, une echo qui révèle une stéato-fibrose, et une conso d'environ 6/7 verres par jour en moyenne, j'ai décidé d'arreter apres 10 ans de yoyo .

aujourd'hui 54 ans, toujours été bon vivant, mais conso qui s'est accrue pour devenir surtout régulière quasi quotidienne, de 6 verres le soir, et plus en sorties et weekends.

il y a 10 ans j'ai eu une sorte d'hémocromatose mais non génétique donc passagère et du coup mon foie a été altéré irrémédiablement par l'excès de fer/ferritine.

Cet été apres des vacances arrosées j'ai décidé d'arreter car je sentais mon systeme digestif tres "dérangé".

Une echographie a réussi à me faire peur et me décider d'arreter, complètement pendant 2 mois.

Je suis passé de 220 de GGT à 105 et à ce moment là, frustré d'avoir passé tout l'été sans boire ne serait ce qu'une pression en terrasse, j'ai décidé de me donner une limite basse, en supprimant tous les alcools de manière (je pense) définitive sauf une bière de temps en temps. Depuis donc 1 peu plus d' 1 mois, je m'autorise 2 à 3 "bonnes " bières réparties entre vendredi soir et dimanche soir.

La tentation de franchir cette limite est toujours présente, mais j'ai retrouvé aussi une lucidité et santé pendant ces 2 mois.

Je me pose donc la question si c'est peine perdue d'espérer tenir à vie cette consommation limitée, vais je replonger un jour ?

Et aussi est ce qu'un nouveua bilan hépatique (de GGT notamment) peut m'aider à voir si mes 2/3 verres hebdomadaires font rechuter mes problèmes de foie. (stéato fibrose). En d'autres termes, est ce que si je tiens ce rythme les risques sont quasiment équivalents à un arret total?

Est ce qu'en buvant de nouveau 3 verres / semaines mes GGT vont réaugmenter ?

Je me sens il est vrai nettement moins frustré de boire juste 2 ou 3 bonnes bières le week end, notamment en sortie, et j'apprécie d'autant et lentement que je sais que c'est en quantité réduite.

### 3 RÉPONSES

**patricem** - 30/10/2018 à 16h44

Bonjour,

Discutez en avec votre gastroentérologue : je ne suis pas médecin, mai ssi vous avez une stéato fibrose, je suppose que vous avez un stade de fibrose déjà avancé. Si vous en êtes au stade 3 ou 4, la réponse médicale risque d'être abstinence sans guère de choix.

Par contre, s'il vous laisse un choix médical, à vous de voir ce que vous contrôlez, ou pas. Si cela vous ramène à votre consommation habituelle, la réponse est évidente.

Sinon, cela risquera toujours de jouer sur vos GGT, sachant qu'avec un problème de foie, cela peut avoir aussi des conséquences sur les résultats. Le test CDT est plus fiable, sinon complémentaire. Les triglycérides aussi, pour différentes raisons, dont les risques de diabète.

Quoiqu'il en soit : voyez votre gastroentérologue avant de retoucher à quoi que ce soit.

Patrice

**Profil supprimé** - 30/10/2018 à 17h34

@patricem merci de votre réponse, mais comme vous le dites vous n'etes pas médecin. Une stéato fibrose n'est pas à mon avis significative d'un stade avancé. Je pense plutôt que c'est un signe de fibrose "non généralisée" ...si c'était le cas d'ailleurs je pense qu'on m'aurait prescrit un test fibroscan ou fibrotest. D'ailleurs je ne pense pas qu'a l'échographie on puisse avoir plus d'informations que cela, mais si il y avait une cirrhose (donc stade 3 ou 4 comme vous dites) il m' l'aurait surement dit et surement le bilan hépatique plus mauvais.

Quand j'ai vu le gastro en juillet je lui ai dit que j'allais pas bien (perte d'appétit, balonnements, dérangements intestinaux) et que j'avais décidé d'arreter. il m'a alors répondu que c'était mieux et au moins 6 mois avant "un verre de temps en temps". Mais peut on prendre au pied de la lettre tout cela, surtout que la consultation a été tres rapide 15 minutes, et qu'il m'a surtout rappelé d'aller faire une coloscopie de contrôle (la dernière datant de 5 ans tout juste)....

Depuis le régime je n'ai plus aucun symptome.

je cherche à me rassurer tout en restant modéré, apres évidemment l'abstinence totale est toujours mieux, c'est évident.

---

**anxieux** - 09/10/2022 à 12h30

Bonjour,votre message date d'il y a 4 ans mais il m'intéresse..etes vous toujours sur ce site ??

---