

## TABAC ALCOOL ARRÊT DES 2 EN MÊME TEMPS?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 19/05/2019 à 23h03

Peut on arrêter l'alcool et la cigarette en même temps

Je viens d'être à alcool 0 depuis 6 jours et j'ai voulu arrêter de fumer le même jour

Trop dur

J'ai repris la clope

Et pour ma première semaine sans alcool j'étais à une fête familiale où il y avait tout punch bière vin champagne

Mais 0 alcool réalisé

Qq clopes fumées quand même

### 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 20/05/2019 à 10h27

Bonjour Babousto,

Bienvenue dans nos forums !

Pour répondre à votre question, arrêter l'alcool et le tabac en même temps c'est possible. C'est même de meilleur pronostic pour l'abstinence si on y arrive (l'arrêt est réputé plus "solide"). Cependant, vous le constatez, c'est aussi plus difficile.

Comme c'est plus difficile l'aide de professionnels spécialisés (tabacologues, addictologues) est encore plus conseillée. Un tabacologue peut par exemple vous aider à gérer les patches de nicotine et un alcoologue/addictologue vous accompagner dans le sevrage et pour les symptômes physiques et psychologiques que vous pouvez rencontrer les premiers temps. N'hésitez pas à contacter un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie), il n'est pas trop tard.

Toutes nos félicitations pour vos 6 jours et plus d'abstinence à l'alcool. C'est déjà un grand pas. Nous vous conseillons peut-être d'essayer d'éviter les "occasions" de boire les premiers temps, c'est plus facile même si dans un deuxième temps il faudra apprendre à gérer cela sans frustration.

N'hésitez pas à appeler notre ligne ou à discuter par chat (l'après-midi et le soir) si vous souhaitez en parler et que c'est difficile. Alcool info service est là pour ça.

Bien cordialement,

le modérateur.

---