

A QUEL NIVEAU PEUT ON PARLER D'ALCOOLISME ?

Par Kayasse16 Postée le 24/06/2020 11:58

Bonjour a tous . Je m'inquiète beaucoup pour mon mari Il me dis que c'est dans ma tête parceque moi je ne bois pas jamais d'alcool .. Il boit a peu près 2 apéros(pastis)le midi 1/2 litre de vin le midi et 1 bière ...1 autre bière ou 2 a 17h et encore 2 ou 3 apéro et 1/2 litre de vin de soir .. quelques fois a la débauche il va au bar du village boire une bière ou un apéro sans le dire ...et ça absolument tous les jours et tout seul .. il prend l'apéritif tout seul pendant que les enfants et moi nous mangeons . Il n'y a pas une seule journée dans l'année où il n'a pas de l'alcool dans le sang .. et bien sûr un peu plus quand quelqu'un passe .. Quand je lui demande si il pourrais arrêter de boire il me dis qu'il n'en voit pas l'intérêt ..je l'ai surpris récemment a rallonger son vin rouge avec de l'alcool a 90 .. Es ce trop ? Es ce courant comme consommation? Merci de vos conseils

Mise en ligne le 25/06/2020

Bonjour,

Nous comprenons bien votre inquiétude face aux consommations de votre mari. Vous avez bien fait de ne pas rester seule avec vos questionnements.

Tout d'abord, il est vrai que toute consommation d'alcool a des effets sur la santé du consommateur.

Ceci dit, afin de réduire ces risques, les repères actuels sont les suivants: pas plus de 2 verres par jour, pas tous les jours, et pas plus de 10 verres par semaine.

En additionnant les consommations de votre mari, nous arrivons donc nettement au dessus de ces repères.

Nous vous joignons un lien vers le tableau des "verres standards" afin que vous puissiez, seule ou avec lui, regarder l'équivalence de sa consommation en nombre de verres.

Ces consommations présentent donc effectivement des risques sur sa santé, d'un point de vue digestif, cardiovasculaire et neurologique.

Les complications liées à l'alcool sont variables d'un individu à l'autre et, par conséquent, seul un médecin pourra évaluer son état de santé général et l'impact de ses consommations.

Vous mentionnez le fait qu'il ne peut pas passer une journée sans boire de l'alcool. Cela peut effectivement être signe de dépendance même si ce n'est pas le seul élément déterminant.

Afin d'en savoir plus sur sa relation avec l'alcool, nous vous invitons donc à l'interroger, non pas sur son désir d'arrêt, mais sur les effets recherchés dans l'alcool. Il serait intéressant de lui demander quel plaisir il trouve dans sa consommation, par exemple.

Aussi, vous pourriez l'inviter plutôt à diminuer sa consommation qu'à arrêter totalement, afin qu'il ne se sente pas brusqué.

Pour certaines personnes, difficile de dire combien, ces quantités de consommation sont effectivement courantes en raison de faits culturels, sociaux, de la dépendance etc.

Pour autant, il ne faut pas perdre de vue les risques à long terme et garder en tête que même une réduction est bénéfique, à tout moment.

Si vous souhaitez échanger directement sur cette situation, obtenir du soutien ou des conseils, vous pouvez nous contacter tous les jours de 08h à 02h, au 0 980 980 930, ou sur le tchat de 08h à 00h.

En savoir plus :

- Verres standard