© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Femmes et alcool

Jour zéro

BRAQUEHAIS Stéphanie
Iconoclaste, 2021, (285 p.)
Romans et témoignages

Assez des réveils poisseux. Des trous noirs. Un matin, elle décide d'arrêter l'alcool. C'est le jour zéro. Le début d'une vie nouvelle qu'elle retrace dans un journal.

L'alcool désinhibe, rend tout-puissant, décuple les sensations. Un petit verre pour oublier ses soucis, un apéro qui l'air de rien se prolonge... Où se situe la frontière entre bien boire et trop boire ? À quel moment l'alcool prend-il trop de place dans notre vie ?

Stéphanie Braquehais aborde ces questions de manière intime. En s'appuyant sur les neurosciences, elle cherche à comprendre les ressorts de l'addiction au féminin et les moyens d'y échapper.