

AI-JE UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL ?

Par Profil supprimé Postée le 27/11/2013 04:42

Bonjour,
je suis un homme de 19 ans et je me demande aujourd'hui si je suis alcoolique.
En effet, comme la plupart des jeunes, je fais la fête donc je bois (jusque la rien d'anormal).
Cependant je suis souvent dans l'excès.
Je "sors" entre 2 a 3 fois par semaine et a chaque foi, je prend une bouteille de vodka de 70cl avec un diluant.
Je bois donc a moi seul 1,5 L de vodka par semaine est- ce grave ?
Même si c'est dans le cadre de "soirée" ?

Il m'arrive aussi régulièrement de prendre 1 ou 2 verres de vin rouge le soir mais là je suis seul et c'est cela qui m'inquiète un peu.

Voila si vous pouviez m'éclairer un peu ça m'aiderait :)

Je vous remercie d'avance pour l'attention que vous porterez à ma question.
Cordialement

Mise en ligne le 28/11/2013

Bonjour,

Vous buvez régulièrement de l'alcool et vous vous demandez aujourd'hui si vous avez un problème avec ce produit. Nous vous proposons quelques éléments de réponse qui, nous l'espérons, vous aideront à avancer dans votre réflexion.

D'un point de vue strictement quantitatif, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande, en matière de consommation d'alcool, de ne pas dépasser, pour un homme, 3 verres d'alcool par jour, 4 verres d'alcool (unités standard) lors d'une même occasion, avec au moins un jour par semaine sans aucune consommation. Ces repères sont ceux d'une consommation "à moindre risque" pour la santé physique. Cela ne veut pas dire qu'en-dessous de ces seuils, la consommation est anodine.

Le fait que votre consommation ait lieu en soirée ne change rien à la nature du produit ni à la quantité consommée, et n'est donc pas un facteur qui permet de dire que cette consommation est moins risquée. Vous "faites la fête, donc vous buvez". La consommation d'alcool chez les jeunes, en soirée, n'est pas à proprement parler "normale", même si elle est extrêmement banalisée et encouragée par les pairs. Nous tenons à rappeler que ces consommations n'ont rien de systématiques ou obligatoires, et qu'il est possible de passer de "bonnes" soirées sans forcément boire de l'alcool...

Vous consommez 1,5 litres de vodka par semaine. Vous nous demandez si c'est grave. Cette consommation est importante et vous semblez effectivement régulièrement dans l'excès. A côté de cela, le simple fait que vous vous sentiez mal avec cette consommation, que cela vous inquiète, justifie que vous preniez le temps d'y réfléchir et de la remettre en question.

Votre consommation individuelle de vin, le soir, lorsque vous êtes seul, vous inquiète également. Nous vous invitons à réfléchir à votre état d'esprit à ce moment-là. Comment vous vous sentez, quel effet cela vous procure-t-il lorsque vous buvez. Les consommations solitaires viennent parfois soulager un malaise, un mal-être sur lequel on ne met pas encore forcément de mot... il est alors important de se demander quelle place tient l'alcool à ce moment-là, à quoi il sert, afin d'envisager, si besoin, d'autres façons de se sentir moins seul et/ou moins mal.

Afin de poursuivre votre réflexion, nous vous invitons à lire l'article suivant, ainsi que les autres points de l'espace dédié aux jeunes sur notre site. Vous pouvez aussi nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel anonyme non surtaxé depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin). Dans tous les cas, nous tenons à souligner le caractère très positif de votre démarche et de votre questionnement par rapport à votre consommation et nous vous encourageons à poursuivre votre réflexion à ce sujet.

Cordialement.
