

## POUR OU CONTRE LES APÉROS 0% ?

---

Par **Caro03** Posté le 12/04/2023 à 08h51

Bonjour à tous,

J'aimerais ouvrir un débat sur la consommation des apéros sans alcool, incluant les bières et les vins, on trouve maintenant d'excellents rosés, blancs et mousseux, (le rouge doit encore progresser pour moi).

Je sais que c'est un sujet assez clivant, maintenir une consommation avec ses succédanés d'alcool peut pour certains être de nouveau une porte ouverte à une réalcoolisation et pour d'autres au contraire une bonne alternative, ce qui n'empêche absolument pas la survenue de craving, notre cerveau n'étant pas dupe, mais sur un plan psychologique cela peut être un bon coup de pouce, une astuce, un truc supplémentaire pour tenir une journée de plus, et comme souvent c'est un jour après l'autre....

Parce qu'il faut reconnaître qu'au bout d'un moment les jus de fruits, coca et autres boissons gazeuses avec jus de citron nous laissent quand même bien à part et nous isolent, ce qui peut à la longue être une cause d'échec.

Ce serait intéressant d'essayer d'avoir vos impressions, vos avis et votre ressenti.

C'est loin d'être la solution miracle mais qui sont ceux d'entre vous qui en sont satisfaits ? Et ceux pour qui cela ne fonctionne absolument pas ?

Merci pour vos témoignages, vos réponses et éventuellement vos recettes, je n'ai pas encore fait la boisson au gingembre de Barti (premier fil de discussion), ça ne saurait tarder...

Bonne journée à tous !

### 3 RÉPONSES

---

**Carte** - 12/04/2023 à 09h29

Bonjour Caro03

Sujet important que tu abordes.

Sur le fond, je te dirai que oui. il faut tenter toutes les solutions pour réduire sa consommation

A titre perso, je ne suis pas partisan par cette formule pour 2 raisons mais il y en a un paquet.:

1/Souvent: il reste 0,3% d'alcool

2/Tu donnes à ton cerveau une information qui te laisse dans le concept de l'alcool

Pour sortir de l'addiction, il faut couper le lien avec l'alcool. Malheureusement et pour me battre avec cette maladie depuis des années et des années, je n'ai trouvé que cette solution et cela fonctionne. C'est une course de fond.

Comme le mentionnais le modérateur il y a très longtemps, il faut accepter de perdre le combat avec l'alcool.

Pourquoi? Car après il n'y a plus de combat.

Courage à vous tous car en lisant les témoignages de ce matin, je suis avec vous dans la souffrance du sevrage que j'ai bien connu. C'est un moment franchement qui dépasse bien des douleurs et seul les alcooliques connaissent cette douleur interne.

Perso, cela fait 14 mois que je suis totalement abstinent et même si effectivement notre cerveau est un sacré détraqué parfois, je suis très heureux aujourd'hui de ne boire que de l'eau. Alors courage à tous. soyez fort et faite le pour vous même

Sylvain

---

**Fleurdelys** - 12/04/2023 à 09h38

Bonjour Carole,

Pendant mon ancienne et regrettée abstinence qui a duré plus de deux ans et demi(9mois de grossesse et j'ai continué),j'achetais de la tourte.... Ça ne m'a,pour ma part,jamais relancé ,si je peux dire ça comme ça...

Par contre le premier verre alcoolisé, ça je te le garantie, ça te remet en selle sur le chemin de l'alcoolisme petit à petit...

Je pense que quand on est bien dans son abstinence les apéros sans alcool ne représentent que peu de risques.

Bonne journée.

---

**Sunshine** - 12/04/2023 à 09h55

Bonjour Caro03,

Me concernant je ne suis pas pour... Mais principalement parce que je trouve qu'il existe une multitude de boissons sans alcool délicieuses, que je me sers dans un verre à pied. Les vins 0% je n'aime pas vraiment, c'est le choix par dépit pour moi (bière je ne sais pas je n'ai jamais aimé donc je n'en ai jamais consommé même alcoolisées), et j'ai souvent entendu que ces boissons contenaient un peu d'alcool quand même donc ça a finit de me convaincre (même si la dose est infime)  
C'est vrai que jus d'orange et coca, au bout d'un moment... on se sent à part. Perso j'ai trouvé des jus de pommes et autres fruits pétillants artisanaux qui sont délicieux et ressemble tellement à du mousseux visuellement, dans des bouteilles en verre etc. Mais c'est un jus artisanal. J'adore, et je me sers dans un verre à pied donc j'ai vraiment l'impression de boire un apéro comme avant et comme les autres. Je suis souvent à la recherche de nouvelles boissons pétillantes à tester, et je découvre des nouvelles saveurs. Voilou.  
Bonne journée !

---