© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Alcool

Par Syse Postée le 27/01/2025 17:53

Bonsoir, j'aime boire de la bière tout les soirs alors que mon corps dit non

---

Mise en ligne le 29/01/2025

Bonjour,

Nous comprenons vos difficultés à gérer vos consommations d'alcool. Vous semblez être tiraillé entre l'envie de boire de la bière, et vos inquiétudes concernant son impact sur votre organisme.

Nous n'avons pas de détails concernant votre situation, ce que vous recherchez dans l'alcool par exemple (est-ce le goût, ou pour les effets qu'il procure ?), la quantité d'alcool ingérée, ni comment réagit votre corps.

Il est possible d'essayer de maîtriser vos consommations, afin de garder le plaisir de la bière, tout en limitant les conséquences sur votre organisme. Cela peut passer par le fait de vous fixer un horaire à partir duquel vous pouvez commencer à boire, de vous fixer un certain nombre de bières, d'espacer les consommations en vous occupant ou en alternant avec une autre boisson non alcoolisée (bière sans alcool, par exemple)... L'idée est de trouver un cadre à vos consommations, et de réfléchir à comment vous y tenir, sans que cela ne soit trop contraignant mais que vous y trouviez des bénéfices.

Pour aller dans le sens de votre corps qui exprime son désavoeu de l'alcool, il est également possible d'envisager l'arrêt de l'alcool (temporaire, ou définitif). Nous ajoutons en bas de page les articles consacrés à la réduction des consommations, ou à l'arrêt de l'alcool.

En cas de difficultés, ou pour être accompagné dans votre réflexion, vous pouvez vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Il s'agit d'un espace spécialisé dans les conduites addictives, où l'on peut bénéficier gratuitement et sans jugement, d'un accompagnement adapté à nos besoins (diminution ou arrêt des consommations, soutien psychologique, appui médical...). Vous trouverez en fin de page les coordonnées du CSAPA de Saint-Malo.

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous recontacter par téléphone ou par tchat, afin d'échanger davantage autour de ce que vous traversez.

Notre service est ouvert tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat à partir de 14h via notre site internet.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

CSAPA Le Rosais

78-80 boulevard du Rosais
Centre Hospitalier
35403 SAINT MALO

Tél : 02 99 21 22 30
Site web : www.gh-re.fr/Addictologie/5/43/17
Secrétariat : Secrétariat ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 12h et de 14h00 à 17h30
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Adaptation des rendez-vous selon les disponibilités des jeunes de 12 ans à moins de 25 ans avec ou sans entourage. Consultation entourage

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- 1. Comment réduire sa consommation ?
- 2. Comment arrêter de boire ?