© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Conso Alcool

Par Profil supprimé Posté le 31/05/2013 à 08h10

Bonjour, Mon Ami (env. 30 ans) boit une bouteille de rhum pur par semaine. Il pense qu'il commence à devenir alcoolique mais que c'est vraiment pas beaucoup par rapport à un alcoolique moyen et a tendance à relativiser. Pouvez-vous me donner des repères ? J'ai cherché sur le net où l'on fait référence à des unités mais ça ne me dit pas grand chose car moi je ne bois jamais, donc j'aimerais une réponse précise par rapport à l'exemple précis que je cite. Quel degré d'inquiétude dois-je avoir ? Merci d'avance Tam

6 réponses

Profil supprimé - 31/05/2013 à 08h47

bonjour, j'ai suivi il y a peu une formation professionnelle concernant la prévention alcool. Il semblerait que au-delà de deux verres de vin par jour ou 12 verres de vin par semaine, débute l'alcoolisme. Une personne pouvant s'arrêter trois jours de suite sans boire aucune goutte d'alcool ne serait pas encore malade. Mais, voila, ce n'était qu'une formation, j'espère vous avoir aidée un peu. Amicalement,

Profil supprimé - 31/05/2013 à 10h45

Bonjour TamTam,

Je suis le modérateur de ces forums. Je vous remercie tout d'abord d'avoir posté votre question ici. La réponse est plus complexe qu'elle n'en n'a l'air parce qu'il y plusieurs niveaux à regarder.

Tout d'abord, pour vous donner une idée de ce qu'il consomme et de ce que cela représente, il faut que je vous rappelle les repères de consommation officiels et que je vous les explique un peu.
L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)recommande, pour les hommes, de ne pas dépasser 3 verres d'alcool standards par jour soit 21 verres par semaine avec au moins un jour par semaine sans alcool. En une seule occasion elle recommande de ne pas boire plus de 4 verres d'alcool standard.
Un verre "standard" c'est un verre tel qu'il est servi dans les cafés et cela contient 10g d'alcool pur. Si l'on prend l'exemple d'une bouteille de rhum on peut calculer :
- une bouteille de 70cl de rhum à 40° contient l'équivalent de 28 verres standards ;
- une bouteille de 70cl de rhum à 45° contient l'équivalent de 32 verres standards ;
- une bouteille de 1 litre de rhum contient, elle, respectivement 40 verres standards si le rhum est à 40° et 45 verres standards s'il fait 45°.

Si votre ami boit une bouteille de rhum par semaine il est donc entre 1/3 et plus de 2 fois au-dessus des

recommandations. C'est, dans tous les cas, une consommation très importante et dangereuse pour sa santé.

Mais le deuxième niveau de réponse à vous donner est que ces recommandations sont en fait des repères pour réduire les risques liés à l'alcoolisation et qu'elles n'aident pas à définir si une personne est alcoolique ou non. Bien sûr, chez votre ami, on peut suspecter qu'il soit alcoolique. D'une part à cause des quantités mais aussi de la régularité (toutes les semaines) et, surtout, petit indice fort caractéristique, de sa tendance à minimiser voire à nier la gravité de sa propre situation en la rapport à celle d'autres personnes alcooliques qui seraient "pires".

Ma recommandation serait que vous ne vous focalisiez pas trop sur la nécessité de savoir s'il est alcoolique ou non ou si son alcoolisme est grave ou pas : de toute façon il boit trop d'alcool et il prend des risques très importants pour sa santé, notamment en termes de cancers. Ce qu'il faut chercher à savoir c'est s'il est prêt, maintenant qu'il fait le constat qu'il devient peut-être alcoolique, à faire quelque chose ou pas, à sa faire aider ou pas. Il pourrait, s'il le voulait, toujours se comparer à d'autres pour trouver pire mais cela ne serait qu'un moyen pour ne pas affronter son propre problème d'alcoolisation excessive. Évitez de rentrer dans ce jeu pour vous concentrer sur les risques qu'il prend pour sa santé et sur son futur. Plus il réagira vite plus il sera en mesure de reprendre pied. Que cela soit pour reprendre le contrôle et diminuer sa consommation ou pour carrément arrêter de boire, les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention dans les Addictions (CSAPA) peuvent l'aider et vous pouvez l'y accompagner si vous le désirez (c'est gratuit et sur rendez-vous). Voici un lien vers notre rubrique S'orienter où vous pourrez trouver de tels CSAPA : [Adresses utiles-> http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-].

Je vous souhaite une bonne continuation. Si vous avez d'autres questions à poser, n'hésitez pas !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 02/06/2013 à 22h32

Un grand merci pour votre message clair, précis et efficace !
Nous avons déjà pris contact avec le CSAPA (il y à moins de 15 jours) mais il me dit le faire plus pour moi que pour lui.
Je voulais savoir aussi s'il y avait possibilité de poser des questions sur ce site sans forcément être visible à tous via le forum mais juste pour échanger avec des professionnels de façon plus personnelle ? Je trouve cela assez intimidant de penser que tout le monde peut lire et j'ai l'impression de n'être pas respectueuse de mon ami si j'en dis plus sur la situation dans un cadre semi-public... .

Merci quoiqu'il en soit pour toutes ces précieuses structures qui nous soutiennent et nous permettent d'y voir plus clair, pour Avancer encore... .
Cordialement

Profil supprimé - 03/06/2013 à 09h22

Bonjour,

A mon tour de vous remercier pour ce retour positif. Qu'il y ait déjà un rendez-vous de prévu est une bonne chose. Vous vous rendez compte cependant que s'il y va "plus pour vous que pour lui" c'est une moins bonne nouvelle. Espérons cependant qu'il ressortira quelque chose de positif de cette démarche ! Il s'agit peut-être juste encore de "résistance" pour reconnaître son état. Plutôt que de parler directement "arrêt" peut-être faudra-t-il plus se focaliser déjà sur une évaluation concrète de sa situation par et avec le professionnel qu'il

rencontrera ? En tout cas n'hésitez pas à venir nous faire un retour de cette rencontre si elle a bien lieu.

Pour répondre à votre question sur un endroit plus confidentiel pour écrire, vous pouvez utiliser notre espace ["Vos Questions/nos Réponses"->http://www.drogues-info-service.fr/?-Vos-questions-nos-reponses-] pour expliquer votre situation et obtenir une réponse de l'un de nos rédacteurs. Dans votre question précisez que vous voulez que cela soit confidentiel. Le rédacteur mettra ainsi votre question et sa réponse dans un mode confidentiel et vous serez alors la seule à pouvoir la lire à l'aide de vos identifiants. Vous pouvez aussi utiliser notre module de chat pour dialoguer en direct avec l'un de nos écoutants/rédacteurs. C'est confidentiel, c'est ouvert tous les jours, plutôt l'après-midi mais nous n'avons pas d'horaires fixes pour l'instant. Dès qu'un écoutant est disponible pour dialoguer vous verrez un module apparaître sur ce site.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 12/06/2013 à 14h53

Bonjour,

J'ai envoyé il y a qqs jours un message intitulé confidentiel. Il est écrit dans mon compte que la réponse est maintenant disponible mais quand je clique dessus, la page qui s'ouvre me dit systématiquement qu'une erreur est survenue et je ne peux donc rien lire. Avez-vous moyen de remédier à ce pb technique ?
Merci d'avance.
TamTam

Profil supprimé - 12/06/2013 à 16h35

Bonjour,

J'ai vérifié et votre question est bien en ligne, visible uniquement par vous-même une fois que vous serez identifiée sur notre site (avec votre pseudo Tam Tam). Si cela ne marche pas depuis votre espace personnel peut-être pouvez-vous essayer d'aller directement dans la rubrique "Vos Questions/nos Réponses" et vérifier que votre question ne soit pas dans la liste.

Si cela ne fonctionne toujours pas, merci de me faire de nouveau un retour.

Désolé pour ce contretemps.

Cordialement,

le modérateur.