

## QU'EST-CE QUE BOIRE TROP ?

# LA CONSOMMATION RÉGULIÈRE

---

Beaucoup de Français boivent de l'alcool régulièrement, à l'occasion des repas, lors d'apéritifs entre amis, en rentrant du travail... Les occasions de boire se multiplient sans toujours que l'on ait conscience du nombre de verres bus.

## BOIRE UN PEU TOUS LES JOURS

La consommation d'alcool « à petites doses » mais régulière permet à certains buveurs de trouver détente et convivialité. Boire devient une habitude, un réflexe ; on boit sans y penser. Avec une consommation quotidienne ou routinière (plusieurs fois par semaine), la quantité d'alcool bue au cours de la semaine peut alors se révéler importante.

Tester sa consommation avec l'alcoomètre

## QUAND CELA DEVIENT-IL UN PROBLÈME ?

Boire trop est souvent associé à l'ivresse ou à l'alcoolisme. Pour beaucoup, une consommation sans ivresse et qui n'entraîne pas une alcoolodépendance, ne semble pas poser problème. Pourtant, consommer un peu d'alcool tous les jours ou presque comporte des risques pour la santé (pour en savoir plus, consulter l'article Les conséquences sur la santé à long terme).

Des signes peuvent alerter sur une consommation qui devient peut-être un peu trop fréquente :

- un sommeil agité, de mauvaise qualité
- un sentiment de fatigue
- des réveils difficiles
- une mauvaise humeur

## RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ALCOOL

Voici quelques conseils pour réduire sa consommation d'alcool :

- **ne pas dépasser 2 verres d'alcool les jours où l'on consomme**
- **essayer d'avoir des jours dans la semaine sans consommation d'alcool**
- **remplacer l'alcool par une boisson non alcoolisée ou un cocktail sans alcool**
- **s'accorder des moments de plaisir et de détente autrement (sport, activité culturelle ou créative, moments entre amis...)**

Plus de conseils dans l'article Je veux réduire ma consommation d'alcool

Dans certains cas, la consommation d'alcool s'installe sans même que l'on s'en rende compte. Les quantités bues sont de plus en plus importantes et les jours sans consommation de plus en plus rares. Ces signes doivent amener à s'interroger sur une possible dépendance à l'alcool.

Pour en savoir plus, lire l'article L'addiction à l'alcool