

ARRÊTER COMMENT?

Par Profil supprimé Postée le 11/06/2015 12:21

J'ai une vie sociale plutôt dense et je ne peux pas résister à un verre entre amis. Le mousseux et le vin blanc sont les seuls alcools que je bois.

Je suis sans doute à risque moyen (10-12 verres/semaine) et ma principale motivation serait de perdre du poids (73 kg pour 1,70m), et bien entendu d'éviter les problèmes cardiovasculaires à l'avenir. Pour le moment j'ai une très bonne santé, juste un peu d'hypertension.

Ma seule volonté ne suffisant pas, comment faire? L'hypnose pourrait-elle être une piste puisque ça marche (parfois) chez les fumeurs?

Merci

Mise en ligne le 12/06/2015

Bonjour,

Votre consommation d'alcool festive vous pousse à boire 10 - 12 verres par semaine. Cela semble plutôt raisonnable mais à long terme une personne qui consomme régulièrement plusieurs verres d'alcool par jour s'expose à des risques.

Les organisations de santé publique recommandent de ne pas consommer plus de 2 unités d'alcool par jour pour les femmes. Dans ce cadre, une unité d'alcool correspond à 10 grammes d'alcool pur, soit 2 verres par jour.

Réduire sa consommation d'alcool peut jouer un grand rôle dans la perte de poids ou le maintien d'un poids normal, une alimentation équilibrée y participe également.

Vous vous posez la question de savoir si l'hypnose pourrait vous aider à consommer moins. L'hypnose se révèle efficace pour certaines personnes ayant des conduites addictives. Cette technique agit sur notre inconscient et peut changer nos habitudes. Pour que l'hypnose fonctionne correctement, la personne doit avoir un esprit ouvert et être prêt à apporter les changements nécessaires.

Nous vous conseillons de consulter notre site Alcool Info service à la rubrique " Connaître les risques " ainsi que " Je bois tous les jours "

Vous pouvez également joindre un de nos écoutants au 0980 980 930 (ligne de "Alcool Info Service", gratuite et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours entre 8h et 2h du matin) ou par chat sur le même site.

Cordialement
