

RISQUES POUR LA SANTÉ CONSOMMATION CUMULÉE ALCOOL, CIGARETTE ET COCA COLA

Par Profil supprimé Postée le 04/12/2015 18:11

Mon conjoint fume un paquet de cigarette par jour, boit 3 litres de coca-cola et 3 litres de Whisky par semaine. Je n'arrive pas à le raisonner, il pense pouvoir gérer ça seul. Quels sont les risques à court et long terme qu'il encourt et quelles solutions puis-je lui proposer?

Mise en ligne le 07/12/2015

Bonjour,

Votre conjoint fume beaucoup, et boit du coca et du whisky de manière régulière. Vous êtes inquiète pour lui et vous souhaitez qu'il prenne conscience que sa consommation comporte des risques pour sa santé.

En effet, les organisations de santé publique recommandent de ne pas consommer plus de 4 unités d'alcool par jour pour un homme. Dans ce cadre, une unité d'alcool correspond à 10 grammes d'alcool pur, soit 4 verres par jour, 2 à midi et 2 le soir. Sa consommation est donc critique. Les dégâts sur le foie et sur les différents organes sont importants à long terme, et s'y rajoutent bien sûr tous les risques à court terme: chute, coma, ... Nous vous mettons un lien en bas de page sur les risques de la consommation d'alcool.

Se rajoutent à ceux ci les risques, plutôt à long terme, liés à la consommation de tabac, que vous trouverez sur le site de Tabac Info service, et enfin ceux liés à la consommation de coca, essentiellement dûs au sucre présents dans la boisson, mais aussi à la prise de poids qui en résulte.

Si votre compagnon boit régulièrement et a des difficultés à se mettre des limites, c'est probablement parce que cela répond à un besoin en ce moment. C'est effectivement rarement sans raisons que l'on s'attache à un produit tel que l'alcool. Sans doute ces consommations peuvent être la conséquence d'une problématique plus intérieure, plus personnelle qui demanderait réflexion.

C'est pourquoi nous vous conseillons de privilégier le dialogue. Pour cela choisissez un moment favorable (disponibilité de temps, situation calme, votre compagnon ne doit pas être sous l'emprise de l'alcool...). Engagez le dialogue de manière bienveillante sans juger sa consommation. Dites lui ce que vous ressentez, parlez de vos craintes, demandez lui de vous expliquer ce que l'alcool lui apporte.

L'entourage est souvent impuissant face à la consommation d'un proche. Sachez que votre compagnon reste le seul à pouvoir réellement agir, que lui seul pourra prendre la décision de diminuer ou d'arrêter voir de se faire aider s'il ne le pouvait pas tout seul.

Si votre conjoint souhaite être aidé il peut se rendre dans une structure spécialisée en addictologie. En effet, il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (CSAPA) dans lesquels il pourrait consulter des professionnels (médecin, psychologue, travailleur social..) gratuitement et de façon confidentielle. Cela lui permettrait de bénéficier de l'avis d'une équipe spécialisée sur sa consommation actuelle. Consulter un psychologue pourrait l'aider à réfléchir sur les raisons qui le poussent à boire.

Pouvoir adopter une juste distance avec votre conjoint est aussi nécessaire que difficile à réaliser. Dans ces mêmes CSAPA, vous pouvez aussi consulter, au titre de l'entourage, pour être soutenue et conseillée. Vous trouverez une adresse en bas de page.

Vous pouvez également, ainsi que votre conjoint, nous contacter par téléphone au 0980.980.930, tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé d'un poste fixe ou d'un mobile) ou par chat via notre site (tous les jours de 14h à 2h du matin). Cette démarche peut être une aide, un premier contact notamment pour votre compagnon afin de faire le point sur la situation, mais aussi pour vous épauler ou chercher une autre orientation.

Bien à vous.

Les risques

Csapa Trapèze - Espace du Possible
