

ABSTINENCE ET GASTRONOMIE

Par Profil supprimé Postée le 10/06/2018 10:42

Bonjour,

Voilà, je suis abstinente depuis le 6 octobre 2017, pas une goutte depuis, et je n'en ai plus l'envie. Voir les autres boire devant ne me dérange même plus. Et les fausses bières sans alcool ne me tentent pas non plus. En gros je suis totalement détachée de l'alcool et je m'en porte très bien.

Seulement j'ai un souci, je me venge pas sur la nourriture mais j'aime les bons petits plats, et depuis mon sevrage j'évite tout ce qui a été cuisiné au vin ou autre.

Pouvez-vous donc me dire si je peux, par exemple, manger des moules frites traditionnelles sans avoir de souci ou un coq au vin sachant que une fois cuit l'alcool s'évapore ?

Parce que honnêtement, je me fiche de ne plus boire d'alcool, je m'y fait très bien, mais faire attention à ce que je mange et ne pas pouvoir apprécier certains plats que j'adore, là c'est frustrant.

Mise en ligne le 12/06/2018

Bonjour,

Vous avez totalement arrêté votre consommation d'alcool depuis plusieurs mois et cela ne vous manque pas. Vous vous questionnez sur la possibilité ou non de manger des plats cuisinés à base d'alcool.

L'alcool s'évapore totalement à la cuisson si le plat est mijoté au moins 1h et demi. Il ne reste ainsi que le goût de l'alcool mais sans les principes psychoactifs. Toutefois, la saveur de l'alcool, peut, chez certains abstinentes, donner l'envie de boire à nouveau. Cela reste aléatoire d'une personne à l'autre, ainsi, même si, aujourd'hui vous vous sentez complètement détachée de l'alcool, nous ne pouvons pas savoir comment vous allez réagir.

Nous vous conseillons de rester à votre écoute en essayant d'évaluer si la frustration que vous ressentez vaut les potentiels risques liés à la consommation de plats cuisinés à base d'alcool.

Pour vous aider à réfléchir à cela, sachez que nos écoutants sont joignables tous les jours soit par téléphone au *0980 980 930*, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet www.alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)