

## ARRET DES APÉRITIFS

---

Par Profil supprimé Postée le 12/06/2015 04:29

Je suis désireuse d'arrêter de prendre les apéritifs (alcools forts style whisky - pastis). Avez-vous des conseils à ce sujet ,

---

### Mise en ligne le 12/06/2015

Bonjour,

Vous désirez arrêter de boire de manière festive des apéritifs. Effectivement 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.

Les conseils que l'on pourrait vous donner seraient d'avoir à votre disposition un verre d'eau à côté de votre verre d'alcool. Boire à petites gorgées votre verre vous évitera de vous resservir trop rapidement. Vous pouvez aussi rester un jour sans boire dans la semaine. C'est un très bon réflexe qui vous permet de mettre au repos votre organisme et de tester votre rapport à l'alcool.

Si vous éprouvez des difficultés pour arrêter de consommer ces apéritifs sachez qu'il existe des centres de soins en addictologie ( CSAPA ) où il est possible de faire un point sur votre consommation et choisir éventuellement d'être accompagnée et soutenue dans votre démarche.

Nous vous conseillons de consulter le guide pratique de l'INPES " Pour faire le point sur votre consommation ".

Pour plus d'informations ou si vous souhaitez être orientée vers un centre vous pouvez nous contacter par téléphone au 0980.980.930, tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat (indiqué dans la colonne de droite de notre page d'accueil).

Bien à vous.

---