

# Comment diminuer ou arrêter ma consommation excessive d'alcool ?

**Le site du Docteur Stephane DELMAS**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/s.delmas](http://www.docvadis.fr/s.delmas)



Validé par

le Comité Scientifique Infectiologie

**L'alcool consommé en excès met votre vie en danger. Il peut être responsable de pathologies hépatiques, cardiovasculaires, neurologiques et cancéreuses, de dommages sociaux et d'accidents de la route. De nombreuses solutions existent pour vous accompagner et vous aider à réduire ou arrêter votre consommation d'alcool.**

## Quel suivi peut-on me proposer ?

Il n'existe pas de traitement universel pour maîtriser une consommation excessive d'alcool ou y mettre fin. Votre traitement s'adaptera à vos besoins, médicaux, psychologiques et sociaux. Il associera, à des degrés divers, la prescription de médicaments, un soutien psychologique ou social et la prise en charge des maladies physiques ou psychologiques associées à votre consommation alcoolique.

Les médicaments qui peuvent vous aider diminuent votre envie ou entraînent une réaction désagréable de votre organisme (nausées, sudation, douleurs, etc.) lors d'une consommation d'alcool. Votre médecin peut aussi éventuellement vous prescrire des tranquillisants, des somnifères ou des antidépresseurs.

Vous pouvez aussi bénéficier de plusieurs types d'interventions effectuées par un médecin, un psychologue ou un hypnothérapeute formé à cette pratique.

- Interventions brèves : elles vont vous alerter sur votre consommation, vous informer sur les risques liés à l'alcool et vous aider à réduire votre consommation
- Entretiens motivationnels : ils explorent votre motivation et vos capacités de changement.
- Thérapies comportementales : elles vont permettre, par exemple, de gérer les situations à risque ou d'élaborer des stratégies pour résister.

- Thérapies familiales et conjugales. Elles font participer de manière active votre entourage.
- Hypnothérapie : l'hypnose, pratiquée par un professionnel de santé formé à cette pratique, vous offre un espace pour retrouver votre (et/ou une) place, en diminuant votre sentiment de honte et de culpabilité. Elle favorise un retour à la fluidité de la pensée. Elle aide également à mieux supporter la frustration de ne plus boire en limitant vos éventuelles prises d'alcool compulsives.

Des groupes d'entraide thérapeutique, animés par un professionnel de santé, des groupes de personnes ayant des difficultés avec l'alcool, comme les Alcooliques Anonymes, SOS Alcool Femme, Alcool Assistance, la Croix Bleue, Vie Libre, etc., des groupes de discussion sur internet pourront également vous aider et vous accompagner.

Dans tous les cas, le fait que vous reconnaissiez que votre consommation d'alcool est excessive, votre motivation et votre participation active au projet de soin seront des atouts essentiels pour la réussite de votre traitement.

## **Qu'est-ce que la réduction des risques ?**

Vous pouvez, dans un premier temps, réduire les risques et les dommages liés à votre consommation en la réduisant. Votre médecin vous informera des stratégies possibles. Vous pouvez, par exemple :

- Prendre un repas complet avant de boire de l'alcool.
- Boire à petites gorgées seulement.
- Poser votre verre après chaque gorgée.
- Alternier les boissons alcoolisées et les boissons non alcoolisées.
- Vous imposer un « temps d'arrêt » entre deux verres.
- Fixer des jours sans alcool.
- Fixer des limites aux quantités consommées à chaque occasion.
- Éviter les endroits où vous avez tendance à consommer de l'alcool, etc.

Un suivi médical régulier des dommages causés par votre consommation d'alcool et d'éventuelles addictions associées (tabac, médicaments, etc.) sera également réalisé.

## **Qu'est-ce que la cure de sevrage ?**

La cure de sevrage vise à arrêter totalement votre consommation. Elle peut avoir lieu à domicile (cure ambulatoire) ou en secteur hospitalier (durée moyenne de une à trois semaines). L'arrêt de la consommation d'alcool peut être immédiat ou progressif. Pensez à boire suffisamment (1 à 1,5 litre d'eau ou de jus de fruit

par jour) et à manger. Des troubles physiques ou psychiques (anxiété, agitation, insomnie, cauchemars, tremblements, sueurs, tachycardie, anorexie, nausées, vomissement, delirium) pourront survenir dans les dix jours suivant l'arrêt complet de la consommation. Ils correspondent au syndrome de sevrage qui peut être prévenu par un traitement médical adapté. Après votre cure, vous serez suivi pendant plusieurs mois pour vous aider à rester abstinente et à vivre sans alcool.

## Où puis-je m'adresser ?

Dans les hôpitaux, des unités de soins spécialisées en alcoologie assurent des consultations et proposent des cures de sevrage. Des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie ont également pour mission d'accueillir, écouter, informer et traiter les patients alcooliques.

Les Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues accompagnent les démarches de soin, de logement ou de réinsertion. Vous pouvez également bénéficier d'hébergements thérapeutiques comme des centres de post-cure afin de consolider votre abstinence dans un milieu protégé.

Une ligne téléphonique est ouverte 7 jours sur 7 de 14 heures à 2 heures : Ecoute Alcool : 0 811 91 30 30 (coût d'un appel local).

Une ligne pour les adolescents et jeunes adultes est aussi ouverte 7 jours sur 7 de 8 heures à minuit : Filsantejeunes : 3224 (depuis un poste fixe, gratuit) ou 01 44 93 30 74 (depuis un portable, coût d'une communication ordinaire).

**L'alcool en excès provoque des dommages même aux personnes qui ne sont pas dépendantes. Boire un peu trop tous les jours, c'est aussi mettre sa vie en danger. N'attendez pas de ne plus contrôler votre consommation d'alcool avant de consulter.**