

# Je réduis ma consommation d'alcool : les bons conseils

Le site du Docteur Jean-Pierre GREDIN

Adresse du site : [www.docvadis.fr/jean-pierre-gredin](http://www.docvadis.fr/jean-pierre-gredin)











Validé par

le Comité Scientifique Addictologie et le Comité Scientifique Infectiologie

L'alcool consommé en excès met votre vie en danger, pouvant être responsable de pathologies, 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. Dans un premier temps, vous pouvez limiter les risques et les dommages liés à votre consommation en la diminuant. Votre médecin vous informera des stratégies possibles. Voici quelques conseils simples à suivre.

## 8 bons conseils pour réduire ma consommation d'alcool

	Je prends un repas complet avant de boire de l'alcool.
	Je bois à petites gorgées seulement.
	Je pose mon verre après chaque gorgée.
	J'alterne les boissons alcoolisées et les boissons non alcoolisées.

	Je m'impose un « temps d'arrêt » entre deux verres.
	Je fixe des jours sans alcool.
	Je fixe des limites aux quantités consommées à chaque occasion.
	J'évite les endroits où j'ai 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.