

# Le point sur ma consommation d'alcool

## Le site du Docteur Christian Rousseau

Adresse du site : [www.docvadis.fr/christian-rousseau](http://www.docvadis.fr/christian-rousseau)



Validé par  
le Comité Scientifique Médecine générale

**Les problèmes d'alcool concernent habituellement des personnes qui ont une grande tolérance et qui ne sont pas souvent ivres. Tant qu'on ne souffre pas de l'alcool, on n'a pas conscience de prendre des risques.**

## Quels sont les effets de l'alcool sur mon organisme?

Au-delà de 2 verres par jour en moyenne pour les femmes et de 3 verres pour les hommes, les risques de cancers, de maladies cardiovasculaires, de cirrhoses du foie, de maladies du système nerveux et de troubles psychiques risquent d'augmenter.

**Le cerveau** Les réflexes sont ralentis, la pensée embrumée. L'alcool peut entraîner une forme de démence et la perte de contrôle de soi.

**Le foie** Il met en moyenne une heure à éliminer 10 grammes d'alcool. L'alcoolisme augmente les risques d'hépatite et de cirrhose.

**L'estomac** Les brûlures de l'estomac sont fréquentes et la menace d'un cancer du tube digestif est importante.

**L'appareil cardiovasculaire** L'alcoolisme provoque une hypertension artérielle, une fragilité capillaire depuis la couperose sur le visage jusqu'à l'accident vasculaire cérébral.



*La chirurgie réfractive est un traitement qui peut corriger la myopie, l'hypermétropie ou l'astigmatisme. Elle peut aussi être proposée en cas de presbytie. L'intervention sera discutée au cas par cas avec l'ophtalmologiste qui seul jugera de son bien fondé.*

## Où en suis-je avec l'alcool ?

Relevez votre consommation hebdomadaire d'alcool.

Une unité	Vin un ballon	Porto ou vin cuit (6cl) apéritif	Champagne une coupe	Bière (25 cl) un demi	Whisky (3 cl)	Apéritif anisé (3 cl)
-----------	---------------	----------------------------------	---------------------	-----------------------	---------------	-----------------------

Au-delà de 14 unités pour une femme ou 21 pour un homme, il serait urgent de changer d'habitude.

## Pourquoi ai-je besoin de l'alcool ?

Pour vous détendre.

Par plaisir.

Parce que vous en avez besoin pour vous sentir bien.

Pour prendre de l'assurance.

Par habitude.

Pour vous remonter le moral.

Par besoin physique.

Notez vos réponses, elles vous aideront à faire le point sur votre relation avec l'alcool afin de pouvoir réagir le plus efficacement possible.

## **Comment puis-je me faire aider ?**

La dépendance à l'alcool est une maladie.

Vous avez besoin d'aide pour changer votre rapport à l'alcool.

Il est indispensable d'en parler en consultation et/ou de vous adresser à des associations comme celle des Alcooliques anonymes.

## **Une semaine**

Essayez de ne pas boire pendant une semaine. Si vous n'avez aucun mal à le faire, vous n'êtes pas dépendant(e). En revanche, si vous n'y êtes pas parvenu (e) ou que cela vous a demandé un véritable effort, parlez-en lors de votre prochaine consultation.