



CONSOMMER CONFINÉS

8 CONSEILS IMPORTANTS SUR L'ALCOOL



TRINQUER, CE SERA POUR APRÈS

Ne partage pas tes verres ou tes bouteilles qui peuvent être sources de contamination du COVID-19. Et on trinque à 1 mètre de distance : les gestes barrières, c'est aussi pour les pratiques et habitudes de conso !



ENNUI ET CRAVING

L'alcool est un produit facilement accessible et considéré comme bien de première nécessité. Il est tentant de s'en procurer pour faire passer le temps pendant le confinement, d'autant plus quand il peut nous octroyer une sortie. Sois vigilant à la régularité de tes conso et aux quantités consommées pendant une session. Une consommation régulière d'alcool favorise un sommeil irrégulier et tout ceci majore l'anxiété que cette période peut déjà entraîner.

Un conseil basique voire bateau mais important : tiens-toi occupé ! Comme tu le peux et comme tu le veux : loisirs créatifs, activités physiques... Tout ce que tu aimes et qui te fera oublier ce passe-temps trompeur.



GARDER LES RÉFLEXES RDR

Même en période de confinement, on veille à respecter les conseils de Réduction des Risques habituels que tu trouveras sur le flyer OB : manger avant de consommer, boire un verre d'eau pour chaque verre d'alcool consommé et espacer ses consommations d'au moins 45 minutes. L'OMS recommande de ne pas boire plus de 2 verres d'alcool par jour.



ALCOOLO-DÉPENDANT ?

Si ta consommation d'alcool s'inscrit dans un parcours addictif, nous te conseillons vivement de contacter ton médecin généraliste ou le CSAPA le plus proche de chez toi. Nous rappelons que le sevrage d'alcool nécessite un accompagnement professionnel car il peut être mortel. Cette période peut susciter chez toi des questionnements, n'hésite pas à contacter des proches ou des professionnels !



ESPACER SES CONSOS

L'alcool entraîne une forte dépendance physique : il est important d'espacer tes consommations et de les ritualiser en les associant à une activité. En cette période de confinement, on se crée de nouvelles habitudes. Pour certains, cela peut être une consommation d'alcool plus régulière ou plus importante. Le plus important est de veiller aux risques et de se détacher de ces habitudes après le confinement. Une consommation régulière d'alcool peut aussi générer de l'anxiété et un sentiment de déprime déjà accentués par le confinement. Dès le début du confinement, il faut s'imposer des limites de conso pour ritualiser ton quotidien sans consommation de produits.



VEILLER AUX DOSES

Les doses qu'on peut se servir chez soi ne correspondent souvent pas aux "doses-bar", imposées par la législation à des fins préventives. Utilise les éco-cups, souvent graduées pour quantifier ta conso : aide-toi de ces repères pour t'imposer des limites. Les dosages sont rappelés dans le flyer Alcool de l'Orange Bleue. De la même manière, privilégie les alcools avec un taux de concentration faible (bière, vin...)

L'alcool est un produit particulier pouvant entraîner une grande diversité d'effets. Il peut notamment majorer un état d'esprit dans lequel tu te trouves : joie, tristesse, colère ... Enième rappel : le confinement est une période qui engendre de l'anxiété. Si tu sais que consommer de l'alcool va intensifier un sentiment de tristesse et/ou de colère, ce contexte n'y est alors peut-être pas propice.



LES APÉRO-VISIO

Dans cette période trouble, beaucoup ont trouvé le moyen de garder contact grâce aux apéro-visio. Nozambule a réalisé un kit Apéro-visio pour t'accompagner dans ces moments. Pendant ces appels, tu peux ne pas prendre conscience des effets de l'alcool. Ils s'intensifient quand tu te retrouves seul et c'est là que se trouvent les risques. Anticipe la fin de tes appels en arrêtant tes conso et en buvant de l'eau.

DES QUESTIONS OU BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

Des questions sur ta conso ?

Contacte-nous au 06.08.10.30.12 ou sur notre page Facebook.

Tu peux contacter le Point Accueil Ecoute Jeune de Rennes à cette adresse : sas@le4bis-ij.com

Renseigne-toi auprès des CAARUD, CSAPA ou CJC proches de chez toi sur leurs modalités d'accompagnement en confinement.

Des questions sur le COVID-19 ?

Une ligne téléphonique spécialement dédiée au COVID-19 a été mise en place : **0 800 130 000**

Besoin de soutien spécifique ?

Une écoute d'urgence au 0 805 383 922 : En les appelant, tu bénéficieras d'un soutien psychologique. N'hésite pas, ils sont là pour répondre à tes inquiétudes.

Drogues info service : 0 800 23 13 13