



**CHAILLOT
DETOX
CHALLENGE**

MOIS SANS ALCOOL
#DRYJANUARY

POURQUOI JE DOIS ETRE VIGILENT.E SUR MA CONSOMMATION D'ALCOOL ?

Nous connaissons bien les effets de l'alcool sur les risques de cancer, la conduite au volant, la « gueule de bois »... mais connaissons nous les méfaits sur la santé mentale et la dépression ?

Une consommation excessive d'alcool est souvent associée à des troubles psychiques (anxiété et dépression notamment). Ces derniers sont-ils la cause ou la conséquence de l'alcoolisation ? Une consommation importante d'alcool peut déclencher une dépression. Inversement une personne anxieuse voire déprimée peut chercher dans l'alcool un moyen de lutter contre son anxiété ou sa dépression. Une consommation régulière d'alcool peut alors s'installer et entraîner une dépendance.

De plus, même si la consommation d'alcool semble apporter un mieux-être sur le moment, elle ne solutionne pas les difficultés de la personne.

A l'inverse, à long terme, elle peut accroître sa dépression et son anxiété.

Quand la dépendance s'installe, les conséquences néfastes sont nombreuses et touchent toutes les sphères de la vie du buveur. L'état de santé se dégrade tant sur le plan physique que psychologique. Les relations avec les proches sont perturbées et la vie professionnelle peut également être touchée. Toutes ces difficultés ne font souvent qu'accroître le mal-être qui a précédé la dépendance et peuvent conduire à des situations de rupture familiale et/ou professionnelle.

Combattez les idées reçues sur l'alcool en faisant le quizz d'Alcool Info Service !

<https://www.alcool-info-service.fr/alcool/Vrai-Faux>