VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BOIRE DE L’ALCOOL POUR LA PREMIERE FOIS

Par Profil supprimé Postée le 30/10/2017 02:25

Bonjour,
J’ai 16 ans et je n’ai jamais bu d’alcool, ne serait-ce que goutter dans les flûtes de champagne de ses parents le jour de Noël. J’ai une soirée d’anniversaire qui arrive et je sais qu’il va y avoir de l’alcool. J’ai envie pendant cette soirée d’essayer de boire mais je ne veux pas finir bourrée. Étant émétophobe (peur du vomi) je voulais savoir si quand on boit pour la première fois on finit forcément malade. Que privilégiez vous de boire pour une première expérience ? Comment éviter de vomir en buvant lors d’une soirée ?
Merci de vos réponses,
La Tahitienne

Mise en ligne le 02/11/2017

Bonjour,

Il est difficile de prévoir comment quelqu'un va réagir aux effets de l'alcool, y compris d'ailleurs lorsqu'une personne en a déjà consommé. Chaque situation d'alcoolisation peut être très différente dans le ressenti ou les effets secondaires éprouvés. L'excès d'alcool peut bien sûr conduire à l'ivresse perturbant ainsi les capacités d'attention, de concentration, de réflexion, d'équilibre…, mais aussi pour certains provoquer des vomissements.

De manière préventive, pour limiter autant que possible ces désagréments, il semble préférable de boire en très petite quantité et le plus lentement possible. En effet, l'alcool met un certain temps avant d'agir dans l'organisme, entre 20 minutes et une heure, et, pour éviter de se faire surprendre par l'intensité des effets, il vaut mieux prendre le soin de consommer lentement pour pouvoir voir venir les effets. De la même manière, pour éviter que l'alcool agisse trop intensément, il est préconisé de penser à bien s'hydrater en buvant de l'eau mais aussi de manger suffisamment pour ne pas que l'alcool agisse trop vite ou trop "fort".

Quel que soit le type d'alcool que vous consommerez, ce sont les grammes d'alcool que vous ingèrerez qui produiront des effets. Le type d'alcool est plutôt une question de "goût" et nous ne pourrons vous en conseiller un plutôt qu'un autre. Comme vous l'aurez compris, si vous faites le choix de boire lors de cette soirée d'anniversaire, nous vous recommandons et vous encourageons à consommer en très faible quantité. Ne pas boire ou très peu n'empêche pas de s'amuser et de faire la fête.

Nous restons disponibles si vous avez besoin de nouvelles informations. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

Autres liens :

- Dossier Alcool