



" Juste une goutte ! "

Chapitres :

[Témoignage : 13 ans après](#)

[1 - Alcoolique on est, alcoolique on reste...](#)

[2 - Fête des mères...](#)

[3 - Soins médicaux](#)

[4 - Que penser ?](#)

[5 - Notre pratique](#)

[6 - Existe-t-il une limite inférieure ?](#)

[7 - Entre obsession et laxisme...](#)

[8 - CONTROVERSES + + +](#)

Cette phrase, les anciens buveurs la connaissent pour l'avoir chacun entendu de nombreuses fois dans leur vie d'abstinent. Le problème est que, là où le patient sait bien à quoi s'en tenir, l'entourage est ignorant et surtout la recherche alcoolologique ne suit pas. Les travaux actuels, les mieux dotés en moyens d'investigation, se tiennent largement à l'écart de ce fait clinique cependant connu : la réactivation du besoin qui peut suivre les plus petites prises d'alcool.

Témoignage : 13 ans après, le corps se souvient-il ?

Sxxxx a écrit : Le 28/01/2003 - J'ai été alcoolo dépendante et suis abstinente depuis 13 ans. Je fais partie de la Croix d'Or. De nombreuses fois nous avons débattu sur le fait de savoir si nous étions "guéris" ou en "remission".

Je suis atteinte d'une "myofasciite à macrophages" (diagnostiqué le 9/10/2002) nouvelle entité myopathique inflammatoire, invalidante et surtout très douloureuse due, vraisemblablement, à l'aluminium contenu dans le vaccin contre l'hépatite B. À la mi-novembre je suis allée voir une neurologue qui m'a prescrit du "LAROXYL Roche" en gouttes. Je lui avais bien signalée que j'étais malade alcoolique. Elle ne m'avait pas dit que ce produit contenait de "l'alcool éthylique". Voyant cela j'ai appelé mon médecin alcoologue qui m'a dit "***Je ne sais pas si la dose prescrite - 10 gouttes - peut remettre la machine en marche, mais soyez très vigilante***".

Insensiblement certains "malaises" se sont manifestés. D'une part, je prenais de plus en plus tôt le Laroxyl. Puis j'ai eu de légères sensations de manque. Enfin, dans les 3 ou 4 heures qui précédaient la prise journalière du médicament, mes mains avaient tendance à "trembler". Enfin, mercredi dernier -22/01/2003- dans l'après-midi, je regardais la télévision et ***j'ai eu un "flash" terrible. L'image d'un verre plein d'alcool fort dans la main avec l'idée que de la boire soulagerai mes "malaises"***.

Mon fils (23 ans) qui m'aide beaucoup - moralement - était là et je lui ai raconté. Il m'a dit d'arrêter sur le champ. Ce que j'ai fait. Le lendemain matin j'ai appelé mon médecin alcoologue afin de lui signaler cette "situation". Lui aussi m'a dit d'arrêter sur le champ. L'après-midi, j'ai contacté la neurologue afin de lui signaler le fait. Elle m'a répondu "QU'EN AUCUN CAS, AU BOUT DE 13 ANS D'ABSTINENCE, LE LAROXYL NE POUVAIT AVOIR UN TEL EFFET, CELA SE PASSAIT DANS MA TETE."

Voilà, je voulais vous faire part de cette expérience. Il m'a fallu ***4 à 5 jours pour le sevrage*** - pas facile malgré tout, avec son cortège de malaises - mais la dépendance n'était que physique. Aujourd'hui cela va mieux. Je laisse à votre appréciation la réaction de la neurologue.

Note : Il semble qu'en matière d'alcoolisme nombre de médecins, et parmi les plus consciencieux, privilégient leur conviction plutôt que le savoir. Est-ce dû au fait que l'affection résulte d'un comportement qui, d'une part, à l'origine, est partagé avec les patients, d'autre part ne relève à ce stade d'aucune investigation biologique.

1 - Alcoolique on est, alcoolique on reste ?

Laure, après une rupture, de couple voyait s'accumuler les difficultés avec son

entreprise qui finalement l'a mise en demeure de se soigner après une douzaine d'années d'alcoolisation. La cure fut l'occasion d'une de ces résurrections, telles que l'on rencontre parfois dans notre discipline, avec une vive prise de conscience du passé et un regard dynamique sur la déchéance progressive dans laquelle elle s'enlisait. L'abstinence était heureuse et tout son bonheur était maintenant centré sur son fils, gros problème avant le traitement. Elle vivait cette libération du besoin avec l'euphorie que connaissent certaines personnes autrefois dépendantes de l'alcool, du tabac ou d'autres substances assujettissantes. Au fil des mois elle maintenait les consultations par prudence, mais avec une confiance dont elle venait témoigner.

Un jour d'automne, après 8 mois d'abstinence sereine, tout changea. Elle n'avait pas consommé mais **une attirance bien connue surgissait à nouveau** et se profilait la terreur d'un recommencement des jours sombres. Sans la moindre défaillance l'envie était revenue. Et avec elle cette malédiction qui lui faisait dire : "*alcoolique on est, alcoolique on reste*". Sa vie entière, de femme, de mère, serait donc une lutte perpétuelle contre l'alcool ? Et cette lutte, elle avait de bonnes raisons de croire perdue d'avance.

Quelques exemples antérieurs nous ont autorisés à lui rendre courage. Avait-elle réellement été abstinente? Non que nous la soupçonnions d'avoir bu, mais était-elle certaine de n'avoir absorbé aucun alcool à son insu ? On chercha du côté des plats cuisinés... évidemment pas de coq au vin, pas de médicament suspect, pas de grippe ni bronchite qui aurait pu lui faire prescrire un sirop alcoolisé.

Finalement on fut orienté vers ce fait, qu'à six ans, son fils venait de passer de la maternelle au primaire. Le garçon changeant d'école, la mère changea de pâtisserie où elle lui achetait son goûter... et pour elle-même un éclair au chocolat. On devine la suite : ce nouveau pâtissier préparait la crème avec un alcool.

On pourra gloser sur la méconnaissance du parfum de la crème : combien d'anciens buveurs détectent immédiatement la présence d'alcool ? Était-elle trop jeune dans sa carrière d'abstinente ? Et si l'on va chercher du côté de l'inconscient que ne pouvait-elle dénier ! Ce besoin d'appeler au secours pour résoudre ce problème était-il aussi net qu'il ne paraît ? Transfert de dépendance, etc., etc. Qui pourrait nier cependant qu'elle a, en fait, réagit très humainement et efficacement.

Autre chose doit cependant nous interpeller ici : **la très faible quantité d'alcool** qui paraît en cause alors que dans la plupart des rechutes les quantités annoncées sont plus importantes : au moins un verre, une coupe de champagne, etc..

2 - Fête des mères...

Dans le même sens, *Brigitte* a réagi de façon assez comparable avec le même sentiment **de malédiction sur son existence**. Celle-ci était encore en cure, heureuse de s'être vue libérée du besoin avec autant de facilité. Mais après six semaines environ elle apparut anxieuse pour finalement venir confier la réviviscence inquiétante du besoin d'alcool. Nous étions en période de Fête des Mères où l'usage

n'est pas d'offrir une bonne bouteille à la Maman. Le coupable fut vite démasqué : un **flacon d'eau de toilette** vendue prétendument sans alcool. Nous pouvions être assuré que la patiente n'en avait pas consommé et quelques applications sur la peau avaient donc suffi à réactiver l'envie. Combien de cm³ avaient-ils pénétré le corps? Une bien faible quantité, assurément. Il faut savoir que si notre peau est imperméable à l'eau, elle ne l'est pas du tout à l'alcool qui la traverse comme du buvard. Cette molécule est soluble dans l'eau, mais aussi dans les graisses et "cires" qui recouvrent notre enveloppe cutanée. Elle est immédiatement absorbée.

3 - Soins médicaux

Un cas encore plus occulte, mais dosable, nous fut rapporté par un confrère. Il s'agissait d'un ancien buveur, très éclairé, venu se réfugier préventivement dans son service d'alcoologie. Ce patient, soudainement saisi par un vif besoin de boire, se considérait en imminence de rechute après des années d'abstinence sereine. Rien n'aurait pu déjouer sa vigilance, ni crème pâtissière, ni eau de toilette ou autres *after-shave*. Après enquête on découvrit que mal était venu d'ailleurs : **une unique injection intraveineuse** préparatoire d'un examen para clinique.

4 - Que penser ?

Autant de tels cas sont fréquents, autant ce type d'observations est rare dans la littérature spécialisée. Il est donc difficile de se former une opinion étayée sur le rôle des **micro doses** dans le déclenchement des rechutes. Nous sommes loin des conditions d'évaluation médicale en double aveugle propres à éclairer un problème cependant capital. Mais il n'est (encore) pas interdit de penser. Nous nous autorisons donc certaines réflexions sur un sujet qui mérite d'abord discussion. En pratique de nombreux groupes d'anciens buveurs - comme de nombreux praticiens - excluent tout alcool qui pourrait être absorbé ou mis en contact avec le corps. Cela n'est peut-être pas sans raison et, dans le service, notre pratique est alignée sur cette donnée.

5 - Notre pratique

Le premier témoignage rapporté vient nous rappeler que nous avons **depuis longtemps totalement banni tous médicaments en solution alcoolisés**. L'asepsie cutanée n'est jamais faite avec de l'alcool. Vinaigrettes, moutardes, pâtisseries alcoolisées, etc. sont exclues. Des exposés et recommandations sont faits sur cette question. Un livret de recettes de substitution est remis à la fin du séjour. **Mais l'alcoolisme est une affection par excellence génératrice de tabous**, ce qui gêne évidemment ici la progression d'un raisonnement scientifique et ouvre la porte

à des prises de position outrancières ou passionnelles. Il est vrai qu'en obsessionnalisant le contact avec l'alcool on introduit un paramètre psychologique, un effet "rétro-placebo", riche en difficultés d'évaluation scientifique. Que ceci soit probablement utile pour nombre de sujets ne suffit pas aux exigences de la recherche. Ajoutons qu'en désignant un coupable, extérieur au sujet, cette présentation du problème allège opportunément le versant culpabilique [la culpabilité ?] du buveur.

6 - Existe-t-il une limite inférieure ?

Si l'abstinence est universellement prescrite, une question essentielle pourrait se formuler ainsi : **Existe-t-il un seuil inférieur à la quantité d'alcool susceptible de provoquer une rechute ?** Comment évaluer ce seuil ? Les trois observations ci-dessus nous acheminent vers l'idée que ce besoin qui resurgit, lors d'une prise d'alcool, peut s'imposer à la conscience et influencer les conduites même pour des doses extrêmement faibles.

*Notons qu'un phénomène comparable et connu se manifeste autrement : on sait que certaines insuffisances métaboliques provoquent, à des doses minimales une intolérance à l'absorption d'éthanol dont les troubles sont immédiats et spectaculaires. (Chez ces personnes, la dégradation de l'alcool s'arrête au stade de l'acétaldehyde par défaut d'ALDH). On sait aussi que certaines personnes subissent les malaises de l'ivresse après des consommations infimes. La question se pose alors de ces abstinences malheureuses chez certaines personnes qui, après sevrage ont à lutter de longues années contre un **craving** qui ne les a, en fait, jamais quitté : quel type d'abstinence ces patients observent-ils ? Nous eûmes un jour, sur ce sujet une expérience qui n'a pas valeur probante mais appelle réflexion. (Craving = terme anglais qui désigne un besoin intense et obsédant sans équivalent exact en français).*

7 - Entre obsession et laxisme, le "principe de précaution" ?

On sait que le problème des micro doses, ou de l'alcool *qui se mange*, n'est pas pris en considération pas tous les groupes de MAB (mouvement d'anciens buveurs).

- Certains jettent un regard obsessionnel et inquisiteur sur **le plus petit risque** de présence d'alcool dans les aliments. Dans le même sens, et pour justifier le refus de toutes invitations à boire, la notion d'*allergie* est assez souvent invoquée. Elle ne répond pas à une réalité médicale, mais l'image indique assez bien l'intolérance aux plus petites doses ainsi que l'absence de lien entre la quantité absorbée et les conséquences redoutées.

- Toutefois les plus intransigeants sur le plan des boissons ne sont pas toujours attentifs à l'alcool incorporé aux préparations culinaires. Invités à une réunion nous fûmes, ce jour, frappés par la dureté de certaines abstinences dans lesquelles ces

patients luttèrent contre le besoin. Sobres de longue date, ils n'étaient pas réellement libérés de l'alcool, et dépensèrent pour s'en défendre une énergie désespérée. Ils n'en buvaient pas certes, mais **l'alcool était au centre de leur vie**, comme d'ailleurs le groupe MAB dans lequel ils épanchaient continuellement leur souffrance et qui, autour de cette souffrance paraissait trouver sa cohésion. Ce type de vécu, que nous rencontrons peu dans nos postures, génère à coup sûr ce transfert de dépendance décrit par les psychanalystes. Or la réunion fut suivie d'un repas dans une brasserie. On y parla que d'alcool. Mais à notre surprise ce fut la ruée sans complexe sur les moutardes et vinaigrettes... ceci, à nos yeux, expliquant cela.

En l'état actuel des connaissances et de la pratique alcoologique, il n'est pas d'alternative à la totale et définitive abstinence. Mais cette abstinence doit-elle s'appliquer avec rigueur à **l'alcool "qui se mange"** et aux micro doses qui se trouvent dans de nombreuses préparations culinaires et de nombreux condiments ?

Deux données doivent nous guider :

- la première est que pour certains patients **il ne semble pas exister de limite inférieure** aux quantités susceptibles de relancer le besoin ; les cas exposés plus haut semblent en apporter une preuve ;

- la deuxième est qu'en l'état actuel de la recherche **aucun facteur prédictif** ne permet de reconnaître celui qui supporterait sans mal ces petites doses.

Certes, **on ne s'enivre pas avec de la moutarde ou de la vinaigrette**. On aura compris que le problème est ailleurs. Il est dans **l'inconfort corporel et moral** qui résulte d'absorptions minimales et répétées. L'imprégnation quotidienne ne serait-elle pas responsable de la permanence d'un besoin importun dont une abstinence plus complète débarrasserait ces patients ?

Au-delà c'est le **risque de la rechute** qui, évidemment, est en cause bien que celle-ci puisse avoir bien d'autres causes qu'une envie irrésistible.

Mais un problème beaucoup plus important se profile : nous sommes ici en présence d'un besoin **provoqué par l'alcool lui-même, à distance de toute imprégnation**. Cet état est aussi éloigné de la dépendance *psychique* qu'il ne l'est de la dépendance *physique* classiquement étudiée. Celle-ci, au centre de la recherche, survient dans le sillage des syndromes de sevrage et dans les séquelles d'états d'imprégnation ; elle n'a donc aucun rapport direct avec cette induction du besoin que nous venons d'évoquer dans cette page. Ce phénomène peut être tenu pour le plus caractéristique de la maladie alcoolique, mais il est bien peu pris en compte dans la recherche et l'expérimentation thérapeutique.

8 - Controverses

1) Groupe de nouvelles fr.bio.medecine le 14/04/98 : Du Docteur F. E.

Bonjour,

Ce n'est pas parce que l'on parle d'un problème complexe mal connu et mal étudié que l'on peut faire l'économie d'un minimum de rigueur scientifique, bien au contraire. Votre message initial <352D04A1.499A@wanadoo.fr> avait pour objet d'informer sur les dangers des " micro-doses " d'alcool et commençait par : "La réactivation du besoin de boire peut suivre les plus petites prises d'alcool" Je m'étonne de trouver sur votre page WEB des produits qui, à mon avis, ne contiennent pas d'alcool tels que la moutarde et le vinaigre.

Comme je n'ai aucun élément pour étayer ou infirmer cette assertion je demande si quelqu'un peut fournir des chiffres. Vous me répondez par des salades (" Effectivement, on ne se cuitera pas avec une salade ", ouais, surtout si c'est de la laitue nature...) et en rajoutant les condiments dans la liste (sel, poivre, persil etc. d'après Larousse)!!! ROTFL :-) Cette fois j'espère que tout le monde sera d'accord pour dire qu'il n'y a pas d'alcool dans le sel et que vous êtes complètement sortie du problème des micro-doses d'alcool. Si je vous comprends bien, vous ne faites boire à vos alcooliques que de l'eau plate peu minéralisée, en quantité modérée et par petites gorgées. Boire de l'eau gazeuse cul-sec étant bien entendu un comportement laxiste pouvant amener directement à la réalcoolisation. Quant à la façon dont vous nourrissez vos alcooliques là je suis vraiment perplexe. Régime très strictement déchloruré (Puisque NaCl=KCl=condiment) Régime strictement sans glucides (Puisque dès qu'une molécule de glucose se trouve en milieu aqueux une levure risque de lui foncer dessus pour en faire de l'éthanol, que ce soit dans un verre de jus de pomme ou même dans le système digestif du pauvre malade)(je veux aussi des chiffres pour le jus de pomme et le contenu de l'intestin) Régime strictement sans lipides (Puisque huile=condiment) Reste les protides mais par prudence il me semble sage de s'en abstenir également tant que des études sérieuses n'auront pas démontré leur innocuité. Même les alcooliques les plus robustes ne pourront survivre plus que quelques semaines et de toute façon l'avenir leur paraîtra tellement insipide qu'ils iront prendre une cuite à la première occasion pour se venger d'un régime aussi draconien. Comme quoi il n'y a pas besoin d'éthanol pour relancer le besoin...et la limite inférieure est donc égale à zéro. La on arrive dans une impasse. La solution ne doit pas être dans le régime alimentaire... Ceci ne retire rien à la nécessité de maintenir une abstinence totale pour un alcoolique après sevrage. Le tout est de savoir jusqu'où pousser cette abstinence sans atteindre l'absurde et c'est pour ça que je réclame des

chiffres pour m'éviter de dire et d'écrire des conneries. Et en ce qui concerne les sirops pour la toux et les bains de bouches alcoolisés il n'y a pas photo, les chiffres sont dans le Vidal à défaut d'être toujours indiqués sur la bouteille, et je pense que la quasi unanimité des intervenants en alcoologie et des membres des groupes néphalistes (MAB) seront d'accord pour dire qu'il y a

Encore_trop_de_médecins_qui_ignorent...qu'il_s'agit_d'une_faute_professionnelle_

d'en prescrire à un alcoolique abstinente ou en démarche d'abstinence. C'est vrai que seuls les bains de bouche alcoolisés sont remboursés, c'est pas de ma faute si à la sécu ils croient que l'alcool c'est bon pour les gencives, on dirait qu'ils n'ont jamais examiné la bouche d'un alcoolique.

Pour en revenir aux cornichons et à vos alcooliques mal dans leur peau : "à notre surprise ce fut la ruée sans complexe sur les moutardes et vinaigrettes... ceci, à nos yeux, expliquant cela." pourrait être remplacé par: "à notre surprise le patron de la brasserie était vêtu d'un kilt écossais et coiffé d'un sombrero... ceci, à nos yeux, expliquant cela." car l'explication est déjà dans la phrase précédente: "Sobres de longue date, ils n'étaient pas réellement libérés de l'alcool, et dépensaient pour s'en défendre une énergie désespérée. Ils n'en buvaient pas certes, mais l'alcool était au centre de leur vie, comme d'ailleurs le groupe MAB dans lequel ils épanchaient continuellement leur souffrance et qui, autour de cette souffrance paraissait trouver sa cohésion."

A mon avis ces alcooliques en sont restés au stade de l'abstinence privation, et peut-être même pire au stade de l'abstinence punition, alors qu'abstinents de longue date (Je me demande bien pourquoi vous utilisez le mot "sobres" pour dire "abstinents" ???)ils auraient du atteindre depuis longtemps le stade de l'abstinence libération. Je m'explique:

1- Pour l'alcoolique qui n'a pas encore assimilé le fait qu'il est atteint d'une maladie dont il n'est pas responsable l'abstinence est ressentie comme la punition terrible de ses fautes et de ses péchés.

C'était le cas avant guerre avec les MAB créés par les prêtres, les pasteurs, avec la bénédiction de certains psychiatres. L'ivrogne se rend coupable du péché d'ivrognerie, la religion va lui permettre d'amender sa conduite, il deviendra un "alcoolique repentant". Il pourra légitimement trouver la punition trop dure ou injuste et reboire le jour ou il pensera avoir été assez puni.

Pour montrer l'exemple et l'aider à supporter sa punition les MAB comprendrons également des abstinents volontaires non alcooliques. Pour gagner le Paradis il faut remplacer l'Enfer de l'alcool par l'Enfer de l'abstinence.

2- Pour l'alcoolique qui a accepté le fait d'être malade mais pour qui l'abstinence est envisagée comme une fin en soi c'est le stade de l'abstinence privation.

L'obsession de boire est souvent remplacée par l'obsession de ne pas boire: l'alcool reste un objet totalitaire qui continue d'occuper l'esprit en permanence. A ce stade l'alcoolique conserve généralement l'espoir de pouvoir reboire un jour normalement et dit être volontaire si un médicament pour modérer la consommation est mis sur le marché. La peur de la "rechute" pouvant arriver de façon mystérieuse, comme un coup de tonnerre dans un ciel serein, engendre des comportements irrationnels et alimente des récits effrayants.

3- Pour l'alcoolique qui a eu la chance de trouver une aide lui permettant de franchir les deux stades précédents l'abstinence n'est plus une fin en soi mais un moyen pour parvenir à une vie meilleure.

Le but premier de la fréquentation du MAB n'est plus d'éviter la réalcoolisation mais d'apprendre à "vivre heureux sans faire usage d'alcool". L'abstinence n'est plus vécue comme une privation mais comme une libération.

On ne parvient pas à ce stade en évitant le vinaigre, la moutarde et les cornichons, ROTFL again :-), ça serait trop facile et je pense que ça ce saurait.

Si on propose à un alcoolique du stade 3- un médicament pour reboire normalement on se heurte à un refus catégorique: "l'alcool ne m'intéresse plus. Pour moi ce serait idiot de reboire normalement car j'ai le goût de l'alcool en horreur maintenant. De toute façons c'était les effets et non le goût de l'alcool que je recherchais."

Il est devenu neutre vis à vis de l'alcool, ça n'est plus sa préoccupation. La peur de la réalcoolisation est remplacée par la vigilance, un peu comme la peur de l'accident est remplacée par la vigilance chez l'automobiliste après un certain nombre de kilomètres.

Son comportement est rationnel. Si ça ne le perturbe pas il peut sans crainte mettre de la moutarde sur son beefsteak, du vinaigre de vin ou d'alcool à 6° dans sa salade, de l'eau de Cologne sur sa figure et manger occasionnellement du coq au vin puisque l'alcool est totalement évaporé après cuisson. Il sait que ces précautions draconiennes n'étaient pas destinée à empêcher la réactivation du besoin de boire mais à éviter un malaise à l'époque heureusement (presque) révolue où le Disulfirame était la panacée prescrite à tous les alcooliques en traitement.

Le vinaigre commercial ne contient que de l'acide acétique dont la quantité est exprimée en degrés. Le vinaigre maison tiré du tonneau alimenté quotidiennement par les fonds de bouteilles pouvait par contre contenir des traces d'alcool suffisantes pour déclencher une réaction avec le disulfirame, d'ou la légende du vinaigre. Idem pour l'alcool en percutané. (Ceci dit je n'ai rien contre le jus de citron). Pour lui une réalcoolisation n'arrive pas mais se prépare (Parfois inconsciemment, malheureusement). " Il ne passe rien si le verre n'est pas dans la tête. S'il m'arrive involontairement de manger un chocolat alcoolisé je ne rechuterais pas. Par contre se serait très grave d'en manger un deuxième en connaissance de cause." Bien entendu un

alcoolique de stade 3 peut régresser à un stade inférieur.

Voilà, en conclusion je ne mets absolument pas en cause l'authenticité des témoignages de réactivations du besoin de boire présentés sur votre page WEB, je pense simplement que ces réactivations concernent des alcooliques de stade 1 ou 2 et non des alcooliques de stade 3. J'ai téléchargé toutes vos pages WEB concernant l'alcoolisme. La description de certains mécanismes est remarquablement pertinente et je suggère à tous les lecteurs intéressés d'aller consulter votre site.

Joyeux Mardi de Pâques à tous.

Dr Franck EINSTEIN . Docteur honoris causa de l'Université de Tombouctou

2) - **Marc B. wrote:**

Q. - Avec ton expérience peux-tu me dire si tu évites les microdoses d'alcool. Je veux dire les sauces, condiments, vinaigrettes, moutardes, sorbets, chocrouettes, médicaments contenant de l'alcool etc ?

R. - J'ai appris dès le premier jour considérer mon alcoolisme comme une allergie. Cela me convenait parfaitement ... Je suis allergique ... Je mange des huitres (si je les ouvre MOI-MEME !) Au bout d'un moment ... cela ne manque plus vraiment ... on se souvient de "comment c'est en pleine crise" meme après 30 ans le risque est trop grand ... et cela ne vaut pas le risque encouru : POUR L'ALCOOL C'EST LA MEME CHOSE! !Les AA m'ont appris la vigilance Pas d'alcool sous aucune forme !
Maintenant ... en arrivant a la fin de ma 8ème année d'abstinence ... j'ai pris un peu de recul et puis te dire ce qu j'ai fait :

Q. - si tu évites les microdoses d'alcool ?

R. - oui ... totalement si je decouvre qu'il y a de l'alcool je ne touche pas... ou je recrache !

Q. - les sauces ?

R. - Oui ... totalement pendant les 2 premieres années, je cuisine assez bien et je remplace le vin par du bouillon de poule, je déglace au vinaigre additionné d'eau sans cela.Passé la 4eme année je me suis remis a faire quelques plats contenant du vin (MAIS JE NE CONSOME DE TELLES SAUCES QUE SI JE FAIS MOI-MEME LA CUISINE !et a la condition de faire réduire le vin au moins 20 minutes et aussi rarement que je le puis (je precise que je ne vis pas seul et qu'il n'y a jamais d'alcool chez moi ...

Q. - condiments, vinaigrettes,moutardes ?

R. - Alors Là ... je n'y avait meme pas pensé ... Cela m'est venu a l'idée quand les AA sur a.r.aa m'ont questionnés à ce sujet. Il me semble que le vin perd de l'alcool en se transformant en vinaigre ?

Quelle est la quantité d'alcool pur dans une cuillere de vinaigre , un peu de moutarde ????

Au début ma femme me faisait des vinaigrettes "regime : huile d'olive et

citron !

Q. - choucroutes ?

R. - Holla touche pas a ma choucroute ! après 2 années complete ... et 3 beaujolais nouveau de passés :) je suis allé manger une choucroute (en Janvier au Relais d'Eguisheim place de la Republique)... il ne s'est rien passé .. peut etre parce que je SAVAIS ce que je mangeais ensuite faire tres attention pendant 8 jours au moins ! Ensuite j'ai révé de prendre une choucroute avec un verre de bière sans alcool ... je l'ai finalement fait il y a quelques mois (pour feter mes 50 ans) cela ne vaut pas la peine d'attendre 7 ans ... ce n'est meme pas bon !

Q. - biere sans alcool ?

R. - j'ai essayé 2 fois ... une la premiere annee ... l'autre en Janvier '98

Q. - chocolat fourrés ?

R. - Jamais sauf quand je les achete moi meme les gens avec qui je passe les reveillons et qui ne me connaissent pas sont persuadés que je n'aime pas le chocolat alors que j'adore cela :=)

Q. - sorbets ?

R. - Bien sur mais sans alcool !! Je me suis fait pieger au bout de 5 ans en me baffrant de 2 litres de glace au grand marnier, a 2 heures du matin seul devant le frigo ... je ne savais pas ce qui m'arrivait ... c'est quand j'ai eu fini que j'ai jeté l'emballage que j'ai compris ... cela ne m'etait pas venu a l'esprit qu'il y avait de l'alcool dedans dommage j'aurais bien goûté a la glace "au Bailleys" de Hagen Daas. Donc la réponse est non !!

Q. - médicaments contenant de l'alcool ?

R. - JAMAIS ... mon toubib ET mon pharmacien sont au courant mais ne font aucune difficulte. A ce sujet les plus dures à convaincre sont les infirmieres des services hospitaliers pas d'alcool pour les prises de sang ou je me fache tout rouge !

Voilà ... c'est cela LA VIGILANCE telle que je l'ai comprise :)

(Précisons que de nombreux services hospitaliers prescrivent aux malades alcooliques des solutions médicamenteuses... contenant de l'alcool. - JM)

Q. - Les avis ne sont pas unanimes sur ce point.

R. - J'aime beaucoup les avis "autorisés " de non alcooliques (et je mets les medecins dedans :) Seul un alcoolique peut comprendre un autre alcoolique ! Un alcoolique ecouterà mieux un autre alcoolique qu'un medecin ... qui ne comprend pas forcément ce qu'il ressent ... et certainement pas ce qui se passe dans sa tete.

Au fait j'ai fait au début 18 mois de permanence dans un hopital ... le jeudi apres midi ... pour les AA c'est là que j'ai beaucoup appris .. Je dois reconnaitre que le taux de réussite au bout de 18 mois avoisinait les zéro ! 7 ans apres ... j'en revois de temps en temps dans les réunions AA de Paris il ont mis plusieurs années pour revenir

Une derniere chose .. au bout de 2 ans , le Dr B.... (mon psy-alcoologue) m'a demandé si je pensais a boire ... juste pour voir ... la reponse a été non (en partie grace aux AA).

La 5 eme annee nous sommes allés plus loin un verre et puis basta ??? dans ce cas un verre ne m'interesse pas ... quelle serait POUR MOI l'interet de boire un seul verre ...meme si je peux m'arreter apres surtout s'il ne me fait pas d'effet ?????

Je ne pense pas avoir bu pendant plus de 26 ans par plaisir plutôt par besoin !

Maintenant je suis abstinent par plaisir ... et j'ai le choix TOUS LES JOURS

..... je suis pour la 2 eme saison isolé dans une petite station dans les Alpes seul a ne pas boire ... pas d'alcooliques comme moi pour partager la premiere réunion la plus proche est a chambery ... 2 h de trajet aller et 50 f d'autoroute :((... un big mac dans la zone industrielle à 23 H. puis 2 h de retour .. je l'ai fait 3 ou 4 fois cet hiver.

Il me reste le Net ou je suis connu en IRC sous le nom de Marc^Frog tres souvent sur #aa (serveur Efnets) ... pas une réunion .. plutôt comme "le café après la réunion" une bonne adresse pour rencontrer des AA d'autres pays et d'autres coutumes. marc.b@pobox.com **Marc B.**

Mise à jour : 06 Dec 2003 03 De: **Marc B.**

je viens de retomber sur votre site en feuilletant, j'ai vu que vous avez gardé un texte écrit suite à quelques échanges de l'époque ..., j'écrivais : "Maintenant ... en arrivant a la fin de ma 8 ème année d'abstinence... j'ai pris un peu de recul (...)" je pourrais écrire: "Dans ma quatorzième année d'abstinence ..." et oui, comme le temps passeje vais quitter la France très bientôt à bord de mon tout nouveau voilier ... je pars du sud de la France pour aller à Gibraltar ... ensuite Les Canaries ...les Antilles les côtes de l'Est des états unis ... le canal de Panama ... ensuite ?????? les Galapagos, les Marquisesla vie est belle et TOUT peut arriver ... même la réalisation des rêves d'enfant :))))

L'expérience vécue d'un ancien buveur :

lisez [l'histoire de Denis](#), ou celle de [Jacques](#).

[*Retour à l'Index*](#)

Site créé le 02 août-1997. - Dr J. Morenon, 8 rue des tanneurs, F-04500 [RIEZ](#)

Emplacement du Fichier :

<http://jean.morenon.fr/PDF/Petitpeu.pdf>

