



ALCOOLISME

Boire un verre de temps à autre est une chose : c'est profiter de la vie. En avaler chaque jour, plusieurs fois par jour, en est une autre : c'est l'alcoolisme. Se « mettre minable » en est encore une autre : c'est l'ivresse. On est loin du petit verre qui fait plaisir ! Petit à petit, comme n'importe quelle autre drogue, l'alcool prend le contrôle.

L'ALCOOLISME, UN FLÉAU

L'alcoolisme est un fléau, nous n'en soulignerons jamais suffisamment les conséquences gravissimes. Sur la santé, bien évidemment, mais aussi sur les rapports avec autrui, puis, avec le temps, avec sa propre famille (conjoint, enfants), et enfin avec soi-même. Détresse morale, violence, suicide, agressions, accidents de la route... il tue chaque année 45 000 personnes en France et est impliqué dans tant d'actes répréhensibles et détestables qu'on se demande comment il peut encore être « bien vu » de rouler sous la table. Si vous avez un « problème avec l'alcool », quel qu'il soit, surtout, ne tardez pas à vous faire aider. Si possible, faites-vous suivre par un homéopathe, qui vous prescrira les remèdes sur-mesure adaptés à votre terrain, votre profil homéopathique.

Sans en arriver là, gueule de bois, troubles digestifs, « alcool triste » et autres maux du quotidien liés à la dive bouteille peuvent être atténués par l'homéopathie. Voici quelques pistes pour prévenir... ou guérir.

PRÉVENTION

► **Vous buvez « un petit verre »** (en réalité 2 ou 3 parfois) à chaque fois que l'occasion se présente, c'est-à-dire de plus en plus souvent. Pot de départ (ou d'arrivée) d'un collègue, anniversaire, fête, cocktails chics et moins chics... Tout est prétexte à « arroser ça ».

Nux vomica 5 CH, 30 minutes avant le « rendez-vous » présumé avec votre verre. Vous en aurez moins envie.

► **Vous savez que vous allez (encore) exagérer.** Ça sent la gueule de bois demain matin. Pour éviter le pire :

Nux vomica 9 CH, 30 minutes avant le début des agapes.



— Alcoolisme —

- À chaque fois que vous avez envie de boire, à la place prenez...
Ethylicum 5 CH, 3 granules.
- Avant la fête de la bière, si cette dernière vous ballonne comme une baudruche :
Kalium bichromicum 5 CH, 3 granules 30 minutes avant (renouvez ensuite si nécessaire).

VOUS AVEZ TROP BU, VOUS ÊTES IVRE

- Boire vous rend euphorique, bavard, un vrai moulin à paroles... hélas, vous racontez n'importe quoi ou des choses qu'il vaudrait mieux garder pour vous. Vous êtes peut-être une femme en préménopause/ménopause, avec la sensation d'étouffer.
Lachesis 9 CH, 3 granules tous les ¼ d'heure.
- Vous avez l'alcool triste. Résultat, tout le monde en prend pour son grade, personne ne trouve grâce à vos yeux dans ce monde pourri.
Arsenicum album 5 CH (si tristesse et alcool vont de pair alors qu'habituellement vous êtes gai) ou **15 CH** (si vous êtes d'un naturel anxieux et que l'alcool aggrave ce trait), 3 granules tous les ¼ d'heure.
- Comme à chaque fois, vous êtes agressif, colérique. Et comme à chaque fois, vous allez regretter vos paroles et vos actes.
Nux vomica 7 CH, 3 granules tous les ¼ d'heure.
- Vous avez l'alcool gai. Vous êtes emphatique, vous faites de grands gestes, pas forcément contrôlés, vous parlez très fort, vous chantez, l'important est de « faire du bruit ».
Agaricus 7 CH, 3 granules tous les ¼ d'heure.
- Vous avez trop bu, et vous êtes dans un trip mystique. *Jésus, dieu, nous sommes tous frères, etc.*
Veratrum album 12 CH, 3 granules tous les ¼ d'heure.
- Hier vous avez trop bu, ce matin, c'est la gueule de bois, vous êtes vaseux, ça ne va pas fort.
Nux vomica 12 CH, 3 granules toutes les ½ heures puis espaces jusqu'à total bien-être. Et buvez beaucoup, beaucoup d'eau. Allez prendre l'air, ça ira mieux.



— Alcoolisme —

TRAITEMENT DE FOND EN CAS D'ALCOOLISME

► Aide basique au sevrage.

Ethylicum 5 CH, 3 granules 3 fois par jour.

Remarque : ce médicament correspond à l'alcool en général. Si vous ne buvez qu'un seul type de boisson (par exemple que du vin rouge, du pastis, ou de la vodka), un isothérapie de cet alcool précis est recommandé, il sera encore plus efficace. Demandez-le à votre pharmacien en 9 CH, et prenez-en 3 granules matin, midi et soir pendant plusieurs semaines voire mois + 3 granules à chaque fois que l'envie de boire se présente.

► Aide digestive.

Vous digérez mal, lentement, vous avez des reflux, des remontées acides. L'alcool vous « brûle » et pourtant, vous en avez envie, tandis que l'eau vous répugne.

Sulfuricum acidum 5 CH, 3 granules 3 fois par jour.

► Aide hépatique.

De la cirrhose (**Phosphorus 5 CH**) au « gros foie » (**Cadmium sulfuricum 9 CH**), 3 granules par jour, il y a une solution pour soutenir votre foie. Elle est à voir au cas par cas avec votre médecin homéopathe, et vient nécessairement en complément d'un traitement, en plus de l'arrêt total de l'alcool évidemment.

► Vous prenez du Baclofène, qui vous aide mais provoque aussi...

- Des sueurs nocturnes pénibles :

Mercurius solubilis 5 CH, 3 granules au coucher (et dans la nuit en cas de poussée de sueurs nocturnes).

- Une irrépressible envie de dormir dans la journée :

Opium 9 CH, 3 granules 3 fois par jour (surtout si constipation) ou, si vraiment c'est « grave », **Nux moschata 5 CH**, même posologie. Ce dernier remède est particulièrement recommandé en cas de bouche sèche.

- Des inconforts oculaires (paupières qui sautillent/œil sec) :

Magnesia phosphorica/Lycopodium 5 CH, 3 granules 3 fois par jour.



— *Alcoolisme* —

NOS CONSEILS EN +

PATIENCE. L'alcoolisme est très complexe. Une prise en charge médicale globale est indispensable. Il n'y a aucun miracle, il faut du temps pour s'en sortir. Si vous êtes alcoolique, soyez patient. Si vous aidez un alcoolique, ne vous épuisez pas nerveusement ; ne cherchez pas à aider la personne contre son gré, c'est vain. Et parlez-en, vous aussi, faites-vous aider, vous aussi !

ABSTINENCE. Efforcez-vous de conserver coûte que coûte 3 jours par semaine sans une goutte d'alcool (ou plus bien sûr si possible). Le plus problématique, c'est d'en avoir besoin chaque jour : c'est le cycle de la dépendance qui s'installe. En « sautant » ne serait-ce qu'un jour sur deux, vous gardez/reprenez le contrôle. Autre « truc » : ne buvez jamais seul. Cela vous fera au moins un « rempart » une fois chez vous.

SUR LA PEAU. Attention à tout alcool posé sur la peau - eau de Cologne, parfums en tous genres, et même cosmétiques bio utilisant l'alcool comme ingrédient. C'est peut-être « naturel », mais cela vient aggraver la charge alcoolique. Pensez-y surtout chez les enfants, évidemment.

PAS DE COCKTAIL. Proscrivez absolument les lumineux cocktails alcool + somnifères ou alcool + energy drinks, très prisés par certains jeunes pour une ivresse encore plus dangereuse.

TABAC + ALCOOL. L'horreur absolue. Essayez vraiment de ne pas cumuler ces deux fléaux, qui se liguent pour multiplier les risques de cancer ou cardiaques de façon exponentielle.