

Stopper sa consommation d'alcool - Fiche conseil

Vous avez choisi de stopper votre consommation d'alcool. Ces quelques démarches peuvent vous aider dans votre sevrage :

- programmez l'arrêt de l'alcool (le sevrage) avec votre équipe soignante,
- hydratez-vous (buvez environ 2 litres d'eau par jour),
- suivez avec rigueur votre prescription médicamenteuse.

Vous pouvez vous adresser à de nombreux interlocuteurs pour vous aider à chaque moment de votre parcours :

- l'application gratuite Option Zéro, à télécharger en scannant le QR code ci-dessous,
- Alcool Info Service : appelez le 0 980 980 930 (de 8 h à 2 h, 7 jours sur 7, appel non-surtaxé, au prix d'une communication locale depuis un poste fixe), ou en scannant le QR code,
- votre médecin traitant,
- votre équipe soignante,
- vos proches,
- des lieux spécialisés,
- des services sociaux,
- des associations d'entraide.



Alcool info service

SPF
Site



L'application Option Zéro

CaPASSCité
Application