

## LENDEMAIN

---

Par Profil supprimé Postée le 26/04/2018 11:12

Bonjour

comment puis je gérer mon état suite à une consommation excessive d'hier? J ai beaucoup de tremblements, la machoire serrée, mal de tête avec vertige et très mal au ventre.

Merci

---

### Mise en ligne le 26/04/2018

Bonjour,

Vous avez consommé hier soir et vous vous posez des questions sur votre état actuel.

Malheureusement, n'ayant pas assez d'informations sur les produits que vous avez consommé, nous ne pouvons que vous conseiller, dans un premier temps, de consulter un médecin, soit votre généraliste, soit aux urgences si besoin.

Parfois, le repos et une bonne hydratation peuvent suffire, mais il est vivement conseillé d'avoir un avis médical.

Par ailleurs, si vous vous sentez en difficultés avec l'alcool et que vous souhaitez en parler dans un lieu plus anonyme, vous pouvez vous rendre dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) pour trouver de l'aide et du soutien face à ce problème. Les entretiens sont confidentiels et gratuits. Les professionnels spécialisés dans ce domaine (médecin, psychologue, infirmier) peuvent vous proposer un accompagnement personnalisé.

Nous ne connaissons pas précisément votre ville mais nous vous indiquons d'ores et déjà deux centres dans votre département qui, si vous les contactez, seront à même de vous orienter vers une autre structure similaire plus proche de chez vous. N'hésitez pas à les contacter.

Si face à cette situation vous souhaitez échanger avec un de nos écoutants sur les difficultés rencontrées liées à vos consommations, n'hésitez pas à nous joindre par téléphone au 980 980 930 (appel non surtaxé), de 8h00 à 02h00 ou par chat de 14h à minuit. Cette écoute se déroule dans un cadre anonyme, confidentiel et non jugeant.

Bien cordialement.

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

---

### CSAPA ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE PAYS BASQUE

25 avenue Jean-Léon Laporte  
Centre Mercure  
64600 ANGLET

Tél : 05 59 63 63 63

Site web : [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h. Laisser un message afin d'être recontacté

Accueil du public : Lundi 9h/17h, mardi de 9h/20h, Mercredi de 9h/17h, jeudi de 9h /18h30, Vendredi de 9h/16h -

COVID -19 : information de mai 2022 : Accueil dans le respect des mesures barrières

Voir la fiche détaillée

### ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE CSAPA DE PAU

5 Avenue du 143ème RIT  
Centre d'Affaire Les Messagers  
64000 PAU

Tél : 05 59 82 90 13

Site web : [addictions-france.org](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat : Le lundi 8h30/18h45, mardi 8h30/17h30 mercredi 8h30/20h00, jeudi de 8h30/17h45, vendredi de 8h30/16h15**

**Accueil du public : Aux horaires du secrétariat.**

**COVID -19 : informations de novembre 2022 : Accueil dans le respect des gestes barrières.**

[Voir la fiche détaillée](#)