

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

APRÈS UNE FORTE CONSOMMATION, JE ME RÉVEILLE LA NUIT

Par Profil supprimé Postée le 31/07/2019 05:43

Bonjour à tous,

lorsque j'ai bu un peu trop (plus d'une 1/2 bouteille de vin par ex) je constate toujours le même effet indésirable sur mon corps la nuit.

Je m'endors très vite. Par contre je suis réveillé la nuit après un cycle d'environ 4 heures de sommeil. Mon corps est chaud et j'ai soif. Et il me faut plusieurs heures pour me rendormir (voir je n'y arrive pas du tout).

C'est devenu systématique.

Ma question est la suivante. Pourquoi ce phénomène ? est-ce normal ? est-ce un symptôme d'un problème physique ?

Merci par avance pour vos retours.

Et bonne nuit

Mise en ligne le 02/08/2019

Bonjour,

L'alcool consommé même à faible dose a un effet immédiat sur le corps. Il se diffuse rapidement, à travers le sang, dans tout le corps. Une consommation excessive peut induire des troubles tels que les troubles du sommeil, qui peuvent s'expliquer notamment par une augmentation de la température du corps. A priori ce que vous nous décrivez n'est donc pas exceptionnel.

Cependant si cela vous inquiète et d'ailleurs pour plus de certitude nous vous suggérons de consulter un médecin, qui aura de toute façon une connaissance plus assurée de ces questions.

Si vous vous posez des questions concernant vos consommations et leur impact sur votre santé. Il vous est possible de faire un point à ce sujet avec un médecin addictologue. Des consultations sont proposées individuellement et gratuitement dans des centres de soins en addictologie.

Si cela vous intéresse, nous vous proposons 3 adresses de centres de soins proches de Pantin. Il est également possible de bénéficier de consultation de psychologue et de travailleurs sociaux, si vous souhaitez aborder d'autres aspects de votre bien-être.

Si vous souhaitez des précisions, concernant les consultations notamment, vous pouvez également contacter plus directement nos écouteurs par téléphone au 0980 980 930. L'appel est anonyme et gratuit et joignable de 8h à 2h, 7j/7j.

Cordialement.

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

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 75- CSAPA DE PARIS 19 EME- LA VILLETTE

180 bis avenue Jean-Jaurès
75019 PARIS

Tél : 01 42 77 96 52

Site web : www.addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-19em

Accueil du public : Lundi: 9h00-16h, mardi: 9h-18h, mercredi: 9h-19h, jeudi et vendredi : 9h-17h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations des jeunes de 12 à 25 ans avec/sans entourage : du lundi au vendredi sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE

5, rue du Docteur Pesqué
Centre Municipal de Santé
93300 AUBERVILLIERS

Tél : 01 48 11 21 90

Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30-12h et de 13h-17h00. Ouvert un samedi par mois de 8h30-12h00.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA BOUCEBCI DE L'HÔPITAL JEAN VERDIER

avenue du 14 juillet
Hôpital Jean Verdier - 1er étage
93140 BONDY

Tél : 01 48 95 59 33/51 77

Site web : chu93.aphp.fr/csapa-centre-de-soins-daccompagnement-de-preve

Accueil du public : Lundi, mercredi, vendredi : 9h-13h et 14h-17h30. Mardi: 9h-13h et 16h00-19h00. Jeudi: 11h00-13h00 et 14h00-19h00.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de 13 à 25 ans avec/sans entourage. En étroite collaboration avec la Maison des Adolescents Casita de l'hôpital Avicenne de Bobigny.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

[Voir la fiche détaillée](#)