

Abus d'alcool et grosse fatigue

Par [Fifi1988](#) Postée le 27/12/2019 13:46

Bonjour j'ai abusé d'alcool pendant deux jours..ce qui m'a rendu malade. Aujourd'hui je suis fatiguée mais je n'arrive pas à me reposer car je culpabilise et j'ai peur d'angoisser. Normalement j'ai un traitement contre l'angoisse à prendre du seresta mais j'ai peur qu'avec tout l'alcool bu mardi mercredi et jeudi ça fasse un mélange.. La nous sommes vendredi.

Merci beaucoup

Mise en ligne le 31/12/2019

Bonjour,

Nous comprenons que vous vous posiez toutes ces questions et vous avez eu raison de venir nous en parler. Nous voyons que votre question date de vendredi, n'hésitez pas en cas d'urgence comme il semble être le cas, de nous appeler pour avoir une réponse immédiate.

Le Seresta fait partie de la famille des benzodiazépines et il est recommandé de ne pas les mélanger avec l'alcool. En effet, leur association entraîne une augmentation de la somnolence, de la léthargie, et du risque de dépression respiratoire. Aussi, vous avez eu raison d'être vigilante et de ne pas les mélanger. Nous comprenons que la période des fêtes où l'on est amené parfois à consommer davantage vous pose problème.

La consommation d'alcool, qu'elle soit occasionnelle ou régulière a tendance à fatiguer l'organisme, surtout que cela vous a rendu malade, votre corps est fatigué et a besoin de récupérer. Il est conseillé de boire de l'eau pour aider l'organisme à éliminer. Nous vous joignons également un lien vers un article avec des conseils de réduction des risques en fin de réponse. Cela devrait vous permettre de mieux gérer les prochaines fois. Par ailleurs, vous avez consommé, vous ne pouvez pas revenir en arrière et culpabiliser ne vous aidera pas à aller mieux, laissez vous tranquille avec cela.

Nous ne savons si votre consommation d'alcool est occasionnelle ou régulière. Si elle est occasionnelle, il n'est pas forcément nécessaire de consulter des professionnels, cependant si elle est régulière et problématique pour vous, vous pouvez rencontrer des professionnels afin de faire un point sur vos consommations.

Il existe en effet des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Des médecins addictologues, des psychologues ou encore des travailleurs sociaux y travaillent pour apporter du soutien aux personnes ayant un problème de dépendance ou souhaitant juste faire un point sur leurs consommations. Les consultations sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez des adresses près de chez vous en fin de réponse.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter si vous souhaitez parler davantage de votre situation ou si vous avez d'autres questions. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

[CSAPA CEID Béarn Addictions à Pau](#)

25 bis rue louis Barthou
64000 PAU

Tél : 05 59 27 42 43

Site web : www.ceid-addiction.com

Accueil du public : Lundi 13h/17h30, Mardi 13h/19h et de Mercredi à Vendredi : 9h/12h et 12h45/18h

Substitution : Unité Substitution : lundi 12h45/17h, mardi 12h45/19h et du mercredi au vendredi 12h45/17h30

Consultat° jeunes consommateurs : -> Consultation Parents également sur rendez-vous au 05 59 27 77 11

[Voir la fiche détaillée](#)

[Csapa Béarn-Soule - CSAPA ANPAA 64](#)

16-18, rue Montpensier
64000 PAU

Tél : 05 59 82 90 13

Secrétariat : Le lundi 8h30/19h00, mardi 8h30/18h mercredi 8h30/20h00, jeudi de 8h30/18h00, vendredi de 8h30/17h00

Accueil du public : Aux horaires du secrétariat.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Je veux réduire ma consommation d'alcool](#)