

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### ALCOOL A JEUN

---

Par Profil supprimé Postée le 27/12/2019 16:06

Bonjour .

Je voudrais savoir quelque chose ... J'ai bu a jeun hier .. et aujourd'hui je me sent très très mal . Physiquement déjà, mais aussi mentalement . J'ai l'impression de perdre la tête.

Confusion mentale . Difficulté de concentration . J'ai l'impression de devenir un légume.

J'ai fait une crise d'angoisse il y a environ une heure ...

J'ai décidé d'essayer d'arrêter... Je voudrais savoir en combien de temps je vais me sentir de nouveau a peu près normal ? Et si le fait d'avoir bu a jeun augmente la durée de la gueule de bois et de cet état de confusion mentale. Merci d'avance

---

#### Mise en ligne le 31/12/2019

Bonjour,

Nous comprenons que vous vous posiez ces questions et nous allons essayer de vous aider au mieux.

Nous ne savons pas si votre consommation est plutôt occasionnelle ou si elle est régulière et/ou problématique. Quelle qu'elle soit, le fait de boire de l'alcool à jeun entraîne un pic d'alcoolémie très rapide et peut entraîner des malaises et une sensation d'épuisement mental et physique comme vous nous le décrivez. Cela peut aussi se traduire par un état de confusion mentale, qui disparaît quand l'organisme a éliminé l'alcool. Nous vous joignons un article explicatif en fin de réponse sur l'action qu'a l'alcool sur l'organisme et un article sur la réduction de la consommation, qui nous l'espérons vous apporteront des éléments qui pouvant vous aider.

Vous nous dites avoir fait une crise d'angoisse, si vous êtes sujet à ce genre de crises, l'alcool sur le moment peut en effet parfois apaiser les angoisses mais au final il les alimente également. Il est important pour vous en ce moment de faire des choses pour vous détendre et vous distraire, des choses qui vous font du bien. Vous pouvez par exemple aller marcher, faire des exercices de relaxation, de respiration, vous reposer, voir des amis...

Il est également possible de rencontrer des professionnels afin d'en discuter, soit pour être aidé à arrêter soit pour faire un point sur vos consommations. Les CSAPA, Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie, sont des structures spécialisées en addictologie, dans lesquelles travaille une équipe pluridisciplinaire. Des médecins addictologues, des psychologues ou encore des infirmières proposent des consultations gratuites et confidentielles. Vous trouverez des adresses sur Orléans ci-dessous.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter si vous souhaitez tout simplement parler davantage de votre situation avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 980 980 930 (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 :

---

#### ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE CSAPA CENTRE VAL DE LOIRE 45

7 place Jean Monnet  
45000 ORLEANS

Tél : 02 38 53 52 03

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

Accueil du public : Lundi, mardi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30, Mercredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h (un mercredi sur 2 ouverture le matin uniquement), Jeudi de 13h30 à 19h, Vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

COVID -19 : Mise à jour Mars 2021: Activité normale avec maintien de la visio-consultation sur demande hormis pour le premier rendez vous qui doit être en présentiel. Délais d'attente : 4 à 6 semaines pour un premier rendez-vous avec l'infirmière ou l'éducatrice spéc

Voir la fiche détaillée

1, rue Sainte Anne  
45000 ORLEANS

Tél : 02 38 62 64 62

Site web : [www.apleat-acep.com](http://www.apleat-acep.com)

Accueil du public : Du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Vendredi de 9h00 à 12h30 (permanence téléphonique uniquement ) et de 13h30 à 17h

COVID -19 : Accueil en présentiel - le pass vaccinal n'est pas exigé.

[Voir la fiche détaillée](#)

## CSAPA LA STATION DE L'APLEAT-ACEP

10 Bis Boulevard Rocheplatte  
45000 ORLEANS

Tél : 02 38 42 22 01

Site web : [www.apleat-acep.com](http://www.apleat-acep.com)

Permanence téléphonique : Permanences téléphoniques de 14h à 18h du lundi au vendredi. Mercredi 10-13h et 14-18h.

Accueil du public : Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 14h à 18h. Mercredi de 10-13 et 14-18h. Consultations parents sur rendez-vous le mardi de 17h30 à 19h

COVID -19 : Mise à jour JANVIER 2022: le pass vaccinal n'est pas exigé

[Voir la fiche détaillée](#)

### En savoir plus :

- Comment l'alcool agit-il sur l'organisme?
- Je veux réduire ma consommation d'alcool