ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

DURÉE DES EFFETS DE L'ALCOOL

Par Obiwan22 Postée le 05/01/2021 12:25

> Consommateur régulier à faible dose (2 verres par jour tous les jours pendant 30 ans) , je ressens les effets sur les troubles cognitifs (planification / concentration ..) ainsi que les troubles de l'humeur et du sommeil. J'ai décider d'arrêter ma consommation maintenant. Les effets décrits ci dessus vont ils disparaître et si oui sous quel délai environ (j'ai 52 ans). Merci pour votre retour

---

Mise en ligne le 07/01/2021

Bonjour,

Décider d'arrêter l'alcool est une décision difficile et courageuse. Vous ressentez depuis quelques temps des troubles que vous attribuez à votre consommation et nous demandez si ceux ci vont cesser avec l'arrêt de votre consommation.

Concernant les troubles cognitifs, il est difficile d'évaluer dans quel délai ils pourraient se résorber. Lorsque la consommation a duré de nombreuses années, il arrive parfois que ces troubles diminuent progressivement mais ne disparaissent jamais complétement. Il existe des méthodes pour agir directement sur l'amélioration des fonctions exécutives (planification, concentration), comme par exemple la remédiation cognitive. Elle est proposée par certains thérapeutes libéraux.

Par ailleurs, il est toujours préférable de prendre un avis médical avant de s'engager dans un arrêt brutal. En effet, le manque d'alcool peut provoquer des complications : vertiges, hallucinations, convulsions et dans le pire des cas le délirium tremens. Un généraliste pourra vous accompagner tout au long du sevrage afin de diminuer ces risques.

Vous pouvez également vous faire accompagner par une structure de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA), gratuitement et anonymement. Par rapport à votre lieu de résidence, nous vous joignons deux adresses correspondantes.

Aussi, le sevrage peut apporter son propre lot de symptômes éprouvants : troubles du sommeil, anxieté, irritabilité. Ceux-ci disparaissent normalement au bout d'une dizaine de jours.

Nous restons à votre disposition par téléphone ou par tchat pour plus d''informations.

Nous sommes joignables par téléphone au 0 980 980 930 tous les jours de 08h à 02h ou par tchat de 08h à 00h.

Bon courage à vous.

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

CONSULTATION D'ALCOOLOGIE

2 boulevard Sully
Centre hospitalier François Quesnay
78200 MANTES LA JOLIE

Tél : 01 34 97 43 24
Site web : www.ch-mantes.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h, répondeur si absence.
Accueil du public : Consultation médicale: Mardi et jeudi après-midi de 14h à 17h

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

CSAPA DU CENTRE HOSPITALIER DE POISSY: SITE DE ST GERMAIN EN LAYE

8 bis, rue d'Ourches
78100 SAINT GERMAIN EN LAYE

Tél : 01 30 87 94 95
Accueil du public : Du lundi au vendredi: 9h-12H30 et de 13h30-17h. Ouverture jusqu'à 19h le jeudi.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes consommateurs sur rendez-vous.
Substitution : Prescription et délivrance de traitement de substitution pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée