

ALCOOL ET SOMMEIL

Par Profil supprimé Postée le 29/01/2015 14:26

Bonjour,

Parfois après avoir bu un peu plus d'alcool que prévu, genre 4 à 6 verres...je me réveille la nuit et le simple fait de changer de position ou de me lever pour aller aux wc me déclenche des palpitations, qui ne dure que 30 s à 2 min... Je suis aussi dans un état d'anxiété (spasmophilie depuis 2 ans), peut être que cela joue un rôle...mais j'ai l'impression que c'est un phénomène assez normal et qu'il vaut mieux se "purger" de l'alcool avant d'aller dormir avec de l'eau et des tisanes.

Cela peut se produire aussi quand je suis restée assise 1 ou 2 heures et que je me lève avec d'ailleurs une impression d'aérophagie...

J'ai fait tout pleins de tests cardio et tout va très bien.

Du coup qu'en est-il vraiment et comment l'alcool agit avec l'anxiété ou le fait d'aller se coucher trop tôt?

Mise en ligne le 02/02/2015

Bonjour,

Chacun réagit de manière différente aux effets de l'alcool. Il est néanmoins courant que, chez certaines personnes, ce produit participe à calmer l'anxiété, et qu'il vienne faciliter l'endormissement, bien que pouvant le perturber dans la nuit. Il est possible que ce que vous vivez soit avant tout lié à certaines difficultés déjà présentes, comme la spasmophilie par exemple, l'alcool ne faisant que venir interagir.

Si vous souhaitez avoir un échange plus approfondi au sujet de vos consommations et des soucis que vous rencontrez, sachez que vous pouvez nous contacter par Chat (dans la colonne de droite de la page d'accueil de notre site internet), ou par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0980.980.930 (appel anonyme et non surtaxé).

Cordialement.
