ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SOMMEIL

Par Profil supprimé Posté le 25/09/2015 à 20h33

Bonjour,

je suis une consommatrice régulière en moyenne je bois 2 bières fortes par jour depuis un an. Depuis 3 semaines je souffre de troubles du sommeil difficultésà m endormir réveil nocturne. Comme je traverse une période difficile je m étais dit que ça était la cause des ces troubles jusqu'à aujourd'hui. En faisant des recherches je viens de prendre conscience de mon problème avec l alcool car je n ai jamais eu de problème de sommeil même en période de stress ou en passant des examens.

Ma question est simple : au bout de combien de temps sans alcool ou en consommant modérément retrouve t on un sommeil normal ?

merci d avance de vos réponses

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 05/10/2015 à 17h08

Bonjour,

Le fait de m être arrêtée de boir m a causé des insomnies... Un rdv chez ton médecin pour faire le point sur ta consommation peut être d une grande aide! Il m a prescrit du Seresta et j ai retrouvé le sommeil directement! Après nous sommes tous différents et il te prescrira ce qu il jugera le mieux pour toi et suivant ta consommation... En tout cas, en parler ça soulage, on se sent plus léger ensuite! ☺