VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ALCOOL LE SOIR

Par Gigi1985 Postée le 24/10/2023 09:52

> Bonjour, je vois beaucoup le soir depuis quelques mois… hier soir je n ai bu qu une bière et impossible de dormir… Peut être qu il vaut mieux que j arrête progressivement ? Ou c est mieux d un coup? Merci de votre reponse

---

Mise en ligne le 24/10/2023

Bonjour,

L'arrêt brutal ou une diminution rapide des consommations d'alcool peuvent engendrer des manifestations de manque, les troubles du sommeil en font partie. Ces symptômes liés au sevrage varient en intensité et en durée selon les personnes, il faut compter en moyenne une semaine pour les voir s'estomper et disparaitre.

Quand des symptômes persistent, la question se pose de la fonction qu'occupait l'alcool. Dans votre cas par exemple est ce que ces alcoolisations le soir avaient pour but de faciliter l'endormissement. L'alcool est connu pour ses effets hypnotiques.

Le choix d'un arrêt net ou progressif vous appartient, il n'existe pas une méthode valant mieux que l'autre, le principal étant d'atteindre son objectif avec le moins de difficultés possibles. Cependant, il est conseillé, spécifiquement pour l'alcool, de prendre préalablement un avis médical, car le sevrage brutal peut présenter dans certains cas des risques graves pour la santé. Vous pourriez-vous vous rapprocher d'un centre d'addictologie et ainsi être accompagnée dans votre démarche. Vous seriez conseillée et soutenue dans votre arrêt mais aussi aidée à prévenir les risques de rechutes. Nous vous joignons en bas de message des coordonnées de CSAPA (Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les consultations y sont individuelles, confidentielles et non payantes.

Si besoin de revenir vers nous n'hésitez pas bien entendu. Nous sommes joignables au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

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

CSAPA DU FOREZ - SITE DE FEURS

26, rue Camille Pariat - B.P. 122
CSAPAF - Centre Hospitalier du Forez site de Feurs
42110 FEURS

Tél : 04 77 27 52 66
Site web : urlz.fr/lSS0
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Voir la fiche détaillée

CENTRE D'ADDICTOLOGIE DU CENTRE HOSPITALIER DE ROANNE

28, rue de Charlieu - B.P. 511
Centre hospitalier général
42300 ROANNE

Tél : 04 77 44 38 69
Site web : www.ch-roanne.fr/service-13-addictologie.html
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h30 - le mercredi de 9h à 13h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 18h

Voir la fiche détaillée

CSAPA - CAARUD ET ANTENNE MOBILE CAARUD - CENTRE RIMBAUD

19, rue Augagneur
42300 ROANNE

Tél : 04 77 70 11 25
Site web : www.centre-rimbaud.fr/
Secrétariat : Lundi au vendredi de 9h15 à 12h - possibilité de laisser un message afin d'être rappelé en dehors de ces horaires
Accueil du public : Sur rendez-vous le lundi et mardi de 9h à 12h et de 13 à 18h - le mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 13 à 17h Deux permanences d'accueil inconditionnel collectif convivial (autour d'un café..) sans RDV sont proposées le mardi et le vendredi de
Centre : Mercredi de 9h30 à 11h30 - Groupe de soutien spécifique pour les femmes (un entretien préalable est proposé pou une présentation mais l'accueil pour le groupe est sans inscription nécessaire préalable)
Consultat° jeunes consommateurs : Assurées par une psychologue soit le mardi soit la semaine suivante le jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h - Assurées par un infirmier le mardi et le jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h
Service mobile : CAARUD mobile distribution uniquement de Roule ta paille et Roule ton Car - L'infirmière et l'assistante sociale se déplacent sur des points de rendez-vous fixés avec les usagers plutôt les lundi de 9h15 à 12h15h avec des personnes déjà suivies au CSAPA

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Diminuer ou arrêter"