

## FATIGUE APRÈS ALCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 17/03/2020 à 15h30

Bonjour a tous

Voici mon problème je suis en plein divorce et cette semaine j'ai passé une semaine de vacances seul

Du samedi au samedi ca a été alcool tous les jours ( environ une 15 aines de bières par jours ) et le vendredi ça a été pire

20 ou 25 bières plus 3 ou 4 whisky coca couché a 6h levé a 9

Et rebelote le samedi 6 bières pour passer la " gueule de bois "

Dimanche ça allait à peu prêt

Mais depuis hier je suis fatigué et mal au crâne je suis essoufflé pour rien

Est-ce normal de sentir cette fatigue ??? Et ce mal de tête encore 3 jours après ?

C'est vrai que j'ai abusé je l'avoue plus jamais ça

### 2 RÉPONSES

---

**patricem** - 17/03/2020 à 17h31

Bonjour,

le sommeil en ayant bu est de mauvaise qualité. Cela peut expliquer la fatigue : on ne récupère pas en une nuit des nuits d'abus. Pour le mal de tête, je ne sais trop. Essayez de boire 2l d'eau par jour pour se réhydrater. Et en cas de persistance, direction le médecin.

Cdt,

Patrice

---

**Moderateur** - 19/03/2020 à 09h34

Bonjour Nico95,

Oui c'est "normal" après tout ce que vous avez bu.

En plus du sommeil de mauvaise qualité signalé par Patrice, il y a aussi et surtout votre foie. Vous avez saturé et abîmé votre foie avec cette alcoolisation massive. La fonction du foie est notamment d'éliminer les toxines et comme il ne fonctionne plus normalement elles restent et peuvent provoquer des maux de tête persistants. Et quand le foie a trop travaillé ou ne fonctionne plus normalement on se sent très fatigué. Je ne sais pas si vous connaissez des gens qui ont fait une hépatite ou une mononucléose qui sont des maladies dues à un foie malade mais la fatigue est le symptôme numéro 1.

Réhydratez-vous avec de l'eau, essayez - évidemment - d'éviter ou de diminuer l'alcool au maximum, mangez des aliments les plus naturels possible (légumes) et pas trop saturés en graisses. Il serait également peut-être plus prudent d'aller consulter aussi votre médecin.

Cordialement,

le modérateur.

---