

LENDEMAIN DE CUITE, ANGOISSE, PALPITATION,

Par **Profil supprimé** Posté le 17/02/2023 à 13h35

Bonjour,
J'ai 38 ans et je bois quasi quotidiennement depuis mes 18 ans, non pas parce que je veux oublier des soucis ou autres mais car c'est mon mode de vie, j'ai beaucoup d'amis nous organisons souvent des soirées, des sorties et autre donc je suis souvent amené à consommer et en quantité, uniquement du vin et de la bière. Je n'ai pas pris conscience tout de suite que cela devenait problématique car physiquement ça ne se voit pas du tout, je prends soin de moi, je travaille dur, je ne remets rien au lendemain et l'ivresse ne me fait pas faire n'importe quoi donc je ne vivais pas les conséquences néfastes que peuvent provoquer l'alcoolisme, d'ailleurs pour moi je n'étais pas alcoolique c'était juste ma manière de vivre, mais le résultat est le même cela a un fort impact sur la santé psychique et physique. J'ai d'ailleurs eu de très mauvais résultats de prise de sang c'est donc cela qui m'a fait prendre conscience et j'ai rectifié e tire en quelques semaines, perte de poids, arrêt de l'alcool avec quelques écart mais léger et contrôlé ce qui m'a permis de tenir et améliorer considérablement l'état de mon foie et de mes anzymes hépatique,. J'arrive maintenant à vous parler du problème que je subi depuis un moment et qui ne se produisait pas avant, chaque lendemain de fête, je suis complètement angoissé à la limite de l'attaque de panique avec des palpitations et une incapacité totale à pouvoir me reposer ou dormir, ça devient un moment très compliqué à vivre., vraiment ! Après chacun.de ces épisodes je stop l'alcool plusieurs jours et me promets de ne plus recommencer car j'ai vraiment l'impression que je vais faire une crise cardiaque le lendemain, je précise que je ne fume pas et ne me drogue pas. Sauf que forcément 1 semaine ou 2 plus tard je recommence, bois plus qu'il ne faut et rebelote le lendemain. Connaissez vous également ces états de lendemains de soirée horrible?

Avant je n'avais pas ça du tout.

Je sais que le meilleur moyen d'arrêter c'est de ne pas continuer ?????, mais c'est compliqué car maintenant je fais très attention et je veux quand même pouvoir profiter de quelques moments où je puisse boire 2 ou 3 verres avec mes amis, mais j'ai l'impression que mon corps et/ou mon cerveau ne supporte plus du tout l'alcool.

Auriez vous des témoignages sur ce sujet ?

2 RÉPONSES

Jerome36 - 18/02/2023 à 21h47

Bonjour, j'ai également les mêmes soucis que vous évoquez. J'ai juste 10 ans de plus que vous 48 ans et pas mal bu les 15 dernières années. Depuis fin 2022 j'ai décidé de modérer ma consommation car j'ai commencé à prendre conscience en 2022 que je commençais à avoir des symptômes de dépendance et aussi l'impact négatif sur la santé avec l'âge et les activités pro + sport que je n'ai jamais arrêté à côté (course à pied et vélo principalement). Fin décembre après à nouveau un lendemain pénible je décide de faire le dry january. Zéro alcool pendant un mois que j'ai réussi à bien tenir malgré quelques tentations d'amis ou collègues. J'ai senti mon état s'améliorer surtout les 2 premières semaines et un regain d'énergie flagrant. Je me décide alors à reprendre mais très très occasionnellement pour les mois qui vont suivre. Début février je participe à 3 soirées qui étaient prévues de longue date ou j'arrive quand même à limiter ma consommation que ces 3 soirées/nuits à +- 10 doses max qu'on dit ne pas dépasser sur une semaine. Et depuis j'évite de boire quasi 4-5 jours par semaines et en me mettant des limites. Malgré tout je commence à me demander si je ne vais pas devoir stopper totalement car j'ai comme vous les meme symptômes les lendemains voire même surlendemain. Angoisses douleurs thoraciques, impression d'être très mal et anxieux, comme si j'allais faire un malaise. Je sais que c'est l'alcool car durant mon dry january ces symptômes avaient disparus totalement. Comme vous je n'ai avis jamais ces symptômes quand je buvais chaque jour ! Alors actuellement j'ai des jours avec et des jours sans ce qui est loin de me convenir car je dois presque organiser ma vie au jour le jour avec ces symptômes qui pourrissent un peu la vie. Je me demande donc si cela n'est pas du à une forme de dépendance physique donc le corps garde la mémoire ainsi que le cerveau. Je vais reprendre ici une semaine voire 10 jours d'abstinence complète afin de voir comment cela va se passer et retester une consommation modérée en soirée un peu plus tard. Le fait est qu'étant donné la situation l'alcool me rebute de plus en plus car je ne sais jamais ce qu'il me réserve le lendemain ou les jours à suivre même en ayant une consommation modérée. J'étais satisfait de mon dry january et de ma prise de conscience ainsi que ma volonté de ne consommer que 2 jours max par semaine mais j'ai l'impression que mon corps ne veut pas l'accepter et que c'est du tout ou rien. Je me dis que l'alcool est quand même une belle saloperie ...

Sunshine - 18/02/2023 à 23h15

Bonjour Hg,

Je me permets de répondre à ton fil car le titre m'a parlé tout de suite. Ça m'est déjà arrivé quelques lendemains de cuite d'avoir les symptômes que tu décris. Mais vraiment au delà de la gueule de bois « classique » je sentais les palpitations de mon coeur décuplées j'avais l'impression que j'allais faire une attaque j'étais obligée de respirer profondément pour tenter de me calmer. J'avais besoin de me pauser mais quand j'étais allongée ou assise c'était parfois encore pire. Ça m'est arrivé les derniers temps les lendemains où je buvais en grande quantité.

Depuis j'ai arrêté de consommer ça fait plusieurs mois.

Pour autant je n'avais pas de mauvais résultats de prise de sang et mon foie se porte bien car j'ai fait une échographie avec l'infirmière de l'ANPAA et RAS.

Je ne saurais pas te dire à quoi c'est dû. Mais ce qui est sûr c'est que là solution c'est d'arrêter de consommer, ou boire très

modérément et vraiment occasionnellement.
Bon courage à toi.
