

POURQUOI JE ME RÉVEILLE LA NUIT TOUTE LES 3 HEURES ,?

Par lanton33138 Postée le 22/04/2024 15:55

bonjour a vous tous j ais arrêter de boire depuis 30 jour , mais depuis je me réveil toute les 3 heures . je suis crever le matin car impossible de me rendormir de 3 heure du matin a 6 h30 que me conseiller vous (SVP) merci d'avance et bonne journée a vous

Mise en ligne le 26/04/2024

Bonjour,

Cet espace est celui des Questions/Réponses, c'est-à-dire que seul-e un-e membre de notre équipe peut vous faire un retour. Si vous souhaitez bénéficier de l'aide des internautes, vous pouvez poster de nouveau votre message dans les forums, dont nous vous glissons le lien en fin de réponse.

Vous évoquez des troubles du sommeil apparus depuis l'arrêt de l'alcool, et une grosse fatigue ressentie la journée. Nous tenons à saluer votre détermination, vous avez réussi à ne pas boire pendant près d'un mois, c'est une très belle victoire.

Il est vrai que l'arrêt de l'alcool peut entraîner des effets indésirables, notamment des insomnies. Cependant, si ces troubles persistent au-delà de quelques semaines, il est possible que ces troubles du sommeil ne relèvent pas forcément de l'arrêt de l'alcool.

Il est alors possible que les insomnies soient liées à quelque chose d'autre (contrariété, stress, consommation de boissons excitantes...). Lorsque vous étiez alcoolisé, votre sommeil était lourd, ce qui masquait ce symptôme. Dorénavant, les insomnies sont 'visibles'.

Nous vous proposons d'en parler avec votre médecin généraliste, afin de déterminer les origines de ces insomnies.

Par ailleurs, il est possible de favoriser le sommeil en adaptant l'alimentation: introduire des aliments riches en magnésium et en tryptophane, qui vont stimuler la production des hormones nécessaires au sommeil (sérotonine et mélatonine), telles que les bananes, mangues, dattes, kiwis... Mais il ne s'agit pas d'une solution miracle, l'apparition des effets bénéfiques repose sur la fréquence et la régularité.

Nous glissons en fin de réponse un site internet répertoriant les conseils pour retrouver un bon sommeil. Si vos insomnies durent au-delà de 3 mois, nous vous conseillons d'en reparler avec votre médecin traitant-e.

Nous vous envoyons tous nos encouragements dans la poursuite de votre démarche.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Je dors mal.
- Que faire en cas d'insomnie ?

Autres liens :

- Forums Alcool info service