

Forums pour les consommateurs

## sieste alcool réparatrice?

Par Profil supprimé Posté le 25/10/2013 à 08h32

Bonsoir

depuis quelques temps, en soirée, quand je suis très alcoolisé, je vais me coucher une heure ou deux et après je me relève et continue ma soirée . (et souvent je rate la meilleure partie de la fête)

Pourquoi? La sieste, le sommeil aide til à surmonter les effets de l'alcool?

est ce que en dormant on elimine plus vite ???

### 3 réponses

---

Profil supprimé - 25/10/2013 à 09h49

Bonjour,

En fait vous ne faites pas la "sieste" comme si c'était quelque chose de choisi et de naturel. L'alcool bu à fortes doses endort. Pendant cet endormissement d'un côté vous cessez de boire de l'alcool, de l'autre vous continuez à le digérer et l'alcoolémie diminue progressivement. Cela vous permet de reprendre conscience un peu plus tard.

Vos alcoolisations fortes sont préjudiciables pour votre santé et, surtout, elles vous font louper une partie de la fête. En gérant mieux votre consommation d'alcool vous pourriez profiter de toute la fête tout en ayant une euphorie suffisante pour être satisfait. Voici quelques conseils : mangez avant de boire et ne buvez pas l'estomac vide, faites durer vos verres avant de vous resservir, ne chargez pas trop les verres, alternez avec des verres de softs.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 25/10/2013 à 19h15

Merci pour cette réponse!

Je sais aussi que si on est fatigué, il y a plus de risques d'avoir des pertes de mémoire.

Quelqu'un qui aurait des pertes de mémoires (pas un black out non plus, des léger trou par ci par là de quelques instants à cause de l'alcool et de la fatigue) s'il va se coucher une heure ou deux, sans parler du taux d'alcoolémie qui baisse, mais simplement le fait de dormir, de venir contrer cette fatigue, n'assurera t'elle pas une meilleure mémorisation de la soirée deux heures après.

Je m'exprime mal mais je veux dire par là:

imaginons une personne lambda qui est bourrée, va dormir, se réveille deux heures plus tard; quand bien même il continuerait sa soirée, en buvant encore un peu, imaginons même que le verre qu'il boit à son réveil le ramène au même seuil d'alcoolémie qu'à son coucher;

est ce que le sommeil, avec tout son côté réparateur, assurerait pas à cet individu une mémorisation de sa deuxième partie de soirée bien meilleure?

autrement dit, X a une mémoire en gruyère à cause de l'alcool et de la fatigue, il est dit à 1 gramme 5

prenons le même X deux heures plus tard avec deux heures de sommeil en plus, imaginons le au même seuil d'alcoolémie: sa mémoire ne serait elle pas plus "en forme" que 2 heures avant quand il était épuisé?

Je m'exprime mal, je m'en excuse d'avance !!!

merci, j'en profite pour dire que ce site est très intéressant et nous permet de connaître ces produits et ces effets pour éviter d'avoir des ennuis et de nous mettre en danger. C'est une super initiative!!

Profil supprimé - 28/10/2013 à 15h45

Re-bonjour,

Cette question est très spécifique et je n'ai pas de réponse. Le fait d'être "reposé" peut rendre plus résistant à l'ivresse. Cependant l'alcool peut réellement provoquer des trous de mémoire et il est peut être probable que le fait de faire une sieste puisse changer quelque chose à cela. Le seul moyen d'éviter le trou noir et de bien se souvenir de sa soirée c'est de ne pas trop boire !

cordialement,

le modérateur.