© Drogues Info Service - 16 mai 2025

Forums pour les consommateurs

sieste alcool réparatrice?

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

Bonsoir
depusi 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 d ela 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 apres.
Je mexprime mal mais je veuux 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 quele verre quil boit à son réveil le même au même seuil d'alcoolémie qu'à son coucher;
est ce que le sommeil, avec tout son côté réparateur, nassurerait pas à cet individu uen mémorisation de sa deuxieme partie de soirée bien meilleure?

autrement dit, X a une mémoire en gruyere a cause de lalcool et d ela fatigue, il est disons à 1 gramme 5

prenons le même X deux heures plus tard avec deux heures de sommeil en plus, imaginons le au même seuil dalcoolémie: sa mémoire ne serait elle pas plus "en forme" que 2 heures avant quand ilé tait épuisé?

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

merci, jen profite pour dire que ce site est tres intéressant et nous permet de connaitre ces produits et ces effets pour éviter d'avoir des ennuis et d enous 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 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.