

## DANGEROUSITÉ D'UN BLACK-OUT

---

Par Artichaud Postée le 09/12/2022 18:38

Bonjour, C'est la première fois que j'écris dans le forum. J'ai récemment fait une soirée où j'y ai bu vite beaucoup d'alcool. J'ai fait l'erreur de ne pas manger avant (enfin très peu) et j'ai fini par faire un black-out. A mon réveil, je ne me souvenais plus du tout de ce qui m'était arrivé. Je ne bois jamais d'habitude, ou qu'occasionnellement lors de soirées. Je ne bois habituellement pas non plus de grandes quantités d'alcool. C'est donc mon premier black-out. Je me suis un peu renseigné et apparemment j'ai fait ce qu'on appelle un black-out en bloc. Je ne me souviens plus de rien à partir d'un certain point dans la soirée. J'avais donc des questions concernant la dangerosité du phénomène. Evidemment je sais que c'est dangereux, mais comme ça n'est arrivé qu'une seule fois, savez-vous si il y a un risque de séquelles, importantes ou non, pour ma mémoire (à long et court terme) ou mon corps? Suis-je désormais sujet à en faire régulièrement ? Même en consommant peu d'alcool ? Dans les articles que j'ai lu, lorsqu'ils abordent les potentiels dommages graves, ils parlent de consommation excessive mais ne précisent jamais la quantité considérée comme excessive, et ni, si cela concerne les personnes qui ne boivent beaucoup que très rarement. Pourriez-vous m'éclairer ? Je précise que rien de grave ne m'est arrivé au cours du black-out, j'étais entouré de personnes de confiance. Je ne bois de toute façon jamais beaucoup lorsque que ce n'est pas le cas, et je ne compte évidemment pas recommencer de si tôt. En espérant avoir été assez clair, et merci d'avance pour les réponses que vous m'apporterez.

---

### Mise en ligne le 15/12/2022

Bonjour,

Pour votre information, vous êtes sur notre espace "vos questions, nos réponses" et nous allons répondre à votre question. Si toutefois puisque vous l'évoquez, vous souhaitez participer à un forum de discussion ou créer votre propre fil de discussion, nous vous joignons un lien vers notre rubrique "forum de discussion" ci-après.

Le blackout ou "trou noir" est comme vous l'avez expérimenté, provoqué par une montée rapide du taux d'alcool dans le sang. Pour limiter le risque de blackout, il faut ralentir la montée de l'alcoolémie, c'est à dire, boire lentement, manger avant ou au moment de la consommation et limiter les quantités d'alcool que l'on boit.

Le blackout entraîne des pertes de mémoire. Celles-ci peuvent-être anxiogènes pour vous si vous n'êtes pas dans un climat de confiance au moment où cela vous arrive. En effet comme vous avez perdu le souvenir de vos faits et gestes, vous pouvez vous mettre en danger ou représenter un danger pour les autres de par une perte de contrôle provoquée par l'alcool.

Un trou noir peut survenir dès lors que vous perdez le contrôle de votre consommation et que vous enchaînez les verres rapidement sur un estomac vide. Par ailleurs, chaque personne ayant un métabolisme différent, les seuils de consommations excessives entraînant ce type de troubles ne seront pas les mêmes d'un individu à un autre. La répétition des blackouts dans le temps peut aussi déclencher une dépendance à l'alcool qui, à terme, peut engendrer de multiples pathologies. En termes de consommation excessive, Santé Publique France recommande de limiter sa consommation à 2 verres par jour maximum et de ne pas consommer tous les jours.

Nous espérons vous avoir éclairé dans vos questionnements. Nous nous permettons aussi de vous glisser quelques articles issus de notre site internet en complément d'information.

Pour de l'écoute ou des questions complémentaires, nos écoutants sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par tchat de 14h à minuit depuis notre site internet.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- comment éviter le trou noir
- comment agit l'alcool sur l'organisme
- boire vite et beaucoup: les risques