ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TREMBLEMENTS

Par Bibibi Posté le 28/05/2020 à 15h58

Bonjour,

Est-ce qu'il est possible de trembler seulement après quelques heures sans alcool (3h ? 6h?)

Je lis partout 24h, 48h oui.. mais après si peu de temps sans boire ça me paraît inquiétant et ça m'arrive souvent. J'ai la bouche qui tremble et donc des difficultés à parler, les mains qui tremblent et c'est difficile de tenir un objet par exemple. J'ai du coup très peur de me retrouver sans alcool pendant un long moment...
Est-ce que c'est normal ces tremblements ?

2 RÉPONSES

Moderateur - 29/05/2020 à 10h39

Bonjour Bibibi,

Ce que vous décrivez ressemble à des symptômes de manque alcoolique. Il est tout à fait possible que cela arrive seulement quelques heures après le dernier verre, par exemple au réveil.

Nous vous recommandons de consulter un médecin addictologue et de ne pas arrêter de boire tout seul. Le fait que vous ayez des tremblements signale en effet probablement une dépendance physique et signifie qu'un sevrage doit se faire avec un accompagnement médical. Vous aurez besoin de certains médicaments, vitamines et d'une bonne hydratation afin de limiter les effets du manque. Cette recommandation est importante car, dans votre cas, arrêter sans aide médicale pourrait mettre en danger votre santé.

Pour rencontrer un médecin addictologue vous pouvez prendre contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les consultations sont gratuites et Alcool info service peut vous donner les coordonnées du centre le plus proche. N'hésitez pas à nous contacter ou à utiliser notre rubrique "adresses utiles" sur ce site (sous la carte de France dans la colonne de droite ci-contre).

Nous restons à votre disposition pour toute question.

Cordialement,

le modérateur.

Pearl971 - 31/05/2020 à 14h26

Bonjour Bibibi,
Je suis petite nouvelle sur le forum, et je suis à mon 4eme jour de sevrage.
Aujourd'hui je tremble beaucoup moins . Et effectivement je suis aidée par mon médecin avec les médocs et vitamines.
Les 3 1ers jours n'ont été que tremblements des mains à peine quelques heures après ma dernière consommation. Je flageole également . Et d'autres symptômes.
N'étant pas mon 1er sevrage, je savais à quoi m'attendre.
Je te conseille , comme le dit le modérateur, d'aller voir un médecin addictologue, ou un CSAPA, pour t'aider .
Et consulter le forum , lire les posts qui m'ont bien aidée.
Aujourd'hui c'est la première fois que je poste, car la question des tremblements me taraudait également.
Bon courage, et reviens nous lire.