

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### CONSEILS SEVRAGE VIA SELINCRO

---

Par **Profil supprimé** Posté le 04/03/2018 à 16h55

Bonjour, je me présente j'ai 32 ans et depuis plusieurs années je vois tous les soirs du Ricard. Jusqu'à 1 bouteille tous les 2 jours 2 jours et demi.

Depuis 1 an et demi je suis suivi en anpa traitement baclofene qui au début m'a aidé à stabilisé ma consommation mais malgré l'augmentation du dosage du traitement la conso n'a pas diminué.

Du coup ma médecin m'a passé sous selincro le 28/02.

Bilan plus aucun verre consommé depuis. Envie très légère de boire quand le soir arrive mais rien de catastrophique je mange un truc et bois un verre d'eau et ça va mieux.

Par contre je dors pas très bien (insomnies transpiration) logique me direz vous (sevrage) et grosse fatigue la journée.

Quels conseils auriez vous pour arriver à améliorer cet état de fatigue ? Merci d'avance !!!

### 7 RÉPONSES

---

**patricem** - 05/03/2018 à 10h01

Bonjour,

un somnifère léger pour mieux dormir, le temps que cela se remette en place. Et la fatigue peut provenir d'une dépression. Donc prendre un anti-dépresseur pour adresser cela.

Courage,

Patrice

**Profil supprimé** - 22/04/2018 à 18h37

Bonjour,

Je viens de commencer le même traitement que toi. Depuis deux ans je buvais une à deux bouteilles de vin par jour.

C'est mon psy et mon médecin traitant qui m'ont orienté vers cela .

J'en suis à mon quatrième jour sans boire, je n'en ressent pas l'envie c'est assez surprenant .

Cependant plusieurs effet similaires au tiens :

-Un état vaseux qui me rappelle certaines drogues prises dans ma jeunesse

-pas faim

-Sommeil quasi inexistant, malgré le travail et un anti dépresseur léger prescrit

Je recherche des témoignages de gens qui l'ont pris sur le long terme pour voir si cet état s'est amélioré.

Dernière chose,

après un weekend sans boire je me suis aperçu à quel point je tournais en rond , que je n'avais pas d'activité, alors je suis sorti, j'ai marché marché, en ville , dans les parcs, au moment où je vous écrit je cherche une salle de sport car il va falloir que je me trouve une occupation pour occuper tout ce temps libre

**Profil supprimé** - 23/04/2018 à 10h51

Bonjour !

Je suis resté une semaine avec 1/2 selincro et j'ai stoppé.

Les effets du sevrage s'estompent au bout d'une petite dizaine de jours !

Le selincro m'a carrément aidé mais j'ai rapidement arrêté. Depuis plus du tout de consommation excessive d'alcool. Je me demande même comment je faisais pour consommer ces quantités....

4 jours on va dire que le gros est fait ! Tu risques de mal dormir encore quelques nuits mais pas plus !

Après c'est génial de retrouver un sommeil normal et de se coucher sobre !

Si besoin n'hésite pas !

**Profil supprimé** - 23/04/2018 à 19h31

Bonsoir ,  
merci pour ta réponse . Donc 5 eme jour  
Je n'ai pas eu d'envie aujourd'hui ,j'avoue avoir déjà mieux dormi cette nuit .  
Pas d'effet vaseux,et beaucoup plus d'appetit .  
J'ai pris le 1g vers 16h parce que j'y pensais

Vers 17h00 je suis allé à la salle de sport,  
résultat :30 min de rameur,30 de tapis de course,45 min de stretching et renforcement musculaire,et pour finir une séance d'étirement .  
Pas de problèmes physique sinon une bonne quantité de gras accumulée à perdre.  
Des profs sympas qui ont tout de suite capté mes besoins,dans ma démarche je trouve qu'il est important de ne pas rester seul à la maison car c'est là ,seul à la maison que l'on rechute.  
De plus la culpabilité de se voir si naze physiquement m'a donné un gros coup de fouet .

Il est 19h30 et j'ai envie de me faire un grand plat de pates ,je n'ai pas envie de boire,mais envie d'écrire et de partager ma bonne humeur.

Pour finir, mes objectifs ne sont pas de diminuer mais bien d'arreter totalement . Donc je garde ce traitement pour l'instant .Je ne me fais pas assez confiance encore pour combattre la bête tout seul,  
à bientôt

---

#### **Profil supprimé - 24/04/2018 à 23h11**

Ca fait plaisir de vous lire. !!!  
Moi je n arrive pas a alle a la salle depuis novembre j ai arrêté j etais inscrite depuis 1 mois enplus mon abonnement est payé .faut que je trouve la force .je fais du velo !  
C est vrai qu il faut s occuper l esprit et pyis ouo il faut retrouver la forme et les bonnes formes .  
Sans alcool la fete est plus folle

---

#### **Profil supprimé - 25/04/2018 à 10h14**

Bonjour ! Salle de sport ou autre activité chacun a sa méthode pour s'occuper ! À mon avis inutile de se fixer de trop gros objectifs trop vite... on ne passe pas du jour au lendemain d'une emprise alcoolique à être tous les jours au sport (ce serait remplacer une addiction par une autre)  
J'en suis à presque 2 mois sans alcool et c'est vrai que c'est agréable.. j'apprécie Même un verre de vin de temps en temps chose qui été devenue impossible avant. Pour autant mis à part de petits changements je n'ai pas radicalement changé de mode vie.

---

#### **Profil supprimé - 29/04/2018 à 09h29**

Bonjour,  
10 eme jour sans boire,je me sent bien dans la tête et beaucoup mieux dans le corps.

Je continue à prendre sélincro tous les jours , j'ai eu envie quelques fois de boire le soir lorsque je me suis retrouvé dans mon appartement vide.  
En revanche des améliorations physiques notables conjuguées à la reprise du sport :  
-meilleur appétit  
-le sommeil commence à revenir  
-déjà 4 kilos perdus en une semaine

Je pense que l'assimilation de ce médicament met environ 9-10 jours avant que le corps retrouve un rythme à peu près normal .  
à bientôt