

Réaction étrange au sevrage

Par [dgbr](#) Postée le 07/02/2021 17:28

Bonjours à vous, je me permet de poser quelques questions sur le sevrage, auxquels je n'ai pas encore trouvé réponse. Je bois tout les jours à raisons de plusieurs litres de bières depuis 5 ans environ. Voilà maintenant que j'entame mon 5ème jours de sevrage. Je constate plusieurs chose, outre ma consommation de flotte en hausse pour combler le geste, j'éprouve un grand mal a me levé depuis, se qui n'est pas le cas quand je bois, là j'ai vraiment l'impression d'être en lendemain de cuite paradoxalement, je me sens vaseux toute la journée, et il m'est difficile de me motivé à faire une activité. Par ailleurs j'ai quelques gênes au ventre, je n'ai plus faim, et autre paradoxe je pisse jaune très très foncé depuis, alors que c'était tout l'inverse quand je buvais. Je ne compte pas reprendre pour autant, mais j'aimerais comprendre car pour l'instant j'ai l'impression que c'est bien la sobriété qui me met dans un état d'ébriété.

Mise en ligne le 10/02/2021

Bonjour,

Le syndrome de sevrage de l'alcool associe plusieurs symptômes plus ou moins supportables, qui durent jusqu'à 10 jours environ.

Ces symptômes varie d'un individu à l'autre, ils peuvent comprendre de l'anxiété, de la fatigue, des insomnies, des troubles digestifs et plus globalement un état de mal être physique généralisé.

Ce que vous ressentez semble donc tout à fait correspondre aux effets du sevrage d'alcool.

Par ailleurs, nous tenons à vous mettre en garde aussi sur les dangers liés à un arrêt brutal de l'alcool. Durant les 72 premières heures, il peut arriver que les effets du sevrage se compliquent (hallucinations, perte de connaissance, délirium tremens pouvant aller jusqu'au décès). Dans votre cas, ce délai est dépassé et tant mieux puisque vous n'avez pas eu de complications, mais il est toujours préférable de se faire accompagner par un médecin.

D'ailleurs, si cela vous paraissait nécessaire, un médecin pourrait aussi vous conseiller une aide médicamenteuse pour faire face aux effets du sevrage.

Quoiqu'il en soit, vous avez déjà accompli une grosse partie du chemin, et progressivement, avec du soutien, des activités, des loisirs, vous arriverez à sortir de ces malaises, et du mal-être qui accompagne ou suit parfois cette période.

Bon courage à vous,
