

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### PRISE DE POIDS PENDANT LE SEVRAGE

---

Par [Adelheid](#) Posté le 01/01/2022 à 07h49

Bonjour!

Après 21 ans d'abus d'alcool ( 1 bouteille voire 1 bouteille et demi de vin par jour) j'ai décidé il y a 22 jours (c'est pas bcp) d'arrêter complètement de consommer de l'alcool. Le sevrage se passe super bien. Pas d'insomnies ni de tremblements et un moral au beau fixe à mon plus grand étonnement.

Sauf que.....je PRENDS du poids à vue d'oeil! + 2,4 kg en 22 jours et cela m'ennuie. Bon j'ai de la marge car je suis très mince mais quand même. Je n'ai rien changé à mon alimentation. Question boissons je bois au minimum 2 litres d'eau et pour me faire plaisir le soir je bois du vin sans alcool ou le sucre à été remplacé par du stevia. Je ne comprends pas! Cela est il arrivé à d'autres personnes? Est ce que c'est mon corps qui réagit dans un premier temps? Je spécifie que je marche entre 12 et 16 km par jour depuis plus de 11 ans.....

Je sais que c'est une question un peu futile mais j'aimerais de l'aide.

A part ça....la vie sans alcool c'est tout simplement "top".

Merci d'avance et .....Bonne Année 2022 à tous.

### 2 RÉPONSES

---

[Artemis75](#) - 08/02/2022 à 23h44

Bonjour,,

J'ai également pris du poids les 2,3 premiers mois mais voilà 4 mois que j'ai arrêté et les kilos repartent tout seul. J'ai quand même une meilleure tête donc physiquement il y a évidemment des avantages. Tenez bon. Ça vaut le coup 😊

Bon courage !

---

[Adelheid](#) - 09/02/2022 à 10h19

Merci Artemis75

J'arrive dans 5 jours à 2 mois sans alcool et effectivement depuis une dizaine de jours mon poids descend chaque jour. Moi aussi la tête c'est top, mais aussi la peau, les yeux, la bonne humeur....bref tout est juste bcp bcp mieux!

Bonne continuité...je dis pas "courage" car c'est tellement tellement chouette.

---