

## EFFETS DE SEVRAGE APRÈS UN MOIS ET DEMI D'ARRÊT

---

Par nonoo Postée le 31/01/2022 21:02

Bonjour. j'ai une question concernant les effets de manque liés au sevrage d'alcool. j'avais une consommation excessive depuis des années et j'ai entièrement arrêté de boire il y a un mois et demi. Mais les "cravings" sont toujours là et j'ai toujours des vertiges et sensations de déséquilibre physique, avec une sensation de ne pas vraiment être là. et des énormes coups de fatigués réguliers et incontrôlables, la plupart du temps en fin d'après-midi, c'est très handicapant car je ne peut plus rien faire, je baille en continue et je dois absolument me poser, même si je dors beaucoup mieux et que mon mode de vie est très sain depuis mon arrêt. est ce normal..? Merci beaucoup.

---

Mise en ligne le 01/02/2022

Bonjour,

Un arrêt des consommations après des années d'usage excessif engendre assez inévitablement un certain nombre de désordres physiologiques, parfois psychiques. Une fois le syndrome de sevrage passé (7 à 10 jours en moyenne), il est possible en effet que certains symptômes persistent, la fatigue en premier lieu. Les excès d'alcool, à long terme, occasionnent fréquemment des carences vitaminiques qu'il est très important de suppléer. Nous ne savons pas si vous êtes ou non accompagné médicalement dans votre sevrage, l'avis et les conseils d'un médecin pourraient s'avérer utiles.

S'agissant des cravings, il est impossible de déterminer l'étendue de leur durée dans le temps, c'est très variable d'une personne à l'autre. Outre la difficulté que peut représenter le fait de surmonter, à chaque fois qu'elles se présentent, ces envies irrésistibles de boire, il semble important de considérer ces phénomènes comme des facteurs de risque de rechute non négligeables. Sur ce plan également, être accompagné et soutenu dans sa démarche et ses efforts par un professionnel peut apporter un "confort".

Nous sommes disponibles dans le cas où vous souhaiteriez revenir vers nous pour échanger, être conseillé ou orienté, n'hésitez surtout pas. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de votre démarche.

Cordialement.

---