

TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

DE L'ENFER À L'ABSTINENCE

Par securite57 Posté le 28/07/2022 à 13:44

Bonjour à toutes et tous.

J'ai 57 ans, cadre dans une entreprise avec une vie professionnelle assez invasive. Une vie familiale très convenable. Je vis en couple avec ma femme, sportive et surtout "alcoolique économique" selon ces dires => 1 à 2 verres maxi / semaine. Elle "économique" mais moi grand buveur devant Bacchus et cela dès l'âge de 25 ans. Grand "aspirateur", et essentiellement du vin et un rosé de préférence environ 2 à 3 litres / jour. Le pire entre 18h00 et 22h30 tous les soirs, sauf les week-end en continu.

Je me suis rendu compte que sur les 10 dernières années, je consommais de plus en plus de vin. Je me limitais souvent à 0,75 litre / jour et pour finalement me retrouver 10 ans après avec presque 3 litres /jour.

Je buvais par réflexe et boire pour moi était une médication. Lorsque je buvais, plus de maux de tête, plus de stress ... Le 16/09/2021 j'ai décidé fermement de vouloir arrêter cette addiction. J'en ai parlé à ma femme et le lendemain j'ai pris RDV avec le seul addictologue de la région. Un RDV a été vite pris. Durant la 1ère consultation, j'ai expliqué à l'addictologue que j'ai essayé à plusieurs reprises de m'arrêter seul de boire = tentative de sevrage à domicile. Ces différentes tentatives ont commencé les dimanches soirs pour s'arrêter brusquement avec un verre à la main les mercredis suivants. Douleurs, irritabilité et enfer durant 3 jours. Et pour faire cesser ces maux je reprenais allègrement ma conso du jour. Très très difficile voir dangereux de s'auto-sevrer à la maison. Le 11/10/2021 direction l'hôpital, où le médecin m'a garanti un sevrage physique au bout de 8 jours. traitement médicamenteux et soins associés pour ce court séjour. Full succès le lundi suivant en sortant de l'hôpital. Mais c'est véritablement à ce moment là que commence le sevrage psychologique car le cerveau à toujours en mémoire l'empreinte de la molécule d'éthanol. DONC un accompagnement psychologique est rendu obligatoire pour un succès plus rapide. Je vois mon médecin addictologue tous les 2 mois et ma psy tous les mois. J'ai une volonté de fer pire d'acier pour ne plus retomber dans cette maladie, car c'est une vraie maladie. Avant mon hospitalisation ma chimie sanguine était au plus mal => cholestérol - glycémie - triglycéride - gamma GT au maximum voir au delà _ hypertension et troubles cardiaques. Pire ma gastroentérologue m'a diagnostiqué une stéatose (syndrome du foie gras) typique des buveurs et le 2ème stade avant une cirrhose du foie définitive et meurtrière. A cause de ces énorme calories que j' emmagasinai tous les jours => nutrition 2000 à 2300 Kcal /jour + alcool 2500 à 3000 Kcal /jour.

Les bienfaits depuis le début de mon sevrage :

- chimie du sang plus que parfaite et plus de RGO aigreurs d'estomac
- plus irritable
- sommeil compensateur
- humeur joviale
- perte de poids => 10 kg dans les 5 premiers mois et stable aujourd'hui
- grosses économies => avant 150 € à 180 € de vin / mois
- plus d'hypertension et de troubles cardiaques, etc...

A l'heure où j'écris ce témoignage => toujours 0 alcool consommé. Parfois le craving de la boisson me tiraille et oups un pied de nez avec ma boisson préférée aujourd'hui = toutes les eaux gazeuses :-)

Je sais aujourd'hui, que la volonté et la persévérance sont les "mamelles" de la réussite