

FATIGUE POST SEVRAGE ALCOOLIQUE

Par [Andy22](#) Posté le 27/11/2022 à 10h53

Bonjour à tous,

J'ai 54 ans. J'ai consommé beaucoup d'alcool au cours de ma vie.

La plupart du temps, il s'agissait d'une consommation du week end.

J'étais saoul tous les vendredis soir et samedis, mais "clean" en semaine.

Il y a 5 ans, suite à une rupture amoureuse, j'ai basculé dans la consommation quotidienne.

Sur cette durée, j'évalue ma consommation moyenne à 40 cl de vodka par jour. (parfois plus, parfois moins).

Il y a un peu plus d' 1 mois, j'ai totalement arrêté (seul). Le sevrage fut assez difficile au début, mais gérable dans l'ensemble.

Du côté des bénéfices de cet arrêt : j'ai retrouvé un poids normal, je suis de meilleure humeur, je fais de l'exercice (40 mn de marche soutenue par jour), je fais attention à ce que je mange, j'ai retrouvé le plaisir de sentir l'air frais du matin et plein d'autres petits plaisirs. Bref = la vie.

Par contre (c'est l'objet de ce message), bien que mes analyses soient plutôt normales, j'éprouve une fatigue physique forte et persistante.

Dans la journée, cette fatigue s'améliore un peu en fin d'après midi et le soir.

Mais globalement , je suis toujours crevé de chez crevé. (Et en plus : libido en berne + troubles de l'erection)

Certaines ou certains parmi vous ont ils connu cette fatigue post sevrage (alcoolique ou autre) ? Vous en êtes vous finalement sortis (rapidement ou pas) ? Avez vous trouvé des astuces pour limiter cette sensation d' épuisement ?

Merci beaucoup pour vos témoignages et vos informations.

ANDY

1 RÉPONSE

[Today](#) - 28/11/2022 à 11h15

Bonjour Andy.

Oui cette fatigue post sevrage est normale. Le corps met du temps à se remettre de ce qu'il a subi !

En conseil, cure de magnésium, b1 et b6 seront un bon soutien.

Cette fatigue peut durer un peu encore mais d'ici les 3 mois d'abstinence, ce devrait être résolu.

Ensuite pour ce qui concerne la libido et les troubles érectiles, ils sont aussi en lien probable avec la fatigue et aussi la gestion de ses émotions hors alcool. De ce côté, tout devrait aussi revenir à la normal au fur et à mesure vers les 3 mois.

Bien entendu si aggravation des symptômes ou non retour à la normal d'ici là, orientez vous vers votre médecin pour en discuter.

Et aussi bravo à vous pour votre 1er mois d'abstinence !
