

## ABSTINENCE ET SOMMEIL

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 03/07/2017 à 17h44

Bonjour à tous, j'ai bu pendant pas mal d'années quasiment tout les jours. Cela fait quelques jours que je ne bois plus une seule goutte d'alcool mais contrairement à ce que j'ai pu lire dans ce forum, je n'arrête pas de dormir...

Du matin au soir je suis épuisé. Je dors entre huit et dix heures la nuit et de deux à quatre heures le jour (je suis retraité).

Avez vous ressenti cette fatigue et ce besoin de sommeil après avoir arrêté de boire?

D'avance merci du retour, cordialement, Chris.