

2 EME JOUR DE SEVRAGE

Par Profil supprimé Postée le 11/02/2019 17:02

bonjour, alcoolique depuis 1 an j'ai bu mon dernier verre hier matin moi qui buvait toute la journée. la nuit j'ai beaucoup de mal à m'endormir et ça cumule le chaud froid ainsi que les rêves bizarres. je ne ressens pour l'instant aucun manque. j'ai aussi les joues rouges et gonflées..... j'ai 26 ans. quand tout ça va s'atténuer?
merci

Mise en ligne le 13/02/2019

Bonjour,

Vous effectuez actuellement un sevrage à l'alcool. C'est une démarche très positive pour votre santé mais pour laquelle il est fréquent de rencontrer des difficultés. Vous nommez des effets indésirables que vous avez ressentis, notamment liés au sommeil. Vous vous interrogez sur la durée de ces symptômes que vous traversez.

Avant toute chose, nous recommandons toujours un accompagnement médical lors d'une démarche de sevrage. En effet, c'est un moment qui peut comprendre des risques pour la santé physique et faire "remonter" des émotions comme l'anxiété ou l'irritabilité. Une aide de la part d'un médecin généraliste ou d'un addictologue vous permettrait de diminuer au maximum ces symptômes de souffrance. Le médecin pourrait aussi vous rassurer sur le fait que le sevrage "se passe bien".

L'interlocuteur peut être le médecin généraliste si vous vous sentez assez en confiance pour aborder le sujet avec lui. Il peut vous prescrire une aide médicamenteuse temporaire adaptée si cela est nécessaire pour faire baisser l'anxiété. Le cas échéant il vous est possible de vous orienter vers un médecin addictologue, dans le cadre gratuit et confidentiel d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Nous vous mettons en fin de réponse un lien afin de faire une recherche de CSAPA près de chez vous.

Les manifestations les plus courantes du syndrome de sevrage peuvent s'étendre en moyenne jusqu'à une dizaine de jours. En général elles peuvent prendre différentes formes: anxiété, insomnies, cauchemars, sueur, tremblements, tachycardie... Le risque le plus important voire mortel, bien que rarissime lors d'un sevrage alcoolique, est le Délirium Tremens. Il peut se manifester par des signes confusionnels importants et des hallucinations et évoluer vers des convulsions et autres manifestations pouvant être graves. Toutes ces informations n'ont pas pour but de vous inquiéter davantage mais plutôt de vous encourager vivement à consulter et à trouver l'aide dont vous avez besoin.

En complément, vous trouverez en fin de message un article qui traite du sevrage ambulatoire (à domicile) ou hospitalier.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écouteurs. Nous sommes accessibles tous les jours. Par téléphone au 0 980 980 930 (anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Le sevrage alcoolique](#)

Autres liens :

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)