

COMBIEN DE TEMPS DURE LE SEVRAGE ?

Par Jp Postée le 21/01/2021 11:59

Bjr, je deviens alcoolique ... je bois 1l de bières à 8,5 degrés tous les jours depuis 3 mois , depuis peu, je suis passé à 2l et je sent que je vais devoir augmenter la dose pour que l'effet «relaxant » qui m'enlève le stress continue . Hier j'ai eu un trou noir , je ne me souviens plus de ce qui c'est passé entre le fait que j'ai bu et que je suis rentré chez moi ,j'ai du attendre le lendemain et faire un effort de mémoire démentiel pour me souvenir que je m'étais arrêté au supermarché acheter un plat micro ondes et 2 bières supplémentaires, pour alimenter mon stock... bref , ça me coûte cher aussi et ma question est : si j'arrête l'alcool maintenant que va t'il se passer , le manque va durer longtemps ? Merci

Mise en ligne le 25/01/2021

Bonjour,

D'un point de vue strictement physiologique, il faut compter entre une semaine et dix jours d'arrêt total des consommations pour être sevré de l'alcool. Dans ce laps de temps peuvent surgir, différemment selon les personnes, des symptômes de manque d'intensité variable (troubles digestifs, tremblements, sueurs...).

Certains de ces symptômes (anxiété, insomnie, irritabilité...) peuvent se confondre avec ceux d'un état dépressif dont vous nous dites souffrir dans un message précédent. L'alcool pris régulièrement et en excès pourrait avoir tendance à les renforcer et ainsi peut-être risquer de rendre plus difficile une démarche d'arrêt.

C'est à ce titre que nous réitérons nos encouragements à envisager de vous faire aider, si ce n'est par un médecin traitant, peut-être par des professionnels plus spécialisés . Sachez que vous pourriez être reçu en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et ainsi bénéficier de soutien et de conseils adaptés aux difficultés auxquelles vous pourriez vous confronter.

Nous vous adressons ci-dessous les coordonnées des CSAPA de votre ville pour que vous puissiez prendre contact. Les consultations y sont individuelles, confidentielles, non payantes et assurées par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psy, travailleurs sociaux) permettant une prise en charge très globale de chaque personne.

Nous restons disponibles pour tout complément d'information si besoin, n'hésitez pas. Vous pouvez nous joindre au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé, 7/7 de 8h à 2h) ainsi que par Chat si vous souhaitez pouvoir échanger plus directement.

Cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

CSAPA ALINE VINOT

11 rue Joseph Cugnot
66000 PERPIGNAN

Tél : 04 30 53 12 98

Site web : urlz.fr/iRFP

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Substitution : Délivrance et accompagnement : du lundi au vendredi de 9h à 13h

COVID -19 : Juillet 2022 : accueil en présentiel sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 66

37, boulevard Kennedy
Immeuble Le Marylin
66100 PERPIGNAN

Tél : 04 68 51 25 41

Site web : addictions-france.org/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30 sauf mardi 16h30 et jeudi 19h

Accueil du public : Matin : lundi mardi mercredi et vendredi 9h30-13h Après-midi : lundi, mercredi et vendredi 14h-18h mardi 14h-17h jeudi 14h-19h30
Consultat° jeunes consommateurs : A la Maison des adolescents de Perpignan le mercredi, jeudi après midi et vendredi matin
COVID -19 : Décembre 2022 - Accueil sur rendez-vous - téléconsultations possibles

[Voir la fiche détaillée](#)