

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### D-DAY

---

Par [blabla42](#) Posté le 27/06/2022 à 22h00

Bonjour à tous !

Voilà aujourd'hui, après une énième cuite hier, je me décide : c'est fini !

J'ai 26 ans, je me considère enfin aujourd'hui comme alcoolique, je le suis depuis 3 ans maintenant quand j'y repense ! Mon histoire est très simple, addicte aux grignotages, je passais tous les jours au supermarché acheté mes paquets de bonbons, et ma boisson "monster energy", et on se rapproche vite du rayon bière, jusqu'au jour où, grand amateur de bière que je suis, bah on se dit je prendrai bien une canette, et puis les jours d'après c'est deux puis trois, à boire tout seul dans la voiture, et le pire, c'est qu'ensuite je conduis....

Je ne suis pas fier du tout, je me sens honteux ! Maintenant dès le premier coup de moins bien je pars en voiture achete une ou deux bouteille de 75cl de bière que je me siffle sur le parking...

A deux doigts de perdre ma conjointe hier, j'ai fais peur à sa fille avec mon état, aujourd'hui je lui ai enfin demandé de l'aide, même si elle ne sait pas tout sur ma consommation... elle est au courant de mon problème, peut-être le début d'un futur meilleur....

il est 22h00, voilà 24 h sans alcool !

### 2 RÉPONSES

---

[blabla42](#) - 28/06/2022 à 22h13

Bonsoir à tous, pas forcément de retour aujourd'hui :/

Le jour 2 s'est passé sans encombre, je me sens déjà moins fatigué de meilleur humeur,

Par contre petite question, est ce que l'abstinence peut apporter des maux de tête, de ventre ? ... je me posais la question

Aujourd'hui 3.5L d'eau fraîche, je travail cela m'occupe, et vu que ma conjointe est au courant je ne peux plus partir 2h avant de commencer pour picoler, en parler à son entourage : la meilleure des aides à mon avis

On continu ! 😊

48 h sans alcool

---

[phedon](#) - 29/06/2022 à 11h47

Bonjour.  
Il me semble que oui c'est normal, le corps se détoxifie et ça peut apporter des désagréments du type maux de ventre ou migraines, fatigue, etc. Tu as bien raison de boire beaucoup d'eau, un peu de magnésium et de vitamine b6 sont aussi les bienvenus. En tout cas si ça persiste je ne peux que te conseiller de consulter ton médecin.  
Tu as fait le bon choix et tu es sur la bonne voie.  
De mon côté j'ai du mal, suite à un appel d'un pote hier soir j'ai fini complètement cuit.  
Mais aujourd'hui est un autre jour, durant lequel je ne boirai pas.  
A bientôt.

---