

VERTIGES ET ACOUPHÈNES APRÈS ARRÊT NET.

Par micrie54 Posté le 21/09/2022 à 20h17

Bonjour,

Je bois depuis une quinzaine d'années.

L'année dernière ma consommation était de 3 ou 4 bières du démon (50 cl à 16°) ou une bouteille de whisky 70cl par jour.

Après un clic, j'ai décidé de stopper net et tout seul vendredi dernier (le 16 septembre)

Le premier jour, je ressentais une gueule de bois X3.

Les deux premières nuit ont été difficiles avec du mal à dormir et des grosses sueurs.

Je n'ai pas eu de tremblements ou d'hallucinations.

Depuis lundi, je me sens mieux mais je ressens parfois des vertiges et je ressens constamment des acouphènes.

Je ne pense pas que les acouphènes soient liés au sevrage, mais peuvent être liées au vertige qui lui est sûrement dû a ce sevrage.

Combien de temps peuvent encore durer ces vertiges?

Merci.

4 RÉPONSES

Today - 22/09/2022 à 19h47

Bonsoir micrie.

Bravo pour ces premiers jours d'abstinence.

Vu ce que vous décrivez, je ne peux que vous conseiller de consulter un médecin afin de faire le point concernant les acouphènes. Elles sont très certainement dues à l'arrêt de l'alcool mais peuvent aussi être dues aussi à un problème de l'oreille interne.

L'alcool nous "appauvrit" de certaines vitamines tel la b1 b6 qui ont un rôle important au bon fonctionnement cérébral donc neurologique (ce qui peut aussi être à l'origine des acouphènes).

Le médecin pourra vous en prescrire afin de pallier ces carences.

Cela vous permettra aussi de faire le point sur les aides nécessaires à la poursuite de l'abstinence sur le long terme car une fois le sevrage physique passé, reste le "psychologique".

Si vous ne vous sentez pas prêt à en parler à votre médecin traitant, vous pouvez vous tourner vers un autre médecin....il y a les addictologues aussi, csapa....

L'aide de professionnels peut s'avérer précieuse.

Il y a aussi les groupes de paroles qui aident certaines personnes dans leur parcours.

Et les forums, écrire libère....même écrire sur une feuille pour soi.

Le but étant de ne pas être seul même si l'on est seul sur ce chemin.

Bon courage à vous....un jour à la fois, pas plus....

À bientôt

Profil supprimé - 23/09/2022 à 09h27

Hello à toi micrie54,

Mon sevrage date de début septembre donc aussi récent que le tiens.

Tout en ayant une consommation plus basse et moins d'année au compteur 😊, j'ai aussi des acouphènes, qui se réduisent.

Mais j'avais déjà remarqué ces acouphènes si j'arrêtais deux jours d'affilés (mon max en 3 ans).

De toutes façon ton sevrage va te faire découvrir d'autres effets, sensations, comme la fatigue par exemple, du spleen et tant d'autres (ou non, c'est assez interpersonnel).

Petit conseil, n'hésite pas si tu le peux à t'offrir une cure de vitamines, du zinc-magnésium-vitamines b6, de bons oméga 3 (c'est dire

avec un TOTOX très faible, certifié EPAX).

En accompagnement d'une bonne nutrition surtout.

micrie54 - 23/09/2022 à 10h21

Merci pour vos reponses.

Les acouphènes sont toujours présents mais bien moins dérangeants et s'estompent peu à peu.

Sinon pour le reste ça va super, ça fait bien longtemps que je n'avais pas aussi bien dormi que la nuit dernière.

Ça ne donne vraiment pas envie de revenir dans l'alcool.

(Puis le compte en banque descend moins vite)

Oui, je fais aussi une cure de vitamines. (les compléments qu'on achète dans les supermarchés).

Encore merci à vous et bonne journée.

Anabelle - 25/09/2022 à 18h52

Bonsoir Micrie,

J'ai arrêté ma consommation folle de bières spéciales (jamais en dessous de 10 °) le 11 Septembre et pour ne pas faire les choses à moitié j'ai stoppé net mes 30 cigarettes par jour.

Je consommait six à huit bières entre 18H et 20H et d'autres pouvait s'ajouter!
L'horreur je n'en pouvais plus de boire;

Aujourd'hui, cela fait 15 JOURS que je n'ai RIEN CONSOMME. C'est mon plus long arrêt depuis douze ans!
Cette grossesse m'a fait comprendre que j'avais un problème avec l'alcool car je n'ai pas su stopper totalement. Mais le soucis était aussi qu'il y avait encore 12 ans avant que je n'avait pas comptabiliser.

J'ai 24 ans d'addiction de toutes sortes, médocs, drogue pour encore mieux tenir l'alcool!

Je cache pas de dire que s'est très complexe, mais j'ai décidé de me reprendre une fois pour toute en MAIN. J'ai déjà passé la moitié de ma vie à boire.

J'ai démarré un groupe de Parole dès le 13 Septembre et j'y suis retourné la semaine d'après et je compte y retourner mardi et je m'en réjouis.

Je sors me balader, je peux rouler à n'importe quel heure du jour, quel liberté!!!

Je suis entrain de m'organiser pour des rituels réguliers qui peuvent m'apaiser et occuper ma tête différemment.

Pour ce qui est des symptômes, il y les maux de tête constant comme si mon corps me rendait l'appareil de toutes les gueules de bois que je ne sentait plus 😊

Vertiges, palpitation et fatigue immense.

J'y crois, je vois des étoiles dans les yeux de mes enfants!

Ca ne peut que me faire avancer

Belle soirée et tiens BON
