

Forums pour les consommateurs

fatigue post sevrage alcoolique

Par Andy22 Posté le 27/11/2022 à 09h53

Bonjour à tous,

J'ai 54 ans. J'ai consommé beaucoup d'alcool au cours de ma vie.

La plupart du temps, il s'agissait d'une consommation du week end.

J'étais saoul tous les vendredis soir et samedis, mais "clean" en semaine.

Il y a 5 ans, suite à une rupture amoureuse, j'ai basculé dans la consommation quotidienne.

Sur cette durée, j'évalue ma consommation moyenne à 40 cl de vodka par jour. (parfois plus, parfois moins).

Il y a un peu plus d' 1 mois, j'ai totalement arrêté (seul). Le sevrage fut assez difficile au début, mais gérable dans l'ensemble.

Du côté des bénéfices de cet arrêt : j'ai retrouvé un poids normal, je suis de meilleure humeur, je fais de l'exercice (40 mn de marche soutenue par jour), je fais attention à ce que je mange, j'ai retrouvé le plaisir de sentir l'air frais du matin et plein d'autres petits plaisirs.

Bref = la vie.

Par contre (c'est l'objet de ce message), bien que mes analyses soient plutôt normales, j'éprouve une fatigue physique forte et persistante.

Dans la journée, cette fatigue s'améliore un peu en fin d'après midi et le soir.

Mais globalement , je suis toujours crevé de chez crevé. (Et en plus : libido en berne + troubles de l'erection)

Certaines ou certains parmi vous ont ils connu cette fatigue post sevrage (alcoolique ou autre) ? Vous en êtes vous finalement sortis (rapidement ou pas) ? Avez vous trouvé des astuces pour limiter cette sensation d'épuisement ?

Merci beaucoup pour vos témoignages et vos informations.

ANDY

6 réponses

Today - 28/11/2022 à 10h15

Bonjour Andy.

Oui cette fatigue post sevrage est normale. Le corps met du temps à se remettre de ce qu'il a subi !

En conseil, cure de magnésium, b1 et b6 seront un bon soutien.

Cette fatigue peut durer un peu encore mais d'ici les 3 mois d'abstinence, ce devrait être résolu.

Ensuite pour ce qui concerne la libido et les troubles érectiles, ils sont aussi en lien probable avec la fatigue et aussi la gestion de ses émotions hors alcool. De ce côté, tout devrait aussi revenir à la normal au fur et à mesure vers les 3 mois.

Bien entendu si aggravation des symptômes ou non retour à la normal d'ici là, orientez vous vers votre médecin pour en discuter.

Et aussi bravo à vous pour votre 1er mois d'abstinence !

Victor2828 - 30/12/2023 à 15h45

Hello,

Je suis dans la même situation, ça fait bien 8 ans que je bois énormément, quotidiennement j'ai décidé d'arrêter de boire du jour au lendemain, cela fait maintenant 1 mois et 20 jours mais je subis une fatigue (physique) terrible qui m'empêche de vivre normalement! Combien de temps cela a-t-il duré pour vous?

Victor

Albertin - 02/01/2024 à 10h46

Bonjour à tous,

Une file très intéressante !

De mon côté, presque un an d'abstinence, pareil du jour au lendemain après des décennies de gros excès. Je pense que le corps a besoin de temps pour se remettre sur les bons rails. J'ai observé chez moi un cap au bout des 3 mois (ce chiffre revient aussi souvent chez d'autres personnes) : le sommeil est plus régulier, et il est possible que certains organes aient commencé à se désintoxiquer, toutefois pas encore complètement. Ensuite 6 mois encore plus serein, un an encore mieux...

Dans la mesure du possible, je me couche désormais très tôt (20 heures...). Et j'essaie de ne pas « trop en faire » dans la journée. Je m'explique sur ce dernier point : quand on arrête l'alcool, le temps de lucidité quotidien augmente de façon spectaculaire, et on a tendance à vouloir remplir ce nouveau temps disponible par plein d'activités, se mettre la pression pour rattraper le temps perdu... il faut à mon avis se restreindre, se garder des périodes de repos/siestes/marches... De mon point de vue, ce n'est pas parce qu'avant on restait comateux au lit après une cuite qu'il faut à la place vouloir courir 10 kilomètres, une simple marche autour du quartier c'est aussi bien.

Ensuite, forcément le corps a été mis à l'épreuve pendant toutes les années avec l'alcool, entraînant des tas de déséquilibres, avec des retours progressifs à la normale. Sauf gros souci pathologique identifié, la médecine n'a pas grand-chose de plus à proposer que ce qu'on fait déjà, c'est-à-dire boire de l'eau et se reposer. Néanmoins, c'est toujours utile de suivre les analyses sanguines sur différents critères etc. ne serait-ce que pour se rassurer ou détecter d'éventuels points à surveiller. Pour les médecins on est des extra-terrestres : se sevrer tout seuls après des années d'alcoolisme n'est pas habituel pour eux, ils n'ont pas de programmes déjà éprouvés pour nos cas, d'où l'idée de demander des examens de routine, de regarder avec eux (tous les 6 mois ?) comment ça évolue, comment les indicateurs rentrent plus ou moins facilement dans la normale et y restent...

Utile aussi de reprendre son corps en main sur d'autres aspects : pourquoi ne pas consulter un ostéopathe qui aura un regard sur la posture (ça a été utile pour moi) donc aussi la fatigue ? ou retourner plus régulièrement chez le dentiste si on avait négligé la régularité des soins ? bref, à mon humble avis on est en train de se reconstruire, c'est une démarche globale, il faut le faire avec patience et bienveillance, chaque jour un peu.

Force à vous !

Lacomtesse - 20/01/2024 à 12h14

La question d'Andy nous concerne tous et ta réponse Albertin est hyper complète. C'est hyper agaçant d'être aussi crevé(e)!

Je fais régulièrement des cures d'un mois 'seule' (j'ai eu un an de suivi en addictologie et je vais dans un groupe de parole chaque semaine) et chaque fois effectivement je râle sur ma fatigue alors que je suis clean. L'alcool camoufle la vraie fatigue et comme il est très bien dit au-dessus on a tendance à en faire 10 fois plus qu'en période de consommation. Donc oui se coucher tôt et ne pas 'compenser' tout ce qu'on n'a pas fait avant. Il faut y aller piano piano mais la patience n'est pas toujours notre fort.

Là je suis en cours de cure et je sais très bien pourquoi je suis davantage fatiguée qu'à la précédente: LA BOUFFE Il fait froid, il fait nuit tôt je rentre du travail crevée et je compense avec des conneries pain fromage chips, chocolat... En fait pour être en forme il faut absolument accompagner la cure d'un rééquilibrage alimentaire. Manger protéiné, légumes à foison limiter le pain les mauvaises graisses et surtout le sucre. Ça change tout. Mais c'est vrai que c'est difficile de tout changer. En tout cas je sais pourquoi je suis fatiguée et ce qui me reste à faire mais ça me fait encore plus râler ahahahaa.

Courage à toutes et à tous!

Pete - 29/02/2024 à 21h00

Bonjour à tous,

Ces échanges sont très intéressants!

Je suis également concerné, bien qu'ayant fait le sevrage en milieu médical. J'en suis à 3 bons mois d'abstinence sans soucis de manque et assez confiant de me tenir à ce nouveau mode de vie. MAIS, je suis sans cesse fatigué et rencontre des soucis physiques jusqu'ici inconnus: douleurs musculaires, douleurs articulaires notamment aux mains, prise de poids (certes je mange beaucoup plus et compense..) J'ai eu d'autres échos que le corp devait s'habituer aussi à ce nouveau régime.. mais je m'inquiète d'aller moins bien qu'avant sevrage. Patience? Pour l'hyper activité, je la constate également.. J'ai 69 ans et commencé à consommer régulièrement à l'adolescence, j'espère qu'il ne faudra pas autant de temps pour retrouver la forme, j'ai bien peu de ne pas avoir le temps!

Merci pour voss échanges et bon courage!

Ninichapoutou - 08/04/2024 à 12h51

Bonjour

J'ai arrêté de boire de l'alcool depuis plus d'un mois et je suis fatiguée. Je ne consommait pas en grande quantité mais j'ai un by pass depuis 13 ans et je résistais de moins en moins aux effets. Donc j'ai arrêté... mais comme vous je me sens fatiguée. Je suis rassurée en vous lisant car je pense que c'est un passage obligé. De toutes les manières je préfère être fatiguée parce que je ne consomme plus de vin... plutôt que d'être à l'ouest à cause de 3 verres de vin bus le soir. Si c'est le prix à payer ce n'est pas bien grave.

Bonne continuation à tous