

ABSTINENTE DEPUIS 10 JOURS

Par **abstinente33** Posté le 19/01/2024 à 13h11

Bonjour,

J'ai une dépendance à l'alcool depuis plus d'une décennie. Le diagnostic a été établi par un bilan CPAM en 2012. Depuis, j'étais dans le déni, ça m'arrangeait bien, mais de fil en aiguille, les années passant, les différents médecins que j'ai rencontrés ont mis le doigt dessus. Par ailleurs, je suis en train d'être diagnostiquée par un psychiatre pour une bipolarité. J'ai donc une addiction à l'alcool. Je bois pour la plupart du temps 4 bières de 25 à 33 cl jour, tous les jours de l'année. J'ai été suivi par un addictologue, j'ai été aidée à plusieurs reprises mais sans résultat. Début janvier, j'ai décidé de me sevrer par moi-même, radicalement. Mais hier en travaillant, je suis soignante, j'ai dû interrompre ma tournée. J'ai été prise de gros vertiges, de nausées, sueurs, tremblements... je viens de consulter mon médecin et comme je le savais déjà, c'est une réaction à mon sevrage alcoolique. Il m'a dit de boire beaucoup d'eau, de prendre de la vitamine, de manger sucré et il m'a prescrit du diazépam. Je suis vraiment pas bien, je peux pas tenir debout sans me sentir mal... Je suis arrêtée pour ce WE et je dois reprendre mon travail lundi. J'espère une fois pour toutes, en finir avec cette addiction. Avez-vous vécu cette situation de sevrage ?

2 RÉPONSES

Rocca - 19/01/2024 à 15h15

Bonjour,

Bravo déjà pour vos 10 jours de sobriété !

J'ai aussi eu ces symptômes sauf les vertiges, ça a duré 2 semaines et maintenant ça va mieux, j'en suis au 16ème jour d'abstinence. En automédication je prends du cbd, qui m'a bien calmé nerveusement, que je stoppe d'ailleurs fin de semaine prochaine car je commence à aller mieux, et enchaine sur une reprise du sport.

J'ai pris des compléments de vitamines B dont la B1 (thiamine) qui est très importante pour éviter le syndrome de Korsakoff qui peut apparaître lors d'un sevrage brutal

Je prend aussi de la levure de bière en gélule, des probiotiques pour refaire la flore intestinale (très important l'intestin qui a souffert avec l'alcool, c'est notre second cerveau), et un bon drainage du foie avec des compléments à base d'artichaut, radis noir, des jus de citron avec des graines de chia, beaucoup de tisanes dépuratives. Je buvais au début plus de 2 litres de liquide par jour pour la réhydratation (stage au toilette toute les heures)

Le sucre rapide si tu en as eu besoin les premiers jours, je te conseille de grave diminuer voir supprimer et privilégier les sucres lents à faible indice glycémique (le riz thaï, basmati, la patate douce, le quinoa) ce qui va te permettre de régénérer plus rapidement ton foie. Je prend aussi de la tyrosine (acide aminé précurseur de la dopamine) pour aider mon cerveau à se réguler naturellement et des gélules de Kudzu (racine contenant de la daidzéine, une molécule qui a une action apaisante au niveau du système nerveux central). N'étant pas pour la médication chimique, je prend jamais de médicaments (chopix personnel) je me sert des plantes que la nature a mis à notre disposition. Pour la détente il y a aussi la passiflore, l'aubépine et pour la dépression légère le millepertuis.

courage dans ta démarche, nous lutons tous ensemble

abstinente33 - 20/01/2024 à 11h10

Bonjour Rocca et merci beaucoup pour tous ces conseils !

Ca a duré 15 jours pour toi cet état de mal-être physique ? moi ça fait juste 2 jours et mon médecin veut que je reprenne le boulot lundi. Je ne pense pas être rétablie d'ici là...

Je vais suivre tes conseils et me faire beaucoup de tisanes dépuratives et manger des sucres lents.

Aujourd'hui, je me lève juste, et j'ai vraiment du mal à me forcer car j'ai des animaux à m'occuper, mais je me fais violence tellement j'ai d'énormes vertiges et des nausées.

Je ne suis pas non plus pour les méthodes médicamenteuses, et mon corps a absorbé tellement de médicament...

Je veux commencer une vie saine et reprendre le sport dès que possible.

En parallèle je veux perdre du poids, j'ai 20 kg à perdre, pour retrouver mon énergie et j'espère pouvoir arrêter de porter mon appareil contre l'apnée du sommeil.

La vie est précieuse et à 55 ans je prends conscience que j'ai détruit ma santé et ma vie, mes relations, à cause de mon alcoolisme.

Merci beaucoup pour ton soutien et bonne continuation à toi !!
