

## CONSÉQUENCES APRÈS SEVRAGE

---

Par **Pete** Posté le 13/03/2024 à 19h10

Bonjour à tous,

J'ai effectué un sevrage en septembre 2022, suivi d'une reprise de la consommation après 3 mois.

Convaincu d'y arriver, j'ai effectué un autre sevrage en novembre 2023, celui-ci semble le bon.

Je m'interroge sur des ennuis de santé qui surviennent depuis mon retour à la sobriété, sans savoir si il y a une corrélation entre le sevrage et ces soucis nouveaux.

Il s'agit principalement:

- d'une fatigue importante et assez généralisée
- de douleurs articulaires, notamment dans les mains, mais aussi épaule, hanches

Les examens médicaux n'ont rien révélés à ce stade.

Je suis à presque 4 mois depuis le dernier verre (et j'en suis fier)

Je serais intéressé de partager d'autres expériences de sevrage, des conseils ou tout ce qui pourrait m'éclairer.

Merci et bon courage à tous!

Jean-Pierre.

### 1 RÉPONSE

---

**Albertin** - 25/03/2024 à 13h45

Bonjour,  
Bienvenu ici.

La question de la fatigue post sevrage lors de l'abstinence revient en effet assez souvent. Avec parfois des douleurs articulaires ou musculaires.

Abstinent depuis 14 mois, j'ai observé plusieurs phases. Je dirais que pendant au moins 6 mois, le corps est toujours en phase de réapprentissage d'une vie sans alcool, avec souvent un gros travail physiologique de retour à la normale (régénération du foie dans les cas fréquents où il y avait une stéatose, retour à des équilibres glycémiqes, etc.) et retour à des phases de sommeil plus régulières. A mon avis ce travail entraîne forcément une fatigue. A ce stade je ne suis pas certain qu'il y ait grand-chose de plus à faire que de prendre date avec le médecin pour des analyses sanguines et de l'imagerie abdominale pour voir « d'où on part », et boire de l'eau. Je n'ai pas vu beaucoup de commentaires médicaux sur la phase « abstinence », probablement du fait qu'arrêter de boire de l'alcool est déjà le principal, et que la médecine s'arrête là parce qu'elle n'a pas grand-chose à rajouter...

Ensuite, je pense qu'il faut faire attention au trop plein d'activité au début de l'abstinence. C'est-à-dire de tenter à tort de rattraper le « temps perdu », en se lançant dans de la course à pied alors qu'on n'avait jamais pratiqué, dans des travaux lourds chez soi ou se mettre des nouveaux défis professionnels, etc. On se sent mieux et on veut trop en faire, d'où fatigue, possible épuisement, et de nouveau vulnérabilité face à la tentation de l'alcool. Ne pas en faire trop, c'est déjà en faire beaucoup par rapport à l'époque où on était bourré la moitié de temps, il ne faut pas le perdre de vue, je pense, et modérer son activité en fonction de nos nouveaux repères.

Enfin pour les douleurs musculaires et aux articulations, je ne sais pas si c'est une conséquence physiologique de l'arrêt, ou une conséquence du fait qu'on a nécessairement davantage d'activité physique dans cette nouvelle vie et que le corps n'est plus habitué. En revanche, je trouve que pratiquer régulièrement (tous les jours ?) des exercices simples d'assouplissement ou de musculation, de manger plus sainement (par exemple éviter les sucres et faire un régime d'aliments pauvres en indice glycémique), de se coucher beaucoup plus tôt a un effet positif.

Voilà mon modeste témoignage.

Bon courage, et force à vous !

---