

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# TREMBLEMENTS ET GROSSE FATIGUE DURANT LE SEVRAGE

---

Par **Jmma** Posté le 05/05/2024 à 14h28

Bonjour,  
Je viens tout juste de m inscrire.  
Après de nombreuses années d alcoolisme et 2 cures, mon mari a décidé de lui même d arrêter l alcool avec suivi médical.

Le sevrage s est mal passé, il a du être hospitalisé.  
Maintenant, il est de retour.  
Il suit son traitement  
Il tremble beaucoup au moment du repas du midi et dort beaucoup dans la journée.

Savez-vous si c est normal ?

Merci d avance pour votre aide

Bonne journée

## 2 RÉPONSES

---

**Fleur2Lys** - 06/05/2024 à 09h57

Bonjour,

Les tremblements sont dûs au manque physique. Petit à petit, au fil des jours, ils vont s'atténuer.

L'envie de sommeil peut venir de son traitement, notamment s'il a du valium. C'est une bonne chose qu'il dorme, surtout s'il a la chance d'avoir un sommeil de qualité.

Quand il est en sevrage, mon conjoint fait beaucoup d'insomnies malgré sa fatigue. Comme il ne parvient pas à se reposer, il devient irascible et parfois son état s'accompagne d'hallucinations auditives. Dans ces moments, reprendre la boisson peut sembler salutaire car l'alcool finira toujours par le coucher.

Comme pour tout le monde, un sommeil de qualité, une alimentation saine et la pratique d'une activité physique aideront à mieux faire face à chaque jour.

Bon courage à lui et à vous dans votre accompagnement.

---

**Jmma** - 06/05/2024 à 17h22

Merci pour votre réponse.  
Ça me rassure un peu.  
On a rdv chez le doc pour faire le point lundi prochain..  
J ai hâte car c est tout de même très lourd à gérer pour moi.  
Comme il avait décidé d arrêter, je pensais que j allais pouvoir souffler, mais non,  
Un jjour après l autre : c est ma devise  
Merci encore

---