

FATIGUE

Par Alcool Info Service Postée le 15/09/2024 10:23

14 jours sans ! L'euphorie des 1ers jours fait place à une grande fatigue. Si je dors beaucoup plus, mon sommeil est agité avec de nombreux rêves bizarres, à la limite de cauchemars et récurrents. Mes pulsions d'alcool des 18 h s'estompent et je déjoue assez facilement les pièges qui les accompagnent. Mais cette fatigue commence à me décourager. J'aimerais savoir si cette situation est classique, le pourquoi et quelles sont les vitamines qui peuvent aider. Merci.

Mise en ligne le 19/09/2024

Bonjour,

Les troubles du sommeil, la fatigue, sont effectivement des symptômes classiques pendant le sevrage. Les excès d'alcool peuvent être à l'origine de carences vitaminiques (notamment du groupe B) pouvant être complémentées dans la phase d'arrêt.

Votre médecin traitant sera en mesure de vous faire les prescriptions qui lui sembleront les plus adaptées au regard également de votre état de santé général. Nous vous invitons à le consulter et ainsi être conseillée au plus juste.

Si vous avez besoin de soutien pour maintenir vos efforts, n'hésitez pas bien sûr à revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat individuel de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.
