

## ABSTINENCE DEPUIS 7 JOURS

---

Par Profil supprimé Postée le 08/03/2016 11:52

Bonjour

alcoolique depuis de nombreuses années , e buvais chaque soir environ 4 bieres et une bouteille de vin de 75 cl. j'ai décidé d'arreter seul il y a 7 jours . depuis mon arret , je n'ai pas ressenti vraiment de manque ( malgré des idées quelquefois obsédente) mais plutot une enorme fatigue qui me prend dès la matin et qui m'accompagne tout au long de la journée avec toutefois un leger mieux en fin d'après midi et soirée.

je prends quelques vitamines pour me soutenir (dont de la B1) .

Quels sont vos conseils ? Pourquoi cette fatigue ?

Merci à vous

cdt

---

### Mise en ligne le 09/03/2016

Bonjour,

Vous ne buvez plus depuis une semaine et vous vous inquiétez d'une fatigue importante tout au long de la journée. Le sevrage à l'alcool provoque différents symptômes d'intensité variable suivant les personnes et la fatigue que vous ressentez peut-être dûe au bouleversement récent (arrêt de l'alcool) que vous avez introduit dans votre vie. Toutefois, n'étant pas médecin, nous ne pouvons pas nous substituer à une consultation qui permettrait de faire le point sur votre état de santé et la façon dont se passe votre sevrage. Nous vous conseillons donc, si cette fatigue importante perdure, de consulter votre médecin traitant.

Il est parfois aussi nécessaire de solliciter des professionnels spécialisés, notamment si l'on sent que, au fil des semaines, le produit manque, on y pense, on se sent déprimé, irritable, angoissé peut-être. Cela vient dire que l'alcool tenait une place importante et qu'apprendre à vivre sans nécessite parfois une réflexion profonde. Vous pouvez pour cela contacter un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres reçoivent toute personne concernée par un problème de consommation et accompagnent en fonction de la situation. Vous trouverez les adresses proches de chez vous en fin de message, n'hésitez pas à les contacter.

Pour d'autres informations, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

---

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :**

### CSAPA LE CÈDRE DE L'ASSOCIATION CÉDRAGIR

11 rue Eugène Varlin  
59160 LOMME

Tél : 03 20 08 16 61

Site web : [www.cedragir.fr](http://www.cedragir.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30. Les après midi de 14h à 17h sauf le lundi 19h et le jeudi 18h.

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30. Les après-midi de 14h à 17h sauf le lundi 19h et le jeudi 18h

Substitution : Tous les matins (sauf le mercredi) de 8h30 à 10h30. Les après-midi de 17h à 19h le lundi, de 16h-18h le jeudi.

COVID -19 : MAJ JUILLET 2022 : respect du protocole sanitaire

Voir la fiche détaillée

### CENTRE CSAPA BORIS VIAN

19 bis, avenue Kennedy  
59000 LILLE

Tél : 03 20 15 85 35

Site web : [www.epsm-al.fr](http://www.epsm-al.fr)

Accueil du public : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le jeudi de 9h30 à 13h et de 15h30 à 19h

Substitution : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 8h à 12h30 et de 13h30 à 14h30, le jeudi 8h à 12h30. Tel : 03 28 07 26 80 / Fax : 03 20 30 01 58

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes usagers et familles du Centre Vernon Sullivan (juste à côté de Boris Vian) joignable au 03 20 31 28 89, du lundi au vendredi.

COVID -19 : mise à jour SEPTEMBRE 2022: respect du protocole sanitaire.

[Voir la fiche détaillée](#)

## CSAPA CHU-LE PARI

57, boulevard de Metz  
59037 LILLE

Tél : 03 20 44 59 46

Site web : [www.lepari.fr](http://www.lepari.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 16h30

Accueil du public : Consultations d'un médecin (interne) sans rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 11h (par précaution il est conseillé d'arriver entre 8 et 9h). Consultations sur rendez-vous de 8h à 16h30 du lundi au vendredi

Consultat° jeunes consommateurs : Exclusivement sur rendez-vous le Mercredi de 14h à 16h, en priorité pour les moins de 18 ans. Les 18/25 ans sont reçus en première intention au CSAPA lors des consultations du matin sans rendez-vous

Substitution : Délivrance du lundi au vendredi de 8h à 12h

COVID -19 : Mise à Jour Novembre 2022: respect du protocole sanitaire

[Voir la fiche détaillée](#)