

## SEVRAGE ET SOMMEIL, DUR DUR...

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 09/08/2018 à 00h43

Bonjour,

Voilà maintenant un petit moment que je bois de l'alcool de façon régulière et en forte quantité (a peu près 7 a 8 ans. Ayant fais une prise de sang et ayant le taux de gamma 7 fois supérieur du maximum, mon médecin ma suggéré d'arrêter de boire. J'ai donc commencer mon sevrage. Mais mon problème se n'est pas le manque d'alcool, je ne boit pas dans la journée et n'est pas envie. J'ai juste un peu de mal le soir avant manger mais je tiens bon (a l'heure de l'apéro quoi lol)  
Mon problème c'est la nuit, quand je buvais je m'endormais rapidement, passais de bonnes nuits et me réveillais en pleine forme avant le réveil. Mais maintenant j'ai vraiment du mal a m'endormir, je pense que sa c'est normal. Mais ce qui me dérange, c'est les rêves et cauchemars toutes la nuit, la sueur, je mouille tout les draps ce qui m'empêche encore plus de dormir, je me lève plusieurs fois la nuit et le matin je me réveil crever par le radio-réveil.

Est ce normal pendant un sevrage?  
Quelqu'un serait-il dans la même situation que moi?

Merci de vos réponses

Bien cordialement

### 1 RÉPONSE

---

[patricem](#) - 09/08/2018 à 10h32

Bonjour,

Suées et insomnie sont des symptômes très classiques qui finissent par disparaître plus ou moins vite selon les gens. Voyez avec votre médecin pour avoir un léger somnifère pendant quelques temps, histoire de passer cette phase. Quand aux suées, elles devraient cesser très rapidement.

Courage

---