

# Conseils patients

---

Vous avez choisi de stopper votre consommation d'alcool. Dans les heures suivant cet arrêt complet, un syndrome de sevrage peut survenir. Dans de rares cas, ce syndrome peut être grave, il est donc important d'anticiper l'arrêt de la consommation et de suivre les mesures suivantes.

## Dans les jours qui suivent l'arrêt de la consommation

- **Ne restez pas seul durant le sevrage.**
- Dites à votre entourage que vous arrêtez de boire de l'alcool et expliquez les signes qui nécessitent une consultation médicale en urgence (voir ci-dessous).
- Hydratez-vous (buvez plus de 2 litres d'eau par jour).
- Suivez avec rigueur votre prescription de médicaments et vos rendez-vous médicaux.
- N'hésitez pas à prendre contact avec un interlocuteur dédié si vous en ressentez le besoin.

## Consultez en urgence (ou appelez le 15) en cas de :

- tremblements (notamment s'ils ne touchent pas que les mains),
- convulsions,
- fréquence cardiaque élevée (notamment si elle est > 100 battements par minute), palpitations,
- tension artérielle élevée,
- sueurs abondantes (notamment si elle ne touche pas que la paume des mains),
- fièvre > 38 °C,
- respiration anormalement rapide,
- angoisse, panique,
- sensation d'agitation inhabituelle, notamment si vous n'arrivez pas à tenir en place,
- désorientation : vous ne savez plus où vous êtes, ce que vous faites...
- gêne importante causée par la lumière ou les sons,
- hallucinations :
  - auditives : vous entendez des bruits sans savoir s'ils sont vraiment là,
  - visuelles : vous voyez des choses (par ex. des insectes) sans savoir si elles sont vraiment là,
  - tactiles : sensations de démangeaisons, de brûlures, de fourmillements,
- troubles du sommeil (cauchemars, insomnie),
- nausées et vomissements fréquents.

**Attention:** si vous avez déjà eu des problèmes lors d'un précédent arrêt d'alcool (crise convulsive, hallucinations, delirium tremens), informez-en votre médecin avant de débiter le sevrage.

Vous pouvez vous adresser à de nombreux interlocuteurs à chaque moment de votre parcours :

- l'application gratuite Option Zéro, à télécharger en scannant le QR code ci-dessous,
- Alcool Info Service : appelez le 0 980 980 930 ou en scannez le QR code,
- votre médecin traitant,
- votre équipe soignante,
- vos proches,
- des lieux spécialisés,
- des services sociaux,
- des associations d'entraide.



Alcool info service



L'application Option Zéro