ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

RISQUE D UN ARRÊT BRUTAL DE CONSOMMMATION

Par coplum Postée le 11/02/2024 01:17

> Bonsoir Je suis depuis 5 ans sur uns consommation excessive d alcool. 10 verres standard par jour Quels sont les risques d.un arret brutal ? Merci

---

Mise en ligne le 12/02/2024

Bonjour,

Vous évoquez une consommation d'alcool quotidienne depuis plusieurs années, et vous souhaitez connaître les risques liés à l'arrêt net de cette consommation. Nous ne connaissons pas vos motivations, mais nous saluons votre projet d'arrêt, ainsi que votre détermination.

Une réduction importante ou un arrêt net peut générer un syndrome de sevrage, qui peut apparaître les premiers jours de l'arrêt. Il se manifeste par des symptômes tels que des troubles de l'humeur (anxiété, irritabilité, agitation...), des troubles du sommeil (insomnie, cauchemars...), des troubles digestifs (nausées, vomissements, perte d'apétit...), et des troubles neurovégétatifs (sueurs, tremblements, tachycardie, hypertension artérielle). Ces troubles se résorbent généralement entre 5 à 10 jours.

Ils peuvent aussi s'accentuer jusqu'à ce que l'on appelle le Delirium Tremens, caractérisé par un état de confusion, des hallucinations, des troubles de l'équilibres ou des idées délirantes. Il s'agit d'une affection grave menant à des des pertes de mémoires, de l'épilepsie ou des crises convulsives. Cette évolution du syndrome de sevrage reste rare, mais elle peut être mortelle ou *a minima* provoquer les lésions cérébrales. Si cela survient, il faut absolument contacter les secours, et reconsommer de l'alcool. C'est la raison pour laquelle il est préférable de parler de l'arrêt de l'alcool à des proches, afin que ces dernier-e-s veillent de temps en temps sur l'état général de la personne en sevrage.

Afin de préserver l'organisme lors de l'arrêt de l'alcool (qui constitue un état de grande déstabilisation pour le corps), il est conseillé de prendre des vitamines B1 et B6, ainsi que des benzodiazépines (afin de réduire les tremblements et le risque de convulsions). Il est donc recommandé d'en discuter avec son médecin généraliste, ou un médecin addictologue.

Si vous souhaitez être accompagnée dans l'arrêt de l'alcool, il existe des espaces spécialisés qui accompagnent de manière confidentielle, gratuite, et sans jugement, toute personne en demande. Nous ajoutons en fin de réponse les articles de notre site internet évoquant le sevrage et les aides possibles.

En cas de besoin, n'hésitez surtout par à recontacter notre équipe. Notre service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 980 980 930, appel anonyme et non surtaxé), ou par tchat entre 14h et minuit en semaine et 14h et 20 le week-end.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre démarche.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Arrêter, comment faire ?
- Être aidée