

Diminuer ou arrêter

Le sevrage

Le sevrage a pour premier objectif d'éliminer l'alcool du corps en arrêtant totalement sa consommation. Compte tenu du risque d'un syndrome de sevrage, il est recommandé de l'effectuer sous surveillance, aidé d'un traitement médical. Pour la personne dépendante, c'est un challenge important, souvent redouté.

Les modes de prise en charge

Ce sevrage peut se réaliser de deux manières.

L'une, est le sevrage « résidentiel », basé sur un séjour de durée variable (d'une semaine à 3 mois environ) dans un hôpital ou dans un centre de soins spécialisés.

L'autre est le sevrage « ambulatoire » qui repose sur des consultations médicales rapprochées. Le patient prend son traitement et réside dans son environnement habituel. Certains hôpitaux sont en mesure de proposer une modalité intermédiaire, l'hospitalisation de jour. Dans tous les cas, un arrêt de travail est généralement nécessaire.

Quelle que soit la modalité choisie, l'adhésion du patient est une condition essentielle de la réussite.

Les traitements médicamenteux du sevrage

Les modalités – résidentielle ou « ambulatoire » – partagent le même objectif : mettre en place l'abstinence en toute sécurité pour le patient. Elles utilisent les mêmes traitements médicamenteux afin d'éviter les complications du sevrage physique.

Dans la plupart des cas, le choix se porte sur des médicaments de la classe des benzodiazépines. Ils permettent non seulement de limiter les tremblements, l'anxiété et l'insomnie dus au sevrage mais préviennent les crises d'épilepsie et le delirium tremens. En général, la prescription ne dépasse pas cinq jours.

On leur associe souvent des vitamines (B1 et PP) qui viennent combler les carences fréquentes chez les personnes alcoolo-dépendantes, carences qui peuvent être à l'origine de graves troubles neurologiques.

Enfin, en complément de ces traitements, une attention accrue est portée à la réhydratation du patient en sevrage (plusieurs litres d'eau par jour pendant la phase critique des cinq premiers jours). En effet, l'arrêt de la consommation entraîne une déshydratation massive.

Après cette étape de sevrage, d'autres médicaments peuvent être prescrits afin d'aider à maintenir l'abstinence. Ils reposent soit sur la diminution de l'envie de boire, soit sur la dissuasion (la prise d'alcool concomitante au traitement provoque des réactions désagréables).

Dans tous les cas, c'est un accompagnement global médico-psycho-social au long cours qui est le plus à même d'apporter un mieux-être aux personnes en difficulté avec l'alcool. Le soutien des associations d'entraide peuvent être également bénéfique.