

Le sevrage alcoolique

Rédaction : Dr Bernadette Scoman – Cellule Alcoologie de la Société Scientifique de Médecine Générale – Juin 2022



Définition : le sevrage alcoolique c'est l'arrêt de la consommation d'alcool. Le sevrage alcoolique est volontaire ; la motivation, indispensable, est personnelle et appartient au patient.



Parler du sevrage :

Le médecin généraliste est la personne la plus proche pour en parler. Le sevrage est une étape importante vers une vie sans alcool. Cette étape s'accompagne de changements, souvent positifs, au niveau médical, psy social et même familial. Des aides et solutions existent pour vous soutenir.

Une fois la décision prise, une stratégie globale de soins (associant médecin généraliste, médecin alcoologue, équipe hospitalière, travailleurs sociaux, groupes d'entraide...) facilitera le sevrage et en augmentera les chances de réussite.

Symptômes et complications liés au sevrage

♦ **Symptômes de sevrage** : tremblements, anxiété, sueurs, tachycardie, agitation, confusion, céphalées, polypnée, troubles du sommeil, augmentation de la tension artérielle. *Plus de détails au dos de cette fiche.*

♦ **Complications** : épilepsie, delirium tremens, encéphalopathie, séquelles neurologiques irréversibles

Conseils :

- ♦ Veillez à une bonne hydratation (2 l d'eau /j) ; au besoin ajoutez des boissons sucrées
- ♦ Prenez soin de vous ; du repos et une bonne alimentation sont nécessaires
- ♦ Troubles du sommeil persistants ? Parlez-en avec votre médecin !



Quelles sont les options de traitement ?

Il existe des traitements médicamenteux permettant de prévenir ou de réduire les symptômes du sevrage et d'autres pouvant aider au maintien de l'abstinence.

- › La vitamine B1 est indispensable lors du sevrage alcoolique. Le magnésium, le zinc et l'acide folique peuvent être ajoutés.
- › Traitement réduisant les symptômes du sevrage : benzodiazépines (ex : Valium). Cette médication doit se limiter dans le temps (10 jours en moyenne) et contre-indique la conduite automobile et toute activité pouvant être dangereuse (engins de chantier, taille-haie.....)
- › Traitements aidant au maintien de l'abstinence : acamprosate (campral), baclofène, antabuse, nalméfène.



Les aides sont multiples :

- ♦ RéseauAlcool.be
- ♦ Aide-alcool.be
- ♦ Groupes d'entraide (AA, Vie libre...)
- ♦ Centre A.L.F.A

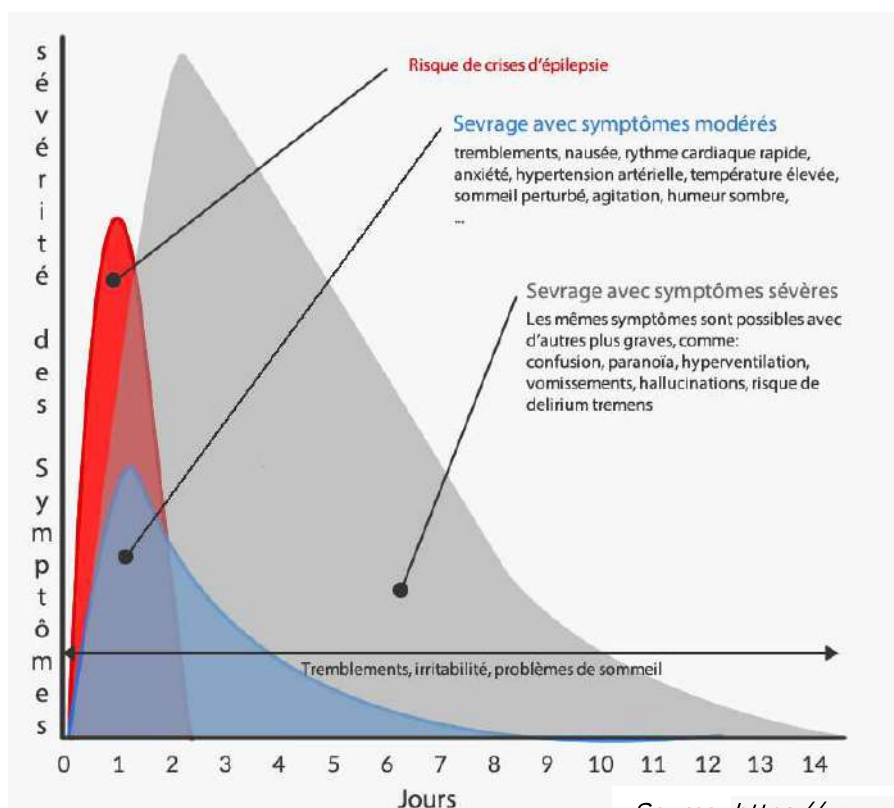
Le sevrage alcool nécessite souvent une approche pluridisciplinaire associant professionnels de santé et accompagnement psychosocial. Le contexte environnemental et l'entourage sont aussi les éléments essentiels du sevrage et du maintien de l'abstinence.

E.R.: Quentin Mary + SSMG asbl rue de Suisse 8 – 1060 Bruxelles – 0410.639.602 – © Tous Droits réservés

Le sevrage alcoolique (suite)

Rédaction : Dr Bernadette Scoman – Cellule Alcoolologie de la Société Scientifique de Médecine générale – Juin 2022

Quelques repères en matière de sevrage :



Source : <https://www.aide-alcool.be>

Score de sevrage	0	1	2	3
Fréquence cardiaque	≤ 80	81-100	101-120	> 120
Pression artérielle systolique				
18 – 30 ans	≤ 125	126 -135	136 -145	> 145
31 – 50 ans	≤ 135	136 -145	146 -155	> 155
> 50 ans	≤ 145	146 -155	156 -165	> 165
Fréquence respiratoire	≤ 16	17-25	26- 35	> 35
Tremblements	0	main en extension	tout le membre supérieur	généralisés
Sueurs	0	paumes	paumes et front	généralisées
Agitation	0	discrète	généralisée contrôlable	généralisée incontrôlable
Troubles sensoriels	0	géné par bruit, lumière	hallucinations critiquées	hallucinations non critiquées

Index de Cushman : index de gravité du syndrome de sevrage alcoolique

score < 7 : état clinique contrôlé

score de 7 à 14 : sevrage modéré

score > 14 : sevrage sévère