

Guide pratique du sevrage

Consommation d'alcool, de drogues, de jeux de hasard et d'argent et utilisation problématique d'Internet



Source : Pexels.com

Feuillelet d'enseignement à l'utilisateur

Guide pratique du sevrage

Vous entreprenez une démarche de changement? Bravo pour votre courage et votre motivation! Nous avons votre bien-être à cœur. Prenez le temps de lire ces quelques informations, elles vous guideront.

Nous souhaitons répondre à vos questions et, surtout, vous rassurer.

Ces informations pourront vous éclairer, mais ne remplaceront jamais une rencontre avec un professionnel de la santé.

En tout temps, nous vous invitons à communiquer avec le service d'Info-Social Laurentides (811, option 2) ou consulter un médecin pour valider la gravité de vos symptômes.

Si vous avez déjà un médecin de famille, il est important que vous discutiez ensemble de votre consommation d'alcool, de drogues ou de vos problèmes de jeu.

Si vous n'avez pas de médecin de famille, nous vous encourageons à remplir une demande afin d'obtenir un médecin de famille en consultant le site www.sante.gouv.qc.ca.

Sevrage

Qu'est-ce que le sevrage?

Votre corps et votre cerveau se sont habitués à recevoir la présence de la substance que vous consommez (alcool, drogues, jeu, etc.). À l'arrêt brusque ou lorsque vous tentez une diminution, votre corps et votre cerveau réagissent. Des symptômes physiques et/ou psychologiques dus au manque surgissent. Afin de vous aider à vous y retrouver, une liste de symptômes de sevrage aux différentes substances se retrouve à la page 3.

Entourage

Si vos proches sont préoccupés par vos habitudes de consommation/jeu ou l'arrêt de celles-ci, invitez-les à s'inscrire aux services d'aide à l'entourage – dépendance du CISSS des Laurentides.

Pour obtenir des services d'aide à l'entourage – dépendance, communiquer avec le service d'Info-Social Laurentides (811, option 2).

D'autres services pour les proches existent:

Centre de prévention du suicide Le Faubourg

1 866 APPELLE (277-3553) ou 450 569-0101

- Rencontres de soutien pour les proches (court terme)
- Service téléphonique 24/7

La Halte des proches

lahalte.ca ou 1 800 663-0659

- Accompagnement dans le cadre d'une requête en évaluation psychiatrique
- Groupes de soutien
- Interventions psychosociales et suivis
- Programmes éducatifs

Comment s'en sortir?

- Favorisez un milieu qui soutient votre démarche de changement, c'est-à-dire sans consommation/jeu, loin du stress et un entourage soutenant;
- Identifiez vos motivations à cesser ou diminuer;
- Rappelez-vous qu'il faut du temps, de la patience et de la persévérance.

Il est important d'avoir un bon sommeil, de bien s'alimenter, de faire de l'exercice physique et d'avoir du soutien psychologique pour faciliter le sevrage.



Source : iStock

ATTENTION!

Pour certains sevrages (alcool, benzodiazépines, opiacés/opioïdes et GHB), un traitement et une supervision médicale sont recommandés. L'arrêt spontané de ces substances peut entraîner des complications de sevrage, des convulsions et parfois la mort.

Ne prenez aucun risque et consultez un professionnel de la santé avant l'arrêt définitif.

Dépendance physique

La dépendance physique, c'est lorsque votre organisme s'adapte à la présence d'une substance tout en continuant à fonctionner adéquatement. En diminuant ou en cessant votre consommation, votre système doit se réajuster sans la présence de celle-ci. Certaines substances telles que l'alcool, les benzodiazépines, les opiacés et le GHB entraînent une dépendance physique.

Dépendance psychologique

Si vous ressentez une préoccupation émotionnelle et/ou une préoccupation mentale liées à la diminution ou l'arrêt de votre dépendance (substances ou jeu), accompagnées ou non d'un désir obsédant de consommer et/ou de jouer, ceci est dû à la dépendance psychologique. Ce type de dépendance est associé au jeu et à toutes les substances et son intensité peut varier.

Symptômes de sevrage

Vous trouverez ci-dessous les principaux symptômes de sevrage observés, selon le type de dépendance. Les symptômes sont plus importants si plusieurs substances ont été consommées en même temps ou de façon régulière.

La présence de multiples sevrages antérieurs peut d'intensifier les symptômes de sevrages à venir.

Pour en connaître davantage, veuillez vous référer aux sites Internet suivants :

- www.sante.gouv.qc.ca
- www.santecanada.gc.ca
- www.toxquebec.com

Principaux symptômes de sevrage associés aux substances

Alcool et GHB

- Tremblements
- Transpiration
- Fièvre
- Accélération du rythme cardiaque
- Nausées/vomissements
- Maux de tête

Benzodiazépines (médicaments pour diminuer l'anxiété et favoriser le sommeil, ex. : Ativan^{MD}, Valium^{MD}, Xanax^{MD}, etc.)

- Tremblements
- Transpiration
- Troubles du sommeil et cauchemars
- Impatience, irritabilité, anxiété (nervosité)
- Nausées/vomissements
- Étourdissements

Cocaïne (ex. : crack, freebase, etc.) et amphétamines (ex. : speed)

- Impatience, irritabilité et anxiété (nervosité)
- Perte de plaisir, état dépressif et idées noires
- Envie impulsive de manger des aliments sucrés
- Agitation sévère et agressivité

Cannabis

- Impatience, irritabilité et anxiété (nervosité)
- Agitation
- Troubles de l'appétit
- Nausées
- Trouble du sommeil (cauchemars et sueurs nocturnes)
- Perte de plaisir

Opiacés/Opioides (médicaments pour soulager la douleur et héroïne)

- Impatience, irritabilité et anxiété (nervosité)
- Nausées/Vomissements
- Douleurs musculaires et osseuses
- Douleurs abdominales (maux de ventre)
- Bâillements
- Chair de poule
- Transpiration et fièvre
- Écoulement nasal et larmolement

Hallucinogènes (ex. : ecstasy, kétamine, etc.)

- Impatience, irritabilité et anxiété (nervosité)
- Isolement
- Humeur variable
- Symptômes dépressifs
- Trouble du sommeil (cauchemars)

Jeu

- Impatience, irritabilité et anxiété (nervosité)
- Agitation
- Obsessions de jouer

Votre humeur

En période de sevrage, il est fréquent de se sentir irritable et d'avoir une humeur triste ou anxieuse. Voici quelques suggestions pour vous aider à garder le moral :

- Entourez-vous de gens qui vous soutiennent, qui ont à cœur votre bien-être.
- Exposez-vous à la lumière du jour : allez dehors, ouvrez les rideaux dans la maison, etc.
- Visitez des amis, sortez de la maison même si vous en avez peu envie.
- Prenez soin de votre apparence et de votre hygiène corporelle.

Si vous avez des idées noires qui persistent, consultez votre médecin, votre intervenant ou téléphonez à l'une de ces ressources :

- Info-Social : 811, option 2
- Centre de prévention du suicide Le Faubourg
- (450) 569-0101 ou 1-866-appelle (277-3553)
- <https://suicide.ca/fr> ou texter le 535353

Saines habitudes de vie

Exercice physique et sevrage

L'exercice physique est reconnu comme un outil puissant pour réduire les envies de consommer ou de jouer, et atténuer les symptômes de sevrage. Il agit aussi directement sur le stress, l'anxiété, l'humeur et le sommeil.

L'idéal est de commencer doucement, puis d'augmenter graduellement l'intensité et la durée, selon votre niveau d'énergie et votre confort. **Pas besoin d'intensité extrême : l'important, c'est de bouger.**

- Des activités accessibles comme la marche, le vélo, la natation, le yoga ou des exercices à la maison sont d'excellents choix. L'essentiel est de bouger quotidiennement, même pour une courte durée.
- Bougez au moins 15 à 30 minutes par jour, de préférence à un moment qui vous convient (le matin, l'après-midi ou le soir).
- Choisissez une activité que vous aimez : le plaisir augmente vos chances de persévérer.
- L'activité physique favorise une meilleure régulation de l'humeur, réduit les pensées intrusives liées à la dépendance, et contribue à retrouver un sommeil réparateur.
- Même une courte séance de marche à l'extérieur peut avoir un effet apaisant grâce à l'exposition à la lumière naturelle et à la stimulation sensorielle.

À retenir :

Bouger, même un peu chaque jour, c'est un geste concret pour prendre soin de vous, retrouver un équilibre, et soutenir votre processus de rétablissement.



Source : iStock

Alimentation

En période de sevrage, il est important de bien s'alimenter. Votre organisme a besoin d'énergie pour traverser cette période de sevrage.

Le *Guide alimentaire canadien* (2019) vous suggère de :

- manger une variété d'aliments sains chaque jour;
- privilégier les légumes et les fruits (la moitié de votre assiette);
- choisir des aliments à grains entiers (le quart de votre assiette);
- consommer des aliments riches en protéines (le quart de votre assiette), en mettant l'accent sur les sources végétales comme les légumineuses, le tofu, les noix, tout en incluant les produits laitiers, les œufs, le poisson et la volaille;
- manger à des moments réguliers dans la journée en respectant vos signaux de faim et de satiété;
- intégrer des collations santé, au besoin, pour éviter les fringales (ex. : fruits, légumes, noix, yogourt, craquelins de grains entiers, etc.);
- boire suffisamment d'eau tout au long de la journée. L'eau devrait être votre principal liquide (environ 6 à 8 verres par jour);
- limiter le café et les boissons gazeuses brunes puisqu'ils contiennent de la caféine et peuvent nuire à l'absorption de certains nutriments. Toutefois, vous pouvez vous permettre 1 à 2 cafés ou boissons gazeuses par jour, avec modération. Évitez les boissons énergisantes;
- limiter le chocolat puisqu'il est aussi un stimulant. Soyez attentif à la consommation de sucre, particulièrement en période de sevrage. Votre corps a besoin d'une énergie soutenue, provenant d'aliments nutritifs comme les protéines (ex. : noix, fromage, yogourt grec, œufs, légumineuses, etc.).

Pour connaître la banque alimentaire de votre secteur, veuillez vous référer au site Internet suivant :

<https://moissonlaurentides.org/besoin-daide-alimentaire/>

Sommeil et détente

L'arrêt ou la diminution de la consommation d'alcool, de drogues, ou des habitudes de jeu provoque, chez plusieurs personnes, d'importants troubles du sommeil tels que des difficultés à s'endormir, de l'insomnie, des cauchemars, des éveils fréquents ou un réveil précoce.

- Respectez un horaire de coucher et de lever stable, même les fins de semaine. La régularité est essentielle pour rééquilibrer votre horloge biologique.
- Évitez les siestes longues : si vous en ressentez le besoin, limitez-les à 20 à 30 minutes maximum, en début d'après-midi.
- Intégrez une activité physique légère, de préférence le matin ou en après-midi. Une promenade, du yoga ou des étirements doux favorisent un meilleur endormissement.
- Privilégiez des activités calmes avant le coucher : lecture, écoute de musique apaisante, méditation, bain tiède, etc.
- Développez une technique de relaxation qui vous convient. Par exemple, la respiration 4-7-8 : inspirez 4 secondes, retenez 7 secondes, expirez 8 secondes. Elle est reconnue pour réduire le stress et faciliter l'endormissement.
- Mangez une collation légère, si vous avez faim, avant de dormir. Une option riche en tryptophane, comme un yogourt nature ou des céréales avec du lait, peut aider.
- Évitez les aliments riches en sucre ou en gras saturés, le soir. Ils perturbent la digestion et peuvent interférer avec le sommeil.
- Réduisez ou évitez la caféine à partir du milieu de l'après-midi. Cela inclut le café, le thé noir ou vert, le chocolat, les boissons énergisantes et les boissons gazeuses.
- Si vous fumez, essayez de diminuer votre consommation en soirée. La nicotine est un stimulant qui nuit à l'endormissement.
- Dormez dans une pièce fraîche, sombre, silencieuse et bien aérée. Utilisez des rideaux opaques et des bouchons d'oreilles, au besoin.
- Évitez les écrans (télévision, téléphone, tablette, liseuse, etc.) au moins 1 heure avant le coucher. La lumière bleue freine la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

- Certaines infusions (comme le tilleul, la camomille, la verveine, la valériane ou la passiflore) peuvent favoriser la détente. Évitez toutefois la menthe en soirée, qui peut être légèrement stimulante.
- Les suppléments de mélatonine peuvent être utiles à court terme. Référez-vous à votre médecin.
- En cas d'insomnie persistante pendant la nuit, levez-vous : buvez de l'eau, faites une courte relaxation, lisez ou écrivez calmement.
- Évitez de regarder l'heure, ce qui peut augmenter l'anxiété liée au sommeil.

Si tous ces trucs ne vous aident pas à retrouver le sommeil ou si encore au réveil, vous êtes constamment fatigué et incapable de passer à travers la journée, nous vous recommandons de consulter votre médecin ou votre intervenant.

Ressources importantes

- **Info-Social 811, option 2** : Conseils psychosociaux (24 heures/24 et 7 jours/7), offerts par des professionnels en intervention psychosociale.
- **Centre de prévention du suicide Le Faubourg** : Crise suicidaire (24 heures/24 et 7 jours/7)
 - (450) 569-0101 ou 1-866-appelle (277-3553)
 - <https://suicide.ca/fr> ou texter le 535353
- **Info-Santé 811, option 1** : Conseils en santé (24 heures/24 et 7 jours/7) par des infirmières qui évaluent l'état de santé et donnent des recommandations pour des soins à la maison ou pour trouver le service qui répondra le mieux au besoin.
 - Si l'appel concerne un enfant de 0 à 17 ans, la ligne prioritaire offre une réponse plus rapide qui peut se conclure par un rendez-vous avec un professionnel de la santé.
- **Guichet d'accès à la première ligne (GAP) 811, option 3** : Assistance téléphonique disponible de 8 h à 20 h du lundi au vendredi et de 8 h à 16 h la fin de semaine et les jours fériés. Le GAP est un service destiné aux Québécois et Québécoises qui n'ont pas de médecin de famille ou d'infirmière praticienne spécialisée en soins de première ligne (IPSPL).
 - <https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr>

Lignes téléphoniques de soutien

- **Ligne Alcool, drogues, médicaments : Aide et références**
 - 1 800 265-2626 ou 514 527-2626
 - Clavardage disponible : <https://www.aidedroque.ca/>
- **Ligne Jeu : Aide et référence**
 - 514 527-0140 ou 1 800 461-0140
 - Clavardage disponible : <https://aidejeu.ca/>

Groupes d'entraide dans la communauté

- **Alcooliques anonymes (AA)**
 - 450 629-6635
- **Narcotiques anonymes (NA)**
 - 1 800 879-0333
- **Cocainomanes anonymes (CA)**
 - 514 527-0657
- **Gamblers anonymes (GA)**
 - 514 484-6666
 - 1 866 484-6664
- **Al-Anon/Alateen**
 - 514 866-9803



Source : iStock

Pour obtenir des services en dépendance

COMPOSEZ LE 811, OPTION 2

Info-Social Laurentides

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel

24 h/24 et 7 jours/7

Hôpital de Saint-Jérôme

290, rue de Montigny
Saint-Jérôme, Qc J7Z 5T3

Hôpital de Saint-Eustache

520, boulevard Arthur-Sauvé
Saint-Eustache, Qc J7R 5B1

Centre multiservices de santé et de services sociaux de Sainte-Agathe

234, rue St-Vincent
Sainte-Agathe-des-Monts, Qc J8C 2B8

Centre multiservices de santé et de services sociaux d'Argenteuil

145, avenue de la Providence
Lachute, Qc J8H 4L7

Hôpital de Mont-Laurier

2561, chemin de la Lièvre Sud
Mont-Laurier, Qc J9L 3G3

Centre multiservices de santé et de services sociaux de Rivière-Rouge

1525, rue l'Annonciation Nord
Rivière-Rouge, Qc J0T 1T0

Direction santé mentale, dépendance et services psychosociaux généraux adulte

www.santelaurentides.gouv.qc.ca