

## ARRÊT ALCOOL TOUT SEUL

---

Par Lexis-T Postée le 19/06/2020 12:14

Bonjour, Je souhaite arrêter, je bois 1,5 litre de ricard par semaine ,de plus en plus depuis 2 ou 3 ans. Et je ne souhaite pas de médicaments, je ne veux pas devenir accro à autre chose. Concernant le délicieux tremens, il y a-t-il des signes précurseur avant une crise ou pas ? Et est ce systématique quand on arrête de boire de l'alcool ? Je dois boire beaucoup d'eau aussi non ? Et que faire d'autre svp ? J'ai rdv dans un centre pour m'aider mais pas de suite et c'est nécessaire que j'arrête vite.? Vous remerciant, cordialement

---

Mise en ligne le 25/06/2020

Bonjour,

Le delirium tremens (DT) peut survenir lors d'un sevrage à brutal à l'alcool chez un usager alcoolo-dépendant chronique. Il survient généralement dans les 24h à 72h après le début de l'arrêt.

Nous ne pouvons pas vous donner de pourcentage sur les probabilités de faire un DT. Nous pouvons seulement vous dire que c'est une évolution possible du sevrage qui est peu fréquente mais qui peut être mortelle si elle ne fait pas l'objet d'une prise en charge médicale.

Les symptômes du DT sont un état de confusion mentale avec des troubles de l'attention et une difficulté à se repérer dans le temps, des hallucinations visuelles, auditives, tactiles, des idées délirantes. Dans cette phase là, la peur provoquée par ces symptômes peut pousser à être dangereux envers soi-même et/ou envers les autres.

Les symptômes dits d'aggravation sont l'augmentation de la température corporelle, de la tension artérielle et une accélération du pouls et de la fonction respiratoire.

C'est pour toutes ces raisons, qu'en tant que service de prévention, nous vous déconseillons fortement de vous sevrer de façon brutale et seul. Nous entendons et comprenons que vous ne souhaitiez pas prendre de médicaments par peur de développer une autre dépendance, mais sachez que les traitements donnés dans le cadre du sevrage physique sont donnés sur un temps court uniquement. Une fois le risque du DT passé, rien ne vous empêche d'arrêter cette prise de médicaments et de trouver des solutions alternatives (traitement à base de plantes, thérapies alternatives, ...).

Si malgré tout, vous comptez effectuer ce sevrage, nous vous encourageons à ne pas rester seul, à l'effectuer en présence d'une personne de confiance qui pourra alerter les services médicaux en cas d'inquiétude et de danger pour vous. Une bonne hydratation et une alimentation riche en vitamines sont nécessaires dans cette période de sevrage.

Pour toutes autres questions et/ou précisions, nous vous invitons à joindre un de nos écoutants tous les jours soit par téléphone au 0980980930, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, de 8h à minuit, via notre site internet Alcool Info Service.

Bien à vous

---

En savoir plus :

- Tout savoir sur l'alcool
- L'alcool et vous
- Adresses utiles du site Alcool info service