FICHE SANTÉ

Retour à la maison après un sevrage

Les risques pour la conduite et d'autres activités

Après un arrêt de consommation fait à l'Unité de médecine des toxicomanies, certaines activités ne doivent pas être reprises tout de suite car elles peuvent être dangereuses. Voyez quelles activités et pourquoi.

Cette fiche vous concerne si vous avez fait un séjour à l'hôpital pour arrêter de consommer l'un des produits suivants :

- alcool
- GHB
- benzodiazépines (Valium, Rivotril, Xanax...)
- barbituriques

Qu'est-ce qu'un sevrage ?

Le sevrage est une réaction naturelle du corps qui survient lorsqu'on arrête de consommer. Il dure environ 1 semaine. Voici des signes de sevrage :

- tremblements
- nervosité, irritabilité ou anxiété
- transpiration et frissons
- convulsions : contractions involontaires et soudaines des muscles (une partie ou tout le corps)
- hallucinations : voir des choses ou entendre des voix qui ne sont pas réelles
- confusion

Pourquoi faut-il prendre des précautions après ?

Les médicaments que vous avez pris à l'hôpital pour faciliter le sevrage peuvent causer une envie de dormir (somnolence) et des étourdissements, même après leur arrêt.

De plus, des convulsions de sevrage peuvent arriver **même plusieurs semaines après l'arrêt** de consommation. Le risque varie d'une personne à l'autre. Cela dépend aussi du produit qui était consommé.

Quelles sont les activités dangereuses ?

Les activités suivantes sont très dangereuses, car il y a un risque important de blessure pour vous ou d'autres personnes. Vous devez absolument éviter de les pratiquer pour la durée demandée.

N'hésitez pas à demander un arrêt de travail si votre métier implique l'une de ces activités :

- **la conduite d'un véhicule à moteur**
- l'utilisation de machineries
- l'utilisation d'outils électriques ou à air comprimé
- les travaux en hauteur
- les activités dans l'eau (par exemple, la natation, le canot et le kayak)

4 005 155

259 © 2014 - Dernière révision : Mai 2025

Je ne peux donc pas conduire un véhicule à moteur ?

En effet, vous ne pouvez pas conduire pendant un certain temps.

Les médicaments pris pendant le sevrage réduisent votre attention, votre concentration et votre jugement, même après leur arrêt.

Pour votre sortie de l'hôpital, demandez à un proche de vous conduire, ou prenez les transports en commun ou un taxi.

Votre médecin vous dira quand vous pourrez recommencer à conduire et à pratiquer des activités dangereuses. Si vous avez déjà fait des convulsions, vous devrez attendre plus longtemps, car votre risque d'en avoir d'autres est plus grand. Suivez les directives reçues.

Quels sont les risques d'une convulsion ?

Vous pouvez vous blesser gravement ou blesser d'autres personnes (jusqu'à causer un décès), selon l'activité que vous faites quand les convulsions arrivent.

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

ATTENTION

Prenez garde, si vous avez déjà fait des convulsions sous l'effet de :

- la cocaïne, le crystal meth ou un autre stimulant
- des amphétamines
- du cannabis

Vous pouvez conduire seulement si vous ne prenez plus ces substances (abstinence) et à condition de suivre les directives de votre médecin.

Que faire en cas de convulsions ?

Votre proche doit :

- ne pas tenter de retenir vos mouvements
- éloigner les objets autour qui pourraient vous blesser
- **appeler le 9-1-1**, rester calme et vous surveiller

Si vous êtes seul :

- **appelez le 9-1-1** dès que vous êtes capable
- ne conduisez pas pour vous rendre à l'urgence, car votre risque d'avoir d'autres convulsions est élevé

À qui poser mes questions ?

À la Clinique de médecine des toxicomanies, du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30 :

514 890-8321

En dehors des heures d'ouverture, pour tout souci de santé lié au sevrage, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM** au **514 890-8086** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7).

RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.

Vous pouvez aussi les lire sur Internet.
chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons