

# Retour à la maison après un sevrage

## Les risques pour la conduite et d'autres activités



L'arrêt de consommation peut provoquer des mouvements incontrôlés du corps : des convulsions de sevrage. Cela peut être dangereux lors de certaines activités et surtout la conduite d'un véhicule. Voici des conseils pour vous aider à gérer ces situations.

### Qu'est-ce que les convulsions de sevrage ?

Comme toutes les convulsions, les convulsions de sevrage provoquent des contractions involontaires et soudaines des muscles. Ces mouvements peuvent toucher un ou plusieurs membres mais aussi parfois tout le corps. Les convulsions de sevrage sont dues à l'arrêt subit d'un produit de consommation. Le risque d'en faire peut durer plusieurs semaines selon les personnes et la nature du produit.

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

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

### Que faire en cas de convulsions ?

Il n'y a pas grand-chose à faire si vous convulsez mais dès que vous reprenez conscience, allez voir un médecin immédiatement.

Prévenez vos proches que vous risquez de convulser. Si cela arrive devant eux, ils doivent éloigner les objets qui pourraient vous blesser dans vos mouvements. Ils doivent s'efforcer de rester calme pour bien observer la scène et rapporter ce qui s'est passé au médecin.

### Quelles sont les activités dangereuses ?

Pour les personnes qui risquent de faire des convulsions, les activités suivantes sont très dangereuses car il y a un risque important de blessures. Vous devez absolument éviter de les pratiquer. 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
- la natation sans gilet de sauvetage



## Puis-je quand même conduire un véhicule à moteur?

### > Si vous avez déjà fait des convulsions de sevrage

- Ne conduisez pas du tout pendant les 15 premiers jours après l'arrêt du produit de consommation.
- Si votre médecin vous a prescrit des benzodiazépines : attendez au moins une semaine après avoir cessé d'en prendre pour conduire.



### > Si vous n'avez jamais fait de convulsions de sevrage

- Si votre médecin vous a prescrit des benzodiazépines : attendez au moins une semaine après avoir cessé d'en prendre pour conduire.

### > Si vous avez convulsé pendant votre hospitalisation

- Conduisez selon les recommandations de votre médecin traitant.

### > Si vous convulsez après votre congé de l'hôpital

- Consultez un médecin avant de reprendre le volant.

### > Si votre médecin vous a prescrit des benzodiazépines à long terme

- Conduisez en suivant les recommandations de votre médecin.

**Les consignes ci-dessus concernent la conduite mais elles s'appliquent à toutes les activités à risque listées à la page 1.**



## ATTENTION

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

- la cocaïne
- des amphétamines
- du PCP

Vous ne pouvez conduire que si vous ne prenez plus ces substances (abstinence) et si vous ne prenez pas de benzodiazépines prescrites par le médecin. Le risque de convulsions reste élevé.

## Peut-il y avoir d'autres risques que les accidents dus aux convulsions?

Les accidents restent le seul risque important en cas de convulsions. À cause des dommages que vous pourriez vous infliger mais aussi ceux que vous pourriez causer à d'autres.

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

À l'Unité d'hospitalisation de médecine des toxicomanies.

> 514 890-8316



## RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)