



Substances à pouvoir addictif

Quelques conseils

Le Tabac

Le tabac est un facteur de risque majeur de l'AVC. Le contexte actuel peut imposer une diminution ou un arrêt de la consommation. Le confinement peut être l'occasion de tenter une diminution.

Le manque nicotinique peut être compensé par :

- Des traitements de substitution nicotinique prescrits par médecins, infirmières, sage-femme ou kinésithérapeute.
- Et/ou la vape. Pour plus d'information consulter le site <https://lavapeducoeur.fr/>

L'alcool

Lorsqu'il existe une dépendance physique, le sevrage brutal et total est dangereux (risque de convulsions, de délirium tremens...).

S'il est conseillé de ne pas augmenter les consommations pendant le confinement, il ne faut pas non plus les stopper brutalement. Il convient de modérer ses consommations, de préférer les alcools faibles (vin, bières...) aux alcools forts et de veiller à bien s'hydrater avec de l'eau et autres boissons non alcoolisées (jus, soupes, tisanes...).

Le cannabis

Les principaux symptômes en cas de sevrage sont les troubles du sommeil, plus ou moins associés à des troubles anxieux, à l'irritabilité. Ces symptômes diminuent dans le temps et vont disparaître au bout d'un mois. Un traitement, prescrit par le médecin traitant, peut aider à franchir cette étape difficile.

Pour gérer au mieux, il est important de structurer ses journées à l'aide d'activités variées : activités physiques (gym/musculation/yoga au domicile), cognitives (lecture, jeux...) sans oublier les activités favorisant la détente (relaxation, méditation, musique...) :

- Fiches Gym [Page dédiée AVC Normandie Covid-19](#)

La limitation des temps d'écran en soirée et l'extinction du téléphone et de la télé avant de vous endormir vous aidera à préserver le rythme veille-sommeil.

Page réalisée grâce au concours du Dr MOTTIN, addictologue au CH Aunay-Bayeux