

Vos questions / nos réponses

# L héroïne

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/02/2020 14:15

Bonjour, cela fait bientôt 3 ans que je sniff de l'héroïne et depuis c la descente au enfer j'ai essayé plusieurs fois de décroché mais le manque et si fort que je re chute a nouveaux et je veux surtout pas un traitement de substitution peur de tomber accro a ce traitement je voudrai savoir combien de temp dur le manque et quesque je pourrais faire pour reduire le manque pendant le sevrage merci

---

**Mise en ligne le 07/02/2020**

Bonjour,

Nous entendons et comprenons votre décision d'arrêter l'héroïne sans substitution.

S'il est possible de mettre un terme à une consommation d'héroïne seul, il semble important, pour y parvenir, d'identifier en amont la place accordée jusque-là au produit et les raisons qui l'ont sous-tendue. Ce travail paraît nécessaire à la mise en place du sevrage et à son maintien.

Il est ensuite effectivement important d'avoir connaissance des symptômes de manque afin de les anticiper et qu'ils ne représentent pas un frein à votre décision. Même si ces symptômes peuvent être difficiles à vivre, ils ne présentent aucun risque pour vous.

Les symptômes du manque augmentent avec l'intensité et la durée des périodes de consommation. Ils interviennent environ 6 à 10 heures après la dernière prise, atteignent un pic autour de 36 heures à 48 heures et disparaissent progressivement au bout de 5 à 10 jours en moyenne.

Les plus courants sont : des crampes musculaires, des douleurs profondes des membres, des douleurs lombaires et abdominales, des larmoiements, un écoulement nasal, des sueurs, des frissons, des sensations de chaud et de froid, une horripilation cutanée, des nausées, des vomissements, des diarrhées, des bâillements et un syndrome anxieux.

A part les traitements de substitution, il n'existe pas d'autres possibilités de soulager ces symptômes. Le plus difficile est alors d'accepter cet état, certes pénible, mais transitoire. Des bains chauds peuvent vous apaiser un peu. Le fait de continuer à avoir une activité physique, dans la mesure du possible, de manger équilibrée, même si c'est peu, et de bien vous hydrater, contribue aussi au bon déroulé du sevrage.

Même si vous ne souhaitez pas de substitut, un médecin pourrait vous prescrire des médicaments vous aidant à apaiser les troubles digestifs, la fièvre, ...

Ainsi vous pouvez soit aller voir votre généraliste, soit vous diriger vers un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations sont confidentielles et gratuites.

Vous trouverez ci-joint les coordonnées du CSAPA proche de chez vous.

Si vous souhaitez que l'on échange avec vous de façon plus approfondie sur ce sujet ou si vous souhaitez obtenir un soutien durant le sevrage, n'hésitez pas à joindre nos écoutants tous les jours soit par téléphone au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h soit par chat sur notre site internet Drogues Info Service de 14h à minuit.

Bien à vous

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

### **[Centre de soins spécialisé en addictologie Le Square](#)**

31, rue Jean Souvraz  
**62300 LENS**

**Tél :** 03 21 69 14 30

**Site web :** [www.addicto-chlens.fr](http://www.addicto-chlens.fr)

**Accueil du public :** lundi 8h30-18h30. Du mardi au vendredi 8h30-17h30

**Substitution :** Tous les matins du lundi au vendredi de 9h à 11h30. Lundi 15h- 18h, mardi, jeudi 15h- 16h30 et vendredi 15h-16h30. Fermeture le mercredi après-midi et le week-end.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)

