© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

systeme nerveux

Par giulo Postée le 21/10/2023 07:09

> Mme, Mr, Cela fait depuis mes 15 ans que je fume et bois. J'ai eu beaucoup de stress et de dépression. A cela s'est rajouté la cocaïne. J'ai beau arrêter la consommation depuis 5 mois, je dois tjrs fais attention à mon sommeil en faisant de la méditation tout les jours, en faisant attention aux écrans le soir, de ne pas trop manger, ne pas faire trop de sport. Il suffit que je déconne juste un peu et je ne dors pas, c'est super contraignant, stressant et cela me fatigue. Que dois-je faire ? Est-ce normal ? Je ne souhaite pas prendre de médicaments, j'ai peur que cela fatigue plus mon foie. Que me conseillez vous ? Bien à vous

---

Mise en ligne le 23/10/2023

Bonjour,

Il va nous être difficile de vous faire une réponse assurée dans le cadre de cet espace. En effet, les troubles du sommeil peuvent provenir de nombreuses causes, cela demande souvent des consultations avec des professionnels pour la ou les déterminer.

L'arrêt des consommations de produits est bénéfique pour la santé de manière générale mais peut parfois faire ressurgir "des émotions négatives" qui étaient jusque-là "étouffées" ou "contenues" par les effets des produits. Ces émotions qui remontent à la surface peuvent parfois être source de préoccupation et influer sur le sommeil. Nous ne pouvons bien sur affirmer que cela correspond à votre situation.

Il serait sans doute intéressant dans un premier temps de consulter votre généraliste qui pourrait tenter avec vous de comprendre la source de vos troubles du sommeil. Il pourra ainsi vous orienter si besoin vers le spécialiste adapté à votre situation.

Si vous souhaitez vérifier si ces troubles sont en liens avec vos consommations, vous pouvez vous tourner vers un médecin addictologue. Il vous est pour cela possible de vous diriger vers un Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil individuel se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Si cette dernière piste vous intéresse, vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14h à minuit et le samedi et le dimanche de 14h à 20h.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA Le Sémaphore

6 rue de Provence
13004 MARSEILLE

Tél : 04 91 91 50 52
Site web : www.addiction-mediterranee.fr/
Accueil du public : lundi de 9h à 13h et de 14h à 19h, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 19h. (horaires modifiés en juillet et août lundi jusqu'à 18h au lieu de 19h)
Substitution : délivrance de méthadone tous les matins sauf le jeudi.

Voir la fiche détaillée

CSAPA Puget Corderie

2, boulevard Notre-Dame
13006 MARSEILLE

Tél : 04 91 54 70 70
Site web : ch-edouard-toulouse.fr/ou-consulter/centre-puget-corderie
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 17h
Substitution : Unité méthadone du lundi au vendredi de 9h à 11h, sauf jeudi de 12h à 13h

Voir la fiche détaillée