

Vos questions / nos réponses

## Jambes sans repos

Par [Duruduru1000](#) Postée le 25/04/2025 21:06

Bonjour sa fait 5 mois que j'ai arrêté le 12 mg de buprénorphine mais je ne dort plus et j'ai toujours des jambes sans repos que faire ? Je n'arrive pas a prendre rendez vous chez mon médecin je veut pas de traitement je veux récupérer mon corps avant la buprénorphine svp aidez moi svp je suis à bout

---

**Mise en ligne le 29/04/2025**

Bonjour,

Nous entendons les difficultés de votre sevrage et votre réticence à vous rendre à une consultation médicale.

Vous souhaitez poursuivre seul votre sevrage et vous avez des insomnies et des impatiences dans les jambes.

Certains soins sont accessibles et peuvent apaiser l'insomnie et le syndrome des jambes sans repos. Il peut s'agir de favoriser la marche quand vous le pouvez, de prendre des bains ou douches chaudes, et de vous masser.

Si malgré tout, ces symptômes persistaient ou étaient associés à d'autres effets indésirables, cela pourrait fragiliser votre santé physique et psychique.

Il est possible que vous ne puissiez trouver un nouvel équilibre sans l'aide de soignants ou de traitements durant une certaine période concernant votre bien être, l'impatience de vos jambes ou vos insomnies.

Concernant les jambes sans repos, une consultation d'un neurologue pourrait vous aider.

Concernant les insomnies, vous pourriez consulter un centre spécialisé pour traiter le sommeil qui pourrait vous proposer de faire des examens de votre sommeil et vous proposer des alternatives aux somnifères qui pourraient trouver une efficacité.

De manière générale, peut-être pourriez-vous trouver également un accompagnement qui ne soit pas que médical. Il est possible dans le cas d'une addiction de trouver différents types de soutien.

Il peut s'agir d'ateliers de sophrologie ou d'hypnose. Mais également de groupe de parole qui vous permettrait d'échanger avec des personnes confrontées à l'envie de se libérer de leur addiction. Il peut s'agir d'ateliers thérapeutiques autour d'une activité sportive, de jardin ou créative par exemple. Il peut également s'agir d'un suivi avec un psychologue.

De telles activités peuvent être proposées au sein d'un centre de soins en addictologie. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites. Des médecins addictologues et assistantes sociales peuvent vous recevoir également. Vous êtes libre du choix des professionnels que vous voulez consulter.

Nous vous proposons des adresses de ces centres dans votre département ci-dessous.

Vous pouvez également trouver un soutien ponctuel auprès de nos écoutants de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et non surtaxé. Nous répondons également par tchat de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

Bien cordialement.

---

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

---

## **CSAPA Le Lac d'Argent OPPELIA THYLAC**

64 chemin des Fins Nord

**74000 ANNECY**

**Tél :** 04 50 67 96 51

**Site web :** [urlr.me/JMGdh](http://urlr.me/JMGdh)

**Secrétariat :** Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le jeudi de 16h à 18h45

**Accueil du public :** Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, et le jeudi de 16h à 18h45

**Consultat° jeunes consommateurs :** La CJC a lieu à la Maison des Adolescents d'Annecy - Au Cinq - (sur CRAN GEVRIER ) le lundi de 13h30 à 18h et mercredi de 9h à 12h - prise de rendez-vous au 04 56 49 73 55 - (4 autres CJC sur la région sont assurées sur le département 04 50 67 96 51)

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA Association Addictions France**

10 avenue de la gare

**74300 CLUSES**

**Tél :** 04 50 98 16 39

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Lundi de 8h30 à 9h et de 13h30 à 17h - Mardi et Jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h - Vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h

**Accueil du public :** Lundi de 8h30 à 9h et de 13h30 à 17h - Mardi et Jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h - Vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h - joindre le 06 81 78 58 98

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA - Association Addictions France 74**

80 route des Creuses

**74960 CRAN GEVRIER**

**Tél :** 04 50 45 73 16

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Lundi de 9h à 13h et de 13h30 à 16h, mardi de 8h30 à 13h et de 13h30 à 18h, mercredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30, jeudi de 8h30 à 9h30 et de 13h30 à 17h, le vendredi de 8h30 à 12h30 de 13h30 à 16h30

**Accueil du public :** Mardi de 8h30 à 13h et de 13h30 à 18h, mercredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30, jeudi de 8h30 à 9h30 et de 13h30 à 18h30, le vendredi de 8h30 à 12h 30 de 13h30 à 16h30

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Consultation d'Addictologie - Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie**

380, rue de l'Hôpital

B.P 118

## **74703 SALLANCHES**

**Tél :** 04 57 27 20 32

**Site web :** [www.chi-mont-blanc.fr/service/addictologie-consultation-et-e](http://www.chi-mont-blanc.fr/service/addictologie-consultation-et-e)

**Secrétariat :** Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h Jeudi de 9h à 11h30

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 16h30

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Centre d'Addictologie du Chablais - Association Addictions France 74**

5 chemin Vieux

**74200 THONON LES BAINS**

**Tél :** 04 50 71 79 68

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Lundi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30 mardi de 13h30 à 18h30 jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (semaine paire) et le jeudi de 11h à 17h (semaine impaire) et le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

**Accueil du public :** Lundi 9h à 12h30 et de 13h30 à 19h le mardi de 13h à 18h30 le mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 20h (semaine paire) et le jeudi de 11h à 17h (semaine impaire) et le vendredi de 9h à 12h30 et 13h30 à 16h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi de 9h à 19h, mardi de 9h à 15h mercredi de 9h à 19h et jeudi de 9h à 16h - Laissez un message pour être rappelé au 06 71 67 73 33 ou [cjc.thononevianlesbains@addictions-france.org](mailto:cjc.thononevianlesbains@addictions-france.org)

[Voir la fiche détaillée](#)