© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

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 récupère 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 associer 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
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/
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/
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
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/
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 à12h30 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

Voir la fiche détaillée