© Drogues Info Service - 27 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage codeine

Par Profil supprimé Postée le 15/08/2017 23:39

> Bonjour cela fait 3 ans que je prend de la codéine quotidiennement , j'ai décidé d'arrêter il y a un an j'ai tenue 2 jours mais les crise de manques étais trop forte , j'ai donc décidé d'arrêté par pallier sur une Année je suis donc passer de 32 à 16 cachets par jours puis à 8 puis à 4 (depuis 2 mois je suis à 4) j'arrête petit à petit bien conscient de mon probleme sauf que je suis partie travailler pour la saison à la campagne j'ai donc fais mon stock pour tenir jusqu'au 23 sauf que j'apprends que la codéine n'est plus distribuer sans ordonnance , que faire !? J'avais prévue de passer à 2 en septembre puis à 0 vers novembre

---

Mise en ligne le 17/08/2017

Bonjour,

Arrêter par pallier la codéine est sans doute une méthode efficace que vous avez pour l'instant menée à bien : passer de 32 comprimés à 4, c'est une belle évolution !

En effet, la législation a changé et ce de manière assez rapide. Afin de gérer au mieux cet arrêt anticipé et plus brutal que prévu, vous pouvez vous rapprocher d'un médecin pour lui demander un traitement de substitution pour terminer votre sevrage ou décider de faire ce sevrage seul, d'un seul coup.

Vous avez déjà ressenti les symptômes du manque qui sont (c'est le moins que l'on puisse dire) peu agréables. Toutefois, ils sont proportionnels à la quantité que vous consommez et donc ils seront moins forts que ceux que vous avez connus l'an dernier. Ils se manifesteront pendant une semaine à dix jours, les 3 - 4 premiers jours étant les plus difficiles à vivre. Pour soulager les douleurs physiques, vous pouvez prendre du paracétamol (pas plus de 4 grammes par jour), prendre des bains chauds pour détendre les muscles et vous reposer au maximum. Ces astuces ne font pas de miracle, évidemment, mais elles peuvent aider un peu sur l'instant, pour faire passer ce cap difficile.

Si vous avez besoin d'un soutien extérieur, n'hésitez pas à prendre rendez-vous dans un CSAPA (Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous pourrez y rencontrer des médecins et / ou psychologues pour vous aider de manière confidentielle et gratuite. Vous trouverez des adresses sur notre site, rubrique Adresses Utiles.

Enfin, si vous avez des questions ou besoin d’un soutien ponctuel, vous pouvez aussi nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8 h à 2 h).

Nous vous souhaitons bon courage.

Cordialement,