Vos questions / nos réponses

Dépendance tramadol suite

Par Profil supprimé Postée le 18/01/2022 16:55

> Bonjour, déjà merci pour votre réponse. Je suis de roye dans le 80 et il y a bien un centre mais ils n’ont plus d’addictologue depuis septembre dernier du coup je n’ai que mon médecin traitant et il m’a obligé à descendre de plus de 20 comprimés à 8 par rapport aux pharmacies qui refusent de délivrer plus que 8 par jour? Il n’a aucune autre alternative ou même un produit de substitution, même un médicament pour calmer les effets de manque. Je n’ai pas de moyen de locomotion, je suis coincé et j’ai l’impression que personne n’a de solution, pour tenir le coup j’essaye tous les jours de me procurer du tramadol parvla famille les amies Auriez-vous vous des idées de traitement de substitution ou même pour calmer les effets de manque

---

Mise en ligne le 21/01/2022

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait votre détresse face à ce projet de diminution incompatible avec votre consommation habituelle.

Effectivement, dans le cadre d'un sevrage aux médicaments opioïdes comme pour le Tramadol, il est souvent préconisé une progressivité du sevrage, et cela en concertation entre le médecin et la personne concernée. Il s'agit d'un processus délicat, dont vous faites l'expérience, la prise en compte de votre ressenti ainsi que votre adhésion sont indispensables. Les difficultés produites par cette réduction trop abrupte peuvent non seulement être éprouvantes à vivre, mais également freiner votre démarche, voire générer des risques de reconsommations importantes et dangereuses (surdosage). En effet, en cas de diminution de la consommation, le corps se déshabitue vite aux dosages, il peut donc être risqué de reprendre le dosage auquel on était habitué.

Il existe un traitement de substitution, il s'agit de la Buprénorphine (qui fait partie des Traitements de Substitution aux Opiacés). Néanmoins, ce traitement de substitution peut lui-même entraîner un syndrome de sevrage douloureux. Nous vous encourageons à vous rapprocher d'un autre centre spécialisé. A Roye, il existe une unité de soins en addictologie, dont nous vous glissons les coordonnées en fin de page. Il ne nous semble pas qu'elle propose des consultations externes, mais elle propose un sevrage en milieu hospitalier, si cela pourrait vous permettre d'effectuer votre sevrage dans un cadre plus contenant, et avec le soutien d'une équipe.

Il est également possible de demander un suivi dans un CSAPA un peu plus éloigné de votre lieu de résidence, à Amiens par exemple. Le CSAPA du Mail propose des consultations de proximité, c'est-à-dire des consultations dans des cabinets médicaux ou des structures le permettant. Vous pouvez donc vous rapprocher de ce centre afin de connaître les consultations éventuelles aux alentours de Roye, et accessibles en transport en commun.

Par ailleurs, certaines techniques peuvent soulager les symptômes de sevrage. Les douches ou les bains chauds peuvent soulager certaines douleurs (douleurs osseuses, musculaires, ou abdominales). Les nausées et vomissement peuvent être soulagés par certains aliments comme le gingembre (sous toutes ses formes: infusé, en bonbon, en jus...), ou le citron, ou les boissons pétillantes (eau, sodas.). Si ces techniques ne sont pas miraculeuses, elles vous permettront cependant de diminuer l'intensité des symptômes.

Pour ce qui est de l'anxiété, le recours à des techniques de respiration (cohérence cardiaque par exemple) aide à réduire son stress et à se relaxer. Nous avons conscience qu'en cas d'angoisses, il est souvent difficile de s'atteler à des activités de respiration ou de détente. Dans ces moments-là, n'hésitez pas à recourir à tout ce qui peut vous apaiser, ou vous changer les idées (s'aérer à l'extérieur, faire une activité physique douce, regarder un film ou une série "feel good", jouer à un jeu, parler à quelqu'un que vous appréciez...).

Et si cela vous est possible, n'hésitez pas à solliciter l'écoute d un autre médecin généraliste pour exposer les difficultés que vous ressentez pendant cette période éprouvante.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour cette période difficile. Surtout, n'hésitez pas à revenir vers notre service par le biais des questions/réponses, du téléphone (au 0 800 23 13 13, entre 8h et 2h, appel gratuit et anonyme), ou par tchat (entre 8h et minuit). Nous sommes ouverts tous les jours sans exception.

Prenez bien soin de vous.

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

---

Association le Mail-Centre de soins en addictologie

18 rue Beauregard
CS 40415
80004 AMIENS

Tél : 03 60 12 26 27
Site web : www.assoc-lemail.net
Accueil du public : Lundi: 8h-12h et 14h-19h ; Mardi: 17h-19h ; Mercredi et jeudi: 8h-12h et 14h-19h ; Vendredi: 8h-12h et 14h-19h.
Service mobile : Unité mobile : Permanence tous les jeudis soir sur Amiens. Le Bus aménagé va vers les usagers du département, il se déplace à la demande au 06 84 92 96 50 Le Bus fait "office" de Permanence

délocalisée
Substitution : Distribution : Du lundi au jeudi de 8h à 10h20 et lundi 16h-18h45 ; Mardi 17h-18h45 ; du mercredi au vendredi 16h-18h45
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 19h

Voir la fiche détaillée

Unité de soins en addictologie-Service de Soins de Suite et de Réadaptation

1 ter rue de la pécherie
Centre Hospitalier Intercommunal Montdidier Roye
80700 ROYE

Tél : 03 22 73 45 45
Site web : www.chimr.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi 8h30 à 16h30

Voir la fiche détaillée