

Vos questions / nos réponses

## Crise de boulimie

Par [Profil supprimé](#) Postée le 09/03/2022 21:14

Bonjour j ai arrêter l alcool et le cannabis cigarette cela fait maintenant 4 semaine en plus je suis en menopause j ai 52 ans donc j ai aussi les symptômes dû à ma menopause et à mes sevrage 30 ans de cigarette et cannabis et 20 ans d alcool festif la déprime les sueurs sont un peut passé mais ce qui me gêne le plus ses que j ai des crise de boulimie incontrôlable et des envie de sucre je me fait vomir après et mon deuxième problème j ai du mal à parler je bégaie mas vois tremble je n en peut plus dite m'ois se que je peut faire je fait mon sevrage toute seule j ai pas de médecin traitant merci de m avoir lu

---

### Mise en ligne le 10/03/2022

Bonjour,

Il est très positif que vous essayez de prendre soin de vous, vous avez bien fait de nous contacter pour voir quelles sont les pistes possibles.

Peut-être tout d'abord quelques informations sur les sevrages. L'arrêt du cannabis peut provoquer chez nombre de personnes ce que l'on appelle un « syndrome de sevrage ». Il s'agit d'un ensemble de symptômes désagréables qui peuvent s'étendre de une à quatre semaines après la dernière consommation. Il peut se produire des troubles du sommeil, de l'alimentation et de l'humeur. Toutes les personnes ne le traversent pas forcément et tous les symptômes ne sont pas automatiquement présents. Si vous souhaitez davantage d'informations, vous trouverez en bas de réponse un lien vers notre fiche-produit sur le cannabis. Le syndrome de sevrage y est davantage détaillé au chapitre « dépendance ».

Le sevrage de l'alcool, en cas de consommations excessives régulières peut s'avérer délicat. Insomnies, tremblements, sueurs peuvent se manifester. C'est également un des rares produit dont le sevrage peut s'avérer dangereux pour la santé s'il n'est pas encadré médicalement. Notre fiche produit sur l'alcool pourra également vous communiquer des informations complémentaires si vous le souhaitez.

Pour revenir à votre situation actuelle, il n'est pas rare que des personnes ayant eu des consommations de produits régulières se tournent vers d'autres produits ou comportements après un sevrage. Très souvent les consommations précédentes avaient une fonction particulière par le consommateur. Par exemple une recherche d'apaisement, d'euphorie ou de « mettre le cerveau en pause » avec le cannabis et l'alcool. L'arrêt

des consommations peut donner dès lors un sentiment de « vide à combler ». Les émotions « négatives » qui étaient étouffées ou masquées par ces consommations passées peuvent remonter à la surface, et ce parfois de manière majorée. Les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA) comme la boulimie rentrent dans ce que l'on appelle les « addictions comportementales ».

Il serait sans doute intéressant que vous puissiez faire le point avec des professionnels du domaine de l'addictologie sur votre fonctionnement actuel. Ils pourraient vous aider à comprendre dans quels mécanismes vous êtes et vous proposer des outils et des pistes de solutions adaptées. Il nous paraît important que vous puissiez retrouver un mieux-être et de l'apaisement.

Dans cette optique, il existe des structures qui peuvent vous accompagner dans un cadre gratuit et confidentiel, sans jugement. Ces lieux sont des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les professionnels qui y exercent sont en général médecin addictologue, psychologue, infirmier... Ils peuvent vous accueillir avec des rendez-vous individuels et prendre le temps de cheminer avec vous.

Vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de structures CSAPA qui pourraient vous proposer un accompagnement si vous le souhaitez.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez 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 de 8H à Minuit.

Avec tous nos encouragements à continuer de prendre soin de vous.

Bien cordialement.

---

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

---

[Association Oppelia Essonne - Csapa Val d'Orge](#)

6, avenue Jules Vallès  
91200 ATHIS MONS

Tél : 01 69 38 37 21

**Site web :** [www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous : lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h à 17h30 - Mardi et Mercredi de 9h30 à 12h30 et de 13h à 18h30 - Jeudi de 13h à 18h30 - Vendredi 9h 12h et deux samedi dans le mois de 9h30-12h00

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur place et sur rendez-vous, tous les lundis - Consultation également au Pôle Famille (3 rue Condorcet à Juvisy sur/Orge) : tous les mercredis, sur rendez-vous.

**Substitution :** Suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les patients suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **[Centre Hospitalier Barthélemy Durand : Hôpital de jour \(HDJ\) en Addictologie](#)**

Avenue du 8 mai 1945  
Centre hospitalier Barthélemy Durand  
**91150 ETAMPES**

**Tél :** 01 69 92 52 55

**Site web :** [urlz.fr/hEzy](http://urlz.fr/hEzy)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Le sevrage de l'alcool](#)