

Vos questions / nos réponses

## sevrage codeine

Par [Profil supprimé](#) Postée le 26/07/2025 14:54

Bonjour, consommatrice de dafalgan codeine depuis 20 ans dans le cadre d'une spondylarthrite ankylosante, à raison en moyenne de 4 comprimés par jour (2 matin 2 le soir) me permettant de maintenir un bon équilibre sur la douleur et de ne pas prendre trop souvent d'AINS. Depuis le changement de réglementation mon médecin me prescrit désormais des ordonnances pour 3 mois, et a voulu réduire à 3 cp par jour, d'indiquant que la codéine ce n'était pas la solution, et qu'il fallait envisager de faire plus d'exercice (je fais déjà mes mouvements quotidiens), prendre un rdv au centre anti douleurs, refaire de la kiné (que je connais par coeur) ou peut-être essayer les nouveaux traitements. Je suis très angoissée depuis et cette maladie qui n'était jusqu'ici pas un problème (j'ai 59 ans) le devient car je ne me sens plus libre de gérer mes douleurs en autonomie, avec un point tous les 6 mois comme je le faisais auparavant. Voilà pour le contexte. Je suis partie en vacances avec 2 boites et je me suis dit que j'allais essayer d'arrêter. j'ai réduis à 2 cp/jour avec difficultés, trouvé l'option cocktail d'un cp + 1 ipraféine. Depuis 5 jours je n'ai plus de codéine. Je me sens épuisée, sans énergie, sans motivation, beaucoup de douleurs, mauvais sommeil, impatiences dans les jambes, diarrhées, impression d'avoir le souffle plus court, frissons, sueurs. Déjà, est-ce normal ? Je ne me sens pas bien du tout, s'il s'agit de symptômes de sevrage, je voudrais savoir s'il y a sans ordonnance qqch que je pourrais prendre pour m'aider, de toutes façon mon médecin est en congés et je crains de ne pas avoir de soutien de son côté, ce qui m'inquiète encore plus pour la rentrée. Combien de temps cela va-t-il durer ? Que me conseillez-vous ? Merci beaucoup d'avance.

---

### Mise en ligne le 28/07/2025

Bonjour,

Nous mesurons bien que la situation actuelle doit être particulièrement pénible à traverser pour vous.

Dans le cadre de cet espace non médical, nous n'allons pas pouvoir vous donner de posologie ou de conseils en médication. Nous allons toutefois tenter de vous fournir des informations généralistes sur le sevrage à la codéine.

Pour un arrêt de ce produit, il est conseillé de faire une diminution très progressive dans le temps afin de minimiser le syndrome de manque autant que possible. Dans l'idéal en lien étroit avec le médecin prescripteur.

Le sevrage bien que parfois pénible à traverser, ne présente pas de risque pour la santé. Les symptômes que vous décrivez font bien parti du syndrome de sevrage. Lors d'un arrêt brutal, le syndrome de sevrage débute en général 24H après l'arrêt de la consommation. Il atteint un pic entre 48H et 72H et disparaît après une semaine environ.

Un état de mal-être avec des envies de reconsommations peut perdurer de plusieurs semaines à plusieurs mois.

Pour être accompagnée dans cette phase de sevrage et pour sa consolidation, vous pouvez vous tourner vers une aide extérieure dans le champ de l'addictologie. Il est possible de consulter un médecin addictologue, infirmier et psychologue dans des structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont confidentielles et non-payantes.

Vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué. Nous vous joignons également notre fiche-produit sur les médicaments opioïdes qui vous donnera davantage d'information sur le sevrage du produit, à la rubrique "dépendance".

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, 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 du lundi au vendredi de 14h à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à solliciter une aide extérieure afin de viser un mieux-être.

Bien cordialement.

---

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

---

### **[Les Apsyades-Csapa : Antenne de Nantes](#)**

35 rue Paul Bert  
44100 NANTES

Tél : 02 28 00 90 41

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

**Secrétariat** : Lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 - Vendredi: 9h30-12h30 et 13h30-15h00

**Accueil du public** : Consultation sur rendez-vous.

**Consultat<sup>o</sup> jeunes consommateurs** : Jeunes moins de 25 ans avec ou sans entourage

**Substitution** : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur les opioïdes](#)