

Vos questions / nos réponses

Tramadol addiction

Par [Mesange](#) Postée le 02/07/2026 17:20

Sous tramadol depuis 2018 pour pleins de douleurs. Je me suis sevrée seule en 2025, car il n'agissait plus (2×100mg /jour). Depuis j'en prends tous les 2-3 jours pour éviter une nouvelle accoutumance. Et quand j'en prends pas je suis épuisée et sensation de jambes sans repos douloureuses et température corporelle difficile à réguler. Est-ce que de cette façon j'entretiens une addiction? Les médecins ne savent pas me répondre. Comment je peux faire? Jen ai besoin. Merci de votre réponse

Mise en ligne le 03/07/2026

Bonjour,

Un des effets indésirables possible du tramadol est le développement d'une dépendance qui peut entraîner des symptômes de sevrage à l'arrêt.

Il est possible que vos fatigues et sensation de jambes sans repos douloureuses soient liées à au manque du tramadol. C'est une hypothèse que seul un médecin pourrait vous confirmer.

Pour les traitements il est fortement conseillé de ne pas changer les dosages sans l'avis d'un médecin et ses recommandations pour arrêter ou changer la posologie du traitement.

Les effets des traitements peuvent être complexes et pas toujours proportionnels à leur dosage cela d'autant plus en fonction des pathologies et d'éventuels autres traitements associés. Un médecin ou un pharmacien sont en mesure de vous conseiller.

Nous ne savons pas si vous avez pu parler de votre sevrage de 2025 à vos médecins et de la posologie que vous prenez aujourd'hui.

Les anti-douleurs sont souvent à base d'opioïdes et génèrent souvent le risque d'une dépendance. La conduite préventive voudrait que vous ne dépassiez pas la posologie conseillée, que vous réduisiez vos prises par pallier avant l'arrêt en étant accompagnée par un médecin ou pharmacien au moment opportun de votre thérapie.

Il n'est souvent pas possible d'éviter une dépendance au traitement durant la thérapie mais le respect de ces consignes permet de maintenir un contrôle et d'éviter une aggravation de la dépendance.

Si vous ne l'avez pas déjà fait, nous vous conseillons d'expliquer à vos médecins le rythme auquel vous avez pris votre traitement depuis le début. S'ils ne peuvent pas vous conseiller en ayant toutes les informations, peut-être pourriez-vous vous adresser à un médecin addictologue.

Il vous serait possible de consulter un médecin addictologue dans un centre de soin en addictologie. Il pourrait vous éclairer concernant une éventuelle dépendance actuellement et vous conseiller la posologie à adopter en tenant compte des informations sur votre santé, vos symptômes et concernant l'ensemble des traitements que vous prenez.

Ces consultations sont proposées gratuitement, individuellement et confidentiellement. Ces mêmes centres proposent également et dans les mêmes conditions des consultations de psychologue et de travailleur social.

Vous pourrez trouver des adresses de ces centres dans notre rubrique « adresses utiles » en entrant votre ville puis en sélectionnant le critère « consultation médicale ».

Il vous serait également possible de contacter nos écoutants directement par téléphone ou par tchat. Ils pourraient vous proposer un soutien, une écoute bienveillante et vous apporter des conseils d'orientation par exemple. Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit. Nous répondons par tchat de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés. L'échange est anonyme et gratuit également.

Bien à vous
