Le sevrage de la codéine en questions

Alors que depuis le 17 juillet les médicaments à base de codéine sont disponibles uniquement sur ordonnance, les personnes dépendantes à ce médicament se retrouvent confrontées à la délicate question du sevrage. Drogues info service fait le point et donne des repères aux usagers de ces médicaments.

Que se passe-t-il lorsqu'on arrête la codéine ?

La codéine est un médicament opiacé et son arrêt entraîne un syndrome de sevrage dont les symptômes sont :

- Larmoiements, écoulement nasal, sueurs froides, bâillements
- Problèmes digestifs (diarrhées), nausées et éventuellement vomissements
- Douleurs musculaires, impatience dans les jambes
- Insomnie
- Nervosité, sentiment de malaise, angoisse

L'intensité de ces symptômes varie d'une personne à l'autre. Ils débutent généralement 24h après l'arrêt et durent jusqu'à 10 jours, atteignant un pic autour de 48 à 72 heures. Ils peuvent être suivis d'une période de malaise psychologique avec de fortes envies d'en reprendre, des phases d'énergie suivies d'abattement.

Vers qui se tourner pour se faire aider ?

Si l'arrêt est difficile, il est possible de se faire aider ; il existe des lieux spécialisés, les Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa). Le soutien de professionnels des addictions permet de soulager les symptômes du sevrage mais aussi les dimensions psychologiques qui accompagnent l'arrêt de la codéine. Si le sevrage n'est pas possible, un traitement de substitution aux opiacés peut être proposé.

Drogues info service propose l'annuaire national des Csapa continuellement mis à jour et disponible en appelant la ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 ou en utilisant la rubrique adresses utiles de ce site.

Pour les personnes isolées ou qui préfèrent cette solution le médecin généraliste est l'interlocuteur de proximité à privilégier.

Comment peut se faire le sevrage ?

Il est conseillé de privilégier la diminution par paliers plutôt que l'arrêt brutal. La codéine restant disponible sur prescription il est possible de se tourner vers son médecin pour organiser avec lui cette diminution progressive. Le principe de la diminution par paliers est de diminuer plus rapidement au début qu'à la fin. En effet, ce sont les derniers paliers qui sont les plus difficiles à franchir et pour lesquels il vaut mieux aller plus lentement, prendre son temps pas à pas.

Articles en lien :

Pour plus d'information sur les Csapa : L'aide spécialisée en ambulatoire

Le sevrage

La substitution