© Drogues Info Service - 9 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Aide contre insomnie de sevrage

Par Profil supprimé Postée le 09/08/2018 10:47

> Cela fait 3 jours que je suis dans ma phase terminale de sevrage de tramadol. Que puis-je prendre (tisane de plantes par exemple) pour m'aider à lutter contre les insomnies nocturnes avec agitation, chaud-froid, fourmillement dans les bras. Je souhaite un « remède » naturel.
> Par ailleurs, je démarre un traitement au Lyrica. Y-a-t'il Des risques d'addiction comme avec le tramadol?
> Merci d'avance pour votre aide.
> Cordialement

Mise en ligne le 13/08/2018

Bonjour,

vous êtes sur la fin de votre sevrage au Tramadol. Vous souffrez de troubles du sommeil et vous vous demandez comment les soulager. De plus, vous allez commencer à prendre un nouveau traitement médicamenteux, le Lyrica, et vous vous questionnez sur d'éventuels risques de dépendance.

Les troubles du sommeil sont très fréquents lors d'un sevrage au Tramadol. Comme vous devez déjà le savoir, peu ou pas de produits sont efficaces lors du sevrage aux opiacés. Seul le fait de reprendre un morphinique pourrait apaiser votre état mais il paraît évident que cela n'est pas une solution satisfaisante.

Le recours à des tisanes ou à de l'homéopathie ne peut pas vous faire du mal et pourrait éventuellement vous aider par rapport à vos troubles du sommeil. Nous vous conseillons ainsi de demander conseil auprès de votre médecin traitant ou de votre pharmacien.

En ce qui concerne le Lyrica et après des recherches de notre part, nous sommes tombés sur un article du VIDAL (base de données médicamenteuse pour les prescripteurs libéraux) mettant en garde contre des risques de pharmacodépendance ou de consommation abusive de ce produit. Nous vous encourageons ainsi à rester vigilant d'autant plus que vous semblez être sensible aux dépendances. Il serait ainsi important que vous en parliez avec votre médecin afin d'en étudier les bénéfices/risques et de voir s'il ne peut pas vous diriger éventuellement vers une autre médicamentation adaptée à vos problèmes de santé.

Pour toutes autres questions ou si vous souhaitez que l'on échange de façon plus approfondie sur le sujet, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service