

# Les paliers

---

Un palier de stabilisation correspond au temps que nous laissons à l'organisme pour adapter son fonctionnement à un apport quotidien moindre de molécule active. À chaque nouvelle diminution, nous laissons quelques jours à l'organisme pour s'habituer à l'apport d'une quantité inférieure de molécule active avant de passer à une nouvelle diminution. Nous allons laisser le temps à l'organisme de se stabiliser, de trouver un nouvel équilibre avec une quantité moindre de médicament.

Respecter un palier de stabilisation après chaque diminution permet de réduire l'intensité des symptômes de manque (ou symptômes de sevrage).

Mais **attention à la longueur des paliers**: