

Un palier trop long

Un palier trop long laisse la porte ouverte à l'apparition de la tolérance: l'organisme s'habitue « beaucoup trop » à cette même quantité de molécule active prise trop longtemps et nous commençons à « avoir besoin » d'à nouveau augmenter la dose pour contrôler la réaction de manque. Les symptômes de manque qui apparaissent sont alors dus à la tolérance (= au fait que pour obtenir les mêmes effets, il faille augmenter la quantité prise).

La longueur des paliers est en lien avec le type de molécule à sevrer, la quantité diminuée (= le pourcentage de la diminution) et les différences métaboliques individuelles dans la capacité de l'organisme à adapter son fonctionnement à la diminution.

De manière générale, en fonction des molécules à sevrer, la longueur des paliers serait, Thérèse a constaté que:

- Avec une benzodiazépine à demi-vie courte, la diminution idéale serait de 3% avec des paliers de stabilisation de 7 jours
- Avec une benzodiazépine à demi-vie longue, la diminution idéale serait de 5% avec des paliers de stabilisation de 8 jours
- Avec un antidépresseur, les paliers seront plus longs allant de 14 à 30 jours pour des diminutions de 5% à 10% maximum.
- Avec un neuroleptique, les paliers pourront atteindre jusqu'à 35 jours

Bien évidemment, le pourcentage de diminution et la longueur des paliers vont aussi dépendre du ressenti personnel et des conditions dans lesquelles est réalisé le sevrage.