

Tramadol

La molécule Tramadol, qui existe dans le générique et dans d'autres médicaments (Topalgic, Ixprim...), un antidouleur dérivé de l'opium dont la consommation est en forte hausse, suscite de nombreuses inquiétudes. A tel point que l'Afssaps, l'agence française du médicament, a décidé de le placer sous surveillance.

Très efficace contre les douleurs au dos ou aux articulations, le Tramadol a des effets secondaires pouvant se révéler très graves : vomissements, désorientation, troubles du sommeil... Surtout, comme tous les dérivés d'opiacé, il peut entraîner une forte accoutumance, nécessitant ensuite une période de sevrage.

A partir du 18 décembre 2014, 25 médicaments génériques vendus actuellement en France vont être suspendus. Cette décision prise par les autorités sanitaires françaises (ANSM) mais aussi allemandes, belges et luxembourgeoises, fait suite à l'inspection d'un site de production de la société GVK Bio d'Hyderabad en Inde.

"Les inspecteurs de l'ANSM ont mis en évidence des **anomalies dans les procédures d'enregistrement électrocardiographiques** réalisés lors d'essais cliniques de bioéquivalence conduits entre 2008 et 2014, a expliqué l'agence dans son communiqué. [...] Ces anomalies caractérisent un manque de respect des Bonnes Pratiques Cliniques concernant ces études de bioéquivalence."

Suite à cette observation inquiétante, l'Agence européenne du médicament, le Comité des médicaments à usage humain (CHMP), saisi par la Commission européenne, a décidé en septembre dernier d'engager une révision du rapport bénéfice / risque de tous les médicaments pour lesquels le dossier d'AMM (Autorisation de Mise sur le Marché) comportait des essais cliniques de bioéquivalence réalisés par GVK Bio sur le site douteux. L'instruction par le CHMP est en cours et devrait s'achever début 2015.

En parallèle, des industriels ont décidé de lancer de nouveaux essais qui permettront, s'ils s'avèrent favorables, le retour sur le marché des spécialités suspendues.

<http://www.medisite.fr/a-la-une-25-medicaments-suspendus-en-france-a-partir-du-18-decembre.744968.2035.html>

En direct

M (22 ans) - 14 mars 2014

Parmi ceux et celles qui ont eu du tramadol pour soulager les douleurs, est-ce que cela a "fonctionné" ? Avez-vous eu des effets secondaires ? Le pharmacien m'a dit que ça donnait l'impression de planer.

A Les effets secondaires, je les ai eus, mais qu'au début et ça me soulageait à peine : nausées, vomissements, fatigue. J'étais un peu à l'ouest. C'est juste le temps de s'y habituer. Ça ne me soulageait pas. En même temps, je me demande ce qui pourrait me soulager !

S J'ai eu zamudol et tramadol, qui est le générique d'ixprim. Pour moi, ça a duré 2 jours et demi, et une semaine pour m'en remettre : j'ai eu démangeaisons, nausées, sueurs, vertiges et insomnies. J'ai arrêté et depuis, je suis très fatiguée. Je pense que ça a agi quand même sur mes douleurs, mais trop d'effets secondaires.

T Pour la première fois, j'avais un traitement qui me soulageait un peu, je commençais à respirer et reprendre espoir... Mais voilà que je ne supporte pas le tramadol à grosse dose... j'ai beaucoup de démangeaisons (ça c'est pas trop grave!) et un blocage urinaire (beaucoup plus grave!) donc j'ai appelé le médecin et je dois l'arrêter sur le champ. J'aurai eu 4 jours de soulagements, mais tellement courts!!

C Après mon opération, j'ai eu du tramadol que je n'ai pas supporté. Je ne faisais que vomir. Apparemment, peu de personnes tolèrent le tramadol.

P Je prends du tramadol tous les jours et ça me fait juste un peu dormir. Quel dosage tu as ? Du tramadol 100 ? 150 ? 200???

M 2 comprimés 3 fois par jour, de 325.

P Effectivement, c'est un fort dosage, tu risques d'avoir les effets secondaires.

D C'est un médicament opioïde, donnant les mêmes effets que l'opium donc, forcément, on plane.

M Bon, heureusement que je ne vais pas en cours pour le moment, sinon j'aurais eu une sacrée tête de zombie et je ne pense pas que j'aurais pu suivre.

N J'ai eu ce médoc et j'ai cru mourir, une sensation d'étouffement.

M Pour moi, un peu de fatigue au début, pas mal de cauchemars (mais à quoi est-ce dû, la douleur, le tramadol, l'accident ?...) et niveau douleur, ça me calme bien. Je dois être une des rares chanceuses chez qui ça marche.

D Tramadol = mauvais souvenir. J'ai eu du Tramadol 50mg qui ne m'a rien fait, puis du 100mg : barbouillée à la 1ère prise, achevée à la 2ème qui a failli me conduire aux Urgences avec vertiges, maux de tête, nausées, somnolence, troubles de la parole... pratiquement tous les effets secondaires en même temps !

Arrêt immédiat sur ordre de mon médecin, je n'en ai jamais repris et refusé quand le centre de la douleur me l'a proposé... avec en prime des réflexions qui voulaient dire que si je ne le supportais pas, c'était tant pis pour moi car il n'y avait rien d'autre dans leur tiroir pour me soulager.

M Je rigole pour rien depuis ce soir, je viens de commencer le tramadol. Je plane, pour le moment aucun effet sur les douleurs et j'ai des fous rires pour rien J'espère pouvoir dormir, bien que la douleur soit toujours aussi forte.

27 mars

M Ça ne va pas du tout, je suis bloquée au lit, impossible de me lever : douleur qui va dans le tibia. Le tramadol me fait rigoler toute seule sans savoir pourquoi.

28 mai

M Le tramadol c'est une merde : je suis dans le gaz complet depuis hier soir alors que je n'en ai pris qu'un. Impossible de redescendre du mode planage...

M Les effets de planage du début, je l'ai eu une fois, j'étais shootée et pas qu'un peu (on aurait dit une tox)

4 juin

Est-ce que ceux et celles qui prennent du tramadol ont des spasmes au niveau du membre atteint de l'algo ?

G Moi j'en ai, alors que je ne prends aucun médicament. Je pense que c'est plutôt l'algo qui fait des contractions musculaires.

A Mais le tramadol donne des spasmes. Avant d'avoir l'algo, je prenais du tramadol et j'avais beaucoup de spasmes.

S J'ai eu des spasmes aussi sans tramadol... j'en ai encore -beaucoup moins et beaucoup moins fort- alors que suis censée être "guérie".

A Je pense qu'on en a tous, mais avec le tramadol et la codéine, les spasmes sont plus présents.

D J'en ai eu, j'ai dû l'arrêter.

M C'est un des nombreux effets secondaires du tramadol ? Tout comme un sommeil ultra perturbé ?

A Le tramadol perturbe également le sommeil. Et peut également faire faire des cauchemars

M Je crois que je vais demander au médecin d'arrêter ce médicament et essayer un autre, parce que trop d'effets secondaires. Avant, j'avais tramadol 100 LP et je n'ai eu aucun effet secondaire mais là, avec le 200, j'en ai tout le temps... et aucun effet sur la douleur.

A Surtout que la liste d'effets secondaires avec ce genre de médicament est très longue. J'ai des soucis aux genoux depuis l'âge de 10 ans. Donc ça fait 15 ans que je prends des médicaments, j'ai dû les tester tous. Et les pires sont l'ixprim et le tramadol, côté effets secondaires. Mais surtout, fais bien attention quand tu vas arrêter le tramadol, surtout n'arrête pas d'un coup, sinon ça va être violent.

L Le tramadol m'a provoqué des spasmes, des problèmes de sommeil, et récemment une détresse respiratoire, et donc, contrairement à ce qui est recommandé, j'ai dû l'arrêter net. Eh bien, le sevrage a été difficile.

D Moi ça va, ç'a pas été trop compliqué à l'arrêter.

A Faudra diminuer petit à petit le tramadol. Avec certaines drogues, la descente est violente et bah, là c'est pareil. Si tu arrêtes d'un coup, tu auras très très chaud, ensuite très

très froid, très très chaud... tu auras des sueurs, tu seras énervée. Théoriquement l'ixprim et le tramadol devaient être interdits, car il n'y a pas longtemps, les médecins se sont aperçus qu'au moment de l'arrêt du traitement, le sevrage était douloureux voire dangereux. Et que le sevrage de ce médicament était le même que pour certaines drogues dures. C'est pour ça que mon chirurgien, quand il me prescrivait du tramadol ou de l'ixprim, il me faisait alterner avec du dafalgan codéiné.

M Oula mais c'est une drogue !

D Comme tout opiacé, plus ou moins, vu que c'est de l'opium.

A Et j'ai eu aussi de l'opium, là j'ai rien ressenti : aucun effet sur la douleur ni d'effet secondaire, ni d'effet après l'avoir arrêté.

La morphine, c'est pas le top non plus. Mais je préfère 100 fois prendre de la morphine que du tramadol ou de l'ixprim. Le tramadol c'est horrible.

11 octobre

Actuellement, en phase de diminution du tramadol vers le sevrage complet. Aujourd'hui, j'ai diminué à une prise par jour et je me sens vaseuse et dépourvue d'énergie, envie de ne rien faire.

J Rassure-toi, c'est normal : quand j'ai fait mon sevrage de morphine et tout le reste, j'avais plus d'énergie du tout, j'avais tout le temps des sueurs, des tremblements, etc... J'ai fait mon sevrage en deux mois au lieu d'un an, j'en suis bien contente car maintenant je revis ! Bon courage à toi, c'est un mauvais moment, mais après ça fait du bien !

M Oui, ça fait bizarre comme sensation : même avec le sevrage, j'ai l'impression de toujours ressentir les mêmes effets que si je prenais la même dose que d'habitude.

D Normal au début.

M Oui, le corps est toujours sous l'emprise.

M C'est normal, c'est le début. J'en prenais entre 5 et 8 par jour, maintenant 1 le soir, je ne sais pas m'en passer : trop de douleurs nocturnes. Parfois, les jours de grosses douleurs, 2 ou 3 dans la journée mais c'est très rare... Sauf le médicament du soir, j'ai tout arrêté d'un coup... Sans effet de manque !!!! Pourtant diviser une dose par 6, j'aurais dû le sentir.

29 octobre

Est-ce que le lendemain de l'arrêt total du tramadol, vous vous sentiez barbouillé, pris de vertiges et autres désagréments ?

S Tu as tout arrêté ? En douceur ? Tu risques en effet un petit syndrome de manque. Comme tous les drogués.

M Oui, j'ai tout arrêté progressivement sur 2 mois. Je ressens les mêmes effets que quand j'avais commencé, ça fait vraiment bizarre. Moi qui avais prévu de ranger ma chambre, je crois que ça va attendre que ça passe un peu.

C Moi, au bout de quelques jours, je suis toute barbouillée aussi avec le Tramadol. Je ne le prends plus.

K C'est en effet un syndrome de manque, ça va passer...

M Oui ça fait tout bizarre. Heureusement que je suis à la maison aujourd'hui.

En direct

L (28 ans) – 27 mars 2014

Est-ce que vous savez si le tramadol coupe l'appétit? Je suis une grosse mangeuse et ce matin incapable de manger, rien ne me fait envie.

N Oui. C'est ce que ça me faisait en tout cas.

S Tramadol, pour moi, c'est des hallucinations la nuit.....

L Je faisais déjà des drôles de rêves avant, j'espère que ça ne va pas empirer.

O Oui, normal au début du traitement, c'est comme pour le reste, ça devrait passer.

S Non, moi ça fait 6 ans que j'en prends, donc pas le début et les cauchemars, ça ne s'arrête pas..... Donc ce n'est pas pour tout le monde, ce genre de traitement.... ...

D Oui ça fait perdre un peu l'appétit, le tramadol. Moi, j'ai aussi ce médicament : pour la douleur, ça ne fait pas grand-chose.

L Pour le moment, ça soulage un peu mieux que la codéine mais j'ai quand même mal à la cheville.

P Moi, j'ai jamais eu ce genre d'effet, mais on ne réagit pas tous de la même manière.

L Au final, ça "m'arrange" cet effet secondaire, puisque je suis en surpoids, mais ça coupe vraiment l'appétit : j'ai fait 1 seul repas depuis ce matin et j'ai toujours pas faim!!!

R Moi, toujours aussi faim !

M Pour moi, soit il me provoque des méga fringales, soit un puissant coupe-faim.

21 avril

Je me pose pas mal de questions, j'étais suivie jusqu'à présent par médecin traitant uniquement puis j'ai vu l'algologue qui m'a donné un nouveau traitement et en fait c'est pire qu'avant. Il m'a mis sous tramadol lp 100mg 3/jour et lyrica 150mg 3/j mais aucun soulagement, et même pire : j'ai des décharges dans la jambe, que je n'avais pas avant, et ça ne me soulage absolument pas. J'ai rdv le 6mai pour évaluer l'évolution...

28 mai

Ces derniers jours ont été très dur pour moi. J'ai passé la nuit de lundi à mardi aux Urgences pour détresse respiratoire, ressortie mardi matin sans verdict, donc pas cool...

Et au final, hier soir, rebelote aux urgences avec SAMU, car détresse respiratoire toujours présente et importante. Plusieurs hypothèses ont été soulevées au fur et à mesure : pneumothorax, embolie... après multiples examens qui sont tous revenus normaux. Il s'agit en fait d'une énorme crise d'angoisse due à la prise du Tramadol !!!!! Donc arrêt net (malgré que ce soit pas top d'arrêter brusquement) les symptômes mettront quelques jours à partir.

L Je ne m'étais pas du tout doutée que ça pouvait venir du tramadol, puisque ça fait plusieurs mois que j'en prends, mais ils ont été catégoriques aux Urgences : interdiction formelle de reprendre ne serait-ce qu'un seul comprimé, étant donné l'intensité de la crise, qui a été fulgurante.

N Des fois, ça ne se manifeste pas de suite. Pour tous mes traitements, j'ai eu de fortes réactions au bout d'un an et la pire a été avec le Fentanyl qui m'a provoqué l'hémiplégie... On ne peut jamais savoir si on va mal réagir et surtout quand, malheureusement

S Le tramadol est une sacrée vacherie, beaucoup ne le supportent pas !! Pour moi c'était seulement des vomissements en permanence.

B Tous ces médicaments ne sont pas que des remèdes... Mais que faire d'autre lorsqu'on souffre autant ? La médecine trouvera un jour je l'espère...

T J'ai une amie qui ne supporte pas non plus le tramadol, mais qui prend le médicament princeps (même molécule donc) sans dommages...

L Ils m'ont laissé sortir des Urgences sans me dire quoi faire, ni comment calmer lorsque la crise revient.

10 juin

Après 2 semaines, privée d'antalgiques, j'ai enfin vu l'algologue qui veut retenter le tramadol car les autres médocs avec pouvoir antalgique similaire présentent plus de risque de détresse respiratoire. J'appréhende mais je n'en peux plus, j'ai trop mal.

C Moi, je prenais de l'ixprim sauf que c'était pas assez puissant ; du coup on m'a passée sous zamudol et je ne souffrais quasiment plus. Lors d'une visite chez le doc, je me suis trompée, je lui ai demandé du tramadol et durant toute cette semaine, je n'allais pas bien du tout : j'avais envie de vomir, mal à tête etc... On a réalisé que pourtant le zamudol c'est du tramadol, mais que je ne le tolérais pas. Du coup, mon doc sur l'ordo, a écrit "non substituable" : ils sont obligés de me donner le médicament référent et non le générique.

L Si mes soucis reprennent, je demanderai à tester zamudol.

M Moi j'ai toujours pris topalgic ou son générique tramadol et je l'ai toujours bien toléré (j'en ai à haute dose depuis plus de 2 ans). Par contre, ce que n'aime pas mon algologue actuel, c'est qu'il est considéré comme un opiacé et donc très difficile de s'en débarrasser.

L Le Tramadol soulageait assez bien mais bon, si ça me rend malade je vais exiger autre chose. Les effets secondaires sont déjà là, j'ai repris hier matin et là c'est catastrophique : migraines pas possibles et j'arrête pas de vomir. Mon algologue doit me rappeler mais je pense qu'on va définitivement arrêter.

Au fil des jours

N J'ai aussi eu du Tramadol, qui ne faisait rien et que je ne supportais pas.

P J'ai 250g de tramadol 2 fois par jour et je tolère très bien, juste au début, où c'était un peu dur.

R Moi non plus, je ne supportais pas du tout le Tramadol, même à faible dose comme dans l'ixprim.

Y Prend-on du poids, car je suis déjà à +15 avec tramadol ?

T Il y a 1 an, tramadol à haute dose, impeccable. Le mois dernier, il me recharge de traitement pour me remettre sous tramadol et ixprim, et là, la catastrophe... nausées +++++ Le tramadol à libération prolongée calme environ 12h, et j'avais en plus l'ixprim (4h environ) pour les pics de douleur et au moment de la kiné, qui venait renforcer la dose d'antidouleur...

Donc voilà, comme quoi notre corps change et réagit différemment

O Pourquoi associer le tramadol et l'ixprim !!? Ils sont prescrits pour les mêmes effets antalgiques... L'ixprim pouvant provoquer allergies, nausées, et aller jusqu'aux malaises... 3 évanouissements sur 8 jours pour moi...

D Moi ça ne m'a rien fait, autant sur les douleurs que sur les effets secondaires !

I tramadol = shootée mais 0 efficacité... nausée, tête qui tourne +++++ etc

B Je me sens plus essouffée, je suis asthmatique... et en plus ça ne soulage pas !!!!!

C Je prends du tramadol 200 1le matin et 1 le soir et 4 doliprane. Rien ne soulage, je ne dors pas beaucoup la nuit, avec la douleur. Je n'ai pas d'effets secondaires, cela fait un moment que j'en prends.

S Je ne l'ai pas du tout supporté, ils me l'ont prescrit au moment où je commençais la SMT. Nausées, migraine insupportable au point que même la lumière, je ne la supportais pas, bouffées de chaleur et une envie de dormir en permanence...

C'était cet été, du coup, n'arrivant pas à joindre la clinique de la douleur, j'ai appelé un médecin qui m'a conseillé de l'arrêter. Depuis les migraines ont quasi disparu, pour la douleur, je gère avec le paracétamol codeiné et ma patience...

K J'ai eu du tramadol, 400 mg par jour et anti-inflammatoires, et j'étais fatiguée et transpirais beaucoup. Je n'ai jamais eu de sensation de planer. Mais j'ai donné un cachet un soir à mon mari car il n'avait plus de codéine, et lui a déliré toute la nuit, et il est plus lourd que moi, comme quoi...

L Le tramadol 50, ça vous a provoqué des malaises ??? Car fortes douleurs (dentaires) et le dentiste me l'a donné car rien ne passait la douleur. J'ai pris un cachet et depuis plus d'une heure, je ne suis pas bien, comme très fatiguée, sensation de malaise comme si mon ventre était vide (mais j'ai mangé) sensation bizarre de la tête au cou. Difficile de faire des mouvements, j'ai l'impression d'avoir hyper chaud, pas bien quoi...

G Si tu lis la notice, tu verras tous les effets indésirables. Moi il suffit que j'en prenne 1 et nausées vomissements, vertiges, je suis ko. La dernière fois j'ai fait un malaise ; mon mari est en déplacement la semaine, j'ai attendu allongée par terre sur le carrelage, afin que je puisse enfin me relever. Du coup j'ai arrêté pour éviter les accidents dans l'escalier ou autre. Et de plus, ça ne me soulage pas.

Beaucoup de malades l'arrêtent à cause de tous ces effets. D'ailleurs ils devraient même arrêter de le vendre.

C J'ai également ces symptômes et je ne prends pas de tramadol, donc je ne sais pas. Mon médecin me dit que c'est des grosses chutes de tension. Quand tu es comme ça, c'est juste horrible !

K J'ai la même chose sans tramadol. Je fais des malaises à tour de bras.

S Moi nausées à gogo.... je ne le prends que pendant 12 à 24 h, en cas de blessure ou soins dentaires.

L Je me suis allongée jusque 2h du matin sans réellement dormir, toujours pas bien, et puis là je me suis levée, car pas bien du tout. pfff mes jambes sont du vrai coton.

J'ai lu sur un site internet parlant du tramadol, qu'on pouvait prendre du charbon pour enlever le produit plus rapidement du corps.

G D'autres malades ont essayé et ça leur a fait du bien.

.....

L Ça fait quand même 8 heures que j'ai pris ce cachet et les effets sont toujours là pfff et le dentiste qui m'a dit un cachet toutes les 4 à 6 h... je pense que si ça continue, j'irai chez le médecin mais avec un VSL, c'est plus prudent

E Pas de réaction pour moi comme ça, mais d'un autre côté, ça me fait pas grand-chose le tramadol...

S le Tramadol me rendait extrêmement malade, je passais mes journées couchée et avec un seau à mes côtés ! Pour en avoir parlé avec différentes personnes dont des pros de la santé, toutes m'ont dit que beaucoup de gens réagissaient très mal au Tramadol !

T Perso, hormis me faire dormir au départ, à la longue effet inverse et aucune amélioration sur la douleur... J'ai arrêté toutes ces merdes, car ça te rend zombie sans calmer tes douleurs, puis insomniaque sans calmer tes douleurs, et pour finir ça te bouffe foie et estomac et tu bouches tes chiottes !!!!

G C'est moi qui étais bouchée de chez bouché... Hyper constipée. Avec ces saloperies, on est même obligé de prendre d'autres médocs pour les effets indésirables. Les labos se font de l'argent sur notre dos.

L Ce soir je vais mieux, mais des amies m'ont dit d'aller quand même consulter les Urgences car j'ai une douleur qui reste sur mon côté gauche (tête oreille joue cou) j'ai très mal sur ce que je pense être l'artère carotide ; ça me fait comme une sensation d'endormissement ou comme si je m'étais froissé un truc, je sais pas, mais les effets durent... pfff une horreur ce truc-là

.....

L Ce fut un miracle de bien dormir une vraie nuit... aujourd'hui petite nuit et toujours les mêmes symptômes : crise de douleur, de sueur froide, chaude, malaise...

M En 2 ans ½, ça m'est arrivé 3 fois, mais la pire fut celle à l'hôpital où j'étais à la limite de l'overdose : je bavais, un des premiers signes, mes yeux se révulsaient et je m'empêchais de partir à m'en mettre des claques, tout mon corps tremblait. Les 2 autres fois, c'était chez moi, dont une où j'avais bu 1/4 de verre de vin.

M Pfffff quel horrible cauchemar...

Un truc très gore et psychologique où j'étais la victime, et impossible de sortir de ce truc. Même éveillée, je voyais encore les images et j'avais cette horrible sensation...

A mon avis dû au tramadol. Que j'ai augmenté ces jours-ci.

D Moi aussi j'ai dû arrêter le tramadol. C'est fou les cauchemars que je faisais avec ce médicament-là ...ouf !!!

G Pareil pour moi, le tramadol me fait faire des cauchemars assez bizarres !!!

S Tramadol et un autre, là, c'est des hallucinations, je supporte pas. On galère à me trouver un traitement. La patience est de rigueur...

V Vous pouvez essayer l'ixprim, c'est un mélange de tramadol et paracétamol. C'est ce qu'on me donnait à l'hôpital, pour ne pas avoir les effets secondaires du tramadol.

B **Enormes insomnies depuis quelques semaines, qui empirent actuellement. Le médecin du centre anti-douleurs me dit que c'est probablement dû au tramadol. Actuellement je prends : Monocrixo (il y a du tramadol dedans, et je le prends à midi), ixprim, éventuellement doliprane.**

C Je reste éveillée jusqu'à l'épuisement total, pour pouvoir dormir quelques heures...

L J'ai eu des grosses insomnies aussi avec tramadol mais j'en prends 3 fois par jour.

N Et oui le tramadol youpiee... mon médecin m'a dit que je serais complètement sonnée!! Ben non, pire qu'une puce sur le dos d'un chien... impossible de dormir et la journée, je ne pouvais pas tenir en place, mais pour les douleurs, pas de changement!!!

M J'ai dû l'arrêter depuis longtemps, je ne supportais plus : insomnie, nervosité ++, et vomissements. Donc on m'a donné de la morphine, car les douleurs ont des pics impressionnants.

V Le sommeil paradoxal hypertroublé ; depuis la diminution, beaucoup moins.

E 1ere semaine avec le tramadol c'était l'horreur, maintenant ça va mieux, mis à part cette semaine une éruption de boutons.

C Eruption de boutons (signe algo également).

H Que peut-on faire lorsque on a envie de dormir après la prise de Tramadol ? Boire sans cesse du café ou thé pour rester éveillé ?

M Je n'ai jamais réussi à lutter : j'avais beau essayer de garder les yeux ouverts, boire du café n'a pas fonctionné.

B Il vaut mieux faire la sieste, se reposer est la meilleure solution...

S Je n'ai pas eu ce problème, mais combattre un calmant très puissant par un excitant ne me semble pas très logique, ni sain. Ton corps a besoin de repos pour guérir, il ne peut pas assumer trop de tâches en même temps. Revoir la posologie ? Les heures de prise ?

J Vitamine C 2 g.

V Apparemment la vitamine C, le magnésium, sont bénéfiques pour l'algo. J'en prends depuis le début : ça aide pour les spasmes et à gérer la fatigue, l'activité, le sommeil...

Pour en savoir plus sur cette molécule :

- Les médicaments qui en contiennent

<http://www.doctissimo.fr/principe-actif-7222-TRAMADOL.htm>

- Des informations générales

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Tramadol>

