

## Sevrage de la Methadone par la « Méthode Chinoise »

La Méthode chinoise n'est applicable que pour une dose de départ de 5 à 10 mg/jour, voire 20 mg. Jusque là le sevrage se fera « classiquement » par des doses dégressives de Sirop ou de gélules.

De quoi faut il disposer pour appliquer la méthode chinoise ?

1) La connaissance de la dose quotidienne, 5 ou 10 mg/jour

2) d'une bouteille ou flacon étanche contenant la dose initiale de Méthadone diluée à 1mg/ml  
Exemple 200 mg de Méthadone diluée avec du sirop alimentaire (style sirop de menthe ou d'orange) jusqu'à une quantité totale de 200 ml.

(Un flacon de Méthadone sirop de 20 mg contient 15 ml de sirop pour 20 mg de Méthadone. Si on en met 10 on aura donc 200 mg dans 150 ml. Il faudra rajouter 50 ml de sirop pour faire 200mg/200ml).

Le sirop non dilué se conserve facilement plusieurs semaines ou mois, même à température ambiante.

Que faut il faire ?

Prendre la quantité de sirop dans la bouteille qui correspond à la dose quotidienne, par exemple 10 ml pour 10 mg et la boire. (il est utile d'avoir une seringue de 10 ou 20 ml pour cel).

Remplacer ces 10 ml par 10 ml de sirop. La bouteille doit toujours contenir 200 ml.

Recommencer tous les jours pendant 2 mois environ.

Explication la quantité de Méthadone dans la bouteille devient  $200 \text{ mg} * (190/200)$  et baisse progressivement au fil des jours.

Les 10 ml pris tous les jours contiendront donc le lendemain 9,5 mg, à 10 jours 6,3 mg, à 20 jours 3,7 mg, à 30 jours 2,25 mg, à 45 jours 1 mg, à 60 jours 0,4 mg et à 3 mois 0,1 mg. (un tableau excel peut calculer cette décroissance). On pourra donc arreter environ à 3 mois.

C'est tout ce qu'il faut savoir pour faire la Méthode chinoise. Toutefois les remarques suivantes peuvent éclaircir certains points.

La quantité initiale de Méthadone dans la bouteille determine la durée de décroissance. Dans notre exemple 200mg/200 ml (dose initiale 10 mg/j) donnent une décroissance en 3 mois environ.

150 mg/150 ml permettraient de se sevrer en environ 2 mois. 100 mg/100 ml seraient probablement un peu trop rapide.

Pour une dose initiale de 5 mg/j on pourrait faire une bouteille initiale de 100 mg/100 ml. La durée de décroissance sera égale à celle de 200mg/200ml pour une dose quotidienne de 10mg/j.

Le calcul de la dose exacte de Méthadone prise tous les jours, bien que possible n'est pas conseillée. En effet elle peut entrainer un « craving » artificiel. Il suffit de savoir que la dose décroît progressivement.

La méthode chinoise est ainsi nommée car les expatriés d'Indochine qui consommaient de l'opium là bas et revenaient en France en bateau l'utilisaient avec du sirop de laudanum.