

Méthadone et prise de poids

La méthadone fait-elle faire grossir ?

Il peut arriver de prendre du poids dans les mois ou années qui suivent la mise en place du traitement par la méthadone ou autre traitement de substitution. Cette prise de poids n'est pas systématique mais elle peut être importante.



A tort, la prise de poids est parfois attribuée au sucre contenu dans le sirop de méthadone. Un flacon de sirop à 60 mg de méthadone contient 9 g de saccharose, ce qui équivaut à 2 morceaux de sucre. Cette quantité est trop faible pour justifier à elle seule une prise de poids.

Dans de très rares cas, la méthadone peut causer ce qu'on appelle une rétention hydrosodée. Dans ce cas, la prise de poids est accompagnée d'œdèmes (*gonflements au niveau des jambes et des mains et particulier mais qui peut s'étendre à tout le corps*). Il faut en parler à votre médecin qui fera un bilan afin d'évaluer ce qu'il y a lieu de faire.

Mais le plus souvent, ce sont d'autres facteurs qui sont associés à une prise de poids.

Quelles peuvent être les autres causes à ma prise de poids ?

Plus généralement, comme pour l'ensemble de la population, les causes principales de la prise de poids sont liées au mode de vie et, en particulier, à l'alimentation. Il faut donc évaluer pour chacun :

- **La consommation d'alcool.** En effet, chaque verre d'alcool contient entre 100 et 400 kcal, soit l'équivalent d'1 à 2 barres chocolatées. Les bières fortes de type 8.6 sont les plus caloriques.
- **La quantité de calories absorbée chaque jour.** Si celle-ci est supérieure à la quantité de calories dépensée, cela conduit inévitablement à une prise de poids.
- **Les grignotages** en dehors des repas.
- **Le type d'alimentation et notamment la part que prennent les « fast-foods »,** proposant souvent des aliments déséquilibrés, très caloriques et pourtant peu rassasiants.
- **La consommation de pâtisseries, confiseries, viennoiseries...**

La sédentarité ou l'absence d'activité physique accroît le risque de prise de poids.

Que faire en cas de prise de poids?

Idéalement, il faut trouver (*ou retrouver*) **une hygiène de vie** combinant une activité physique, même modérée, et une alimentation équilibrée. En tous cas, vous devez :

- Surveiller votre poids (*se peser une fois par semaine par exemple*)
- Adopter une alimentation la plus équilibrée possible en y intégrant le plus possible des fruits et des légumes frais qui évitent la prise de poids et qui, d'une façon générale, sont bons pour la santé.
- Evitez le plus possible les boissons sucrées (*sodas, coca-cola...*) et les boissons alcoolisées toutes très caloriques. Limitez les charcuteries, les biscuits apéritifs, les frites, les pizzas, les friandises...
- Si c'est possible pour vous, prenez le temps de manger et à des heures régulières.
- Une activité physique, même modérée (*marche à pied, vélo...*) mais régulière (*au moins 3 fois par semaine*) permet d'éviter une prise de poids ou de la limiter.

Le suivi de votre traitement de substitution s'accompagne d'un suivi de votre santé de manière globale. Il est important d'évoquer un problème de prise de poids avec votre médecin qui pourra vous proposer des solutions et éviter ainsi d'autres complications (cardiaques, diabète...)