© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Besoin de quelques informations concernant le sevrage cannabique et du tabac

Par Profil supprimé Postée le 21/08/2019 14:01

Bonjour,

Je suis consommateur regulier de cannabis et de tabac depuis bientôt un ans .

Jaimerais a partir d'aujourd'hui pour des raisons personnelles arrêter progressivement ces deux substances avant la fin de l'année.

J'ai donc quelques questions a vous poser :

Sachant que je fume 3 - 5 joint et un demi paquet de clope par jours

- Laquelle de ces deux substances me conseiller vous d'arrêter en premier ? (afin de ne pas ressentir les deux manque en même temps, je préfère arrêter l'un après lautre)

- Combien de temps vais-je ressentir le manque après l'arret ?

- Combien de temps il sera possible de trouver du thc dans mon corp après l'arrêt ?

- Sachant que je souffrais déjà d'insomnie avant de commencer a fumer (fumer m'aider a trouver le sommeille) , avez-vous des conseils pour que je puisse trouver le sommeille facilement et rapidement pendant le sevrage ?

Merci d'avoir lu , en attende de vos réponse

Anonyme.

Mise en ligne le 27/08/2019

Bonjour,

Nous comprenons que vous cherchiez à anticiper "au mieux" votre sevrage en vue de mener à bien votre projet d'arrêt du cannabis et du tabac. Les questions que vous nous adressez à ce sujet sont tout à fait pertinentes, pourtant nous ne pourrons pas répondre de manière totalement précise et assurée à chacune d'elles, à commencer par laquelle des deux substances arrêter en premier.

En effet, il n'y a aucune règle et aucune recommandation précise en la matière, il est tout à fait possible d'arrêter les deux en même temps (sans forcément se mettre plus en difficulté) ou successivement et quel que soit l'ordre. Nous attirons juste votre attention sur le fait qu'en fumant des joints, à moins de ne faire aucun mélange, dans le même temps que le cannabis on fume aussi du tabac et que par conséquent on continue à absorber de la nicotine. A moins de changer de mode d'usage, il paraît peu probable d'arrêter le tabac avant le cannabis.

S'agissant des durées de détection possibles du THC dans l'organisme, les données dont nous disposons en cas d'usage régulier (plus d'un joint par semaine) indiquent une positivité possible:

- Dans la salive jusqu'à 24 heures (voire dans certains cas 8 jours après l'arrêt chez certains fumeurs intensifs et quotidiens.

- Dans les urines entre 30 et 70 jours.

- Dans le sang entre 2 et 8 heures (jusqu'à un mois chez certains usagers chroniques et quotidiens.

Les fourchettes de détection sont larges et liées au fait qu'il y existe une grande variabilité entre les métabolismes de chacun à dégrader les molécules absorbées.

Concernant le manque, là encore ce peut être extrêmement variable d'une personne à l'autre, aussi bien pour le tabac que pour le cannabis. Le spectre est étendu puisqu'il est tout à fait possible de n'en éprouver aucun (même pour un fumeur régulier) ou tout au contraire de voir sa démarche d'arrêt mise en péril du fait de manifestations de manque trop pénibles. Les symptômes peuvent fluctuer dans leur intensité et leur durée selon les individus mais, s'ils sont strictement liés à l'arrêt, ils se dissipent au fil du temps jusqu'à disparaitre au bout d'un mois maximum. Au-delà, il faudra considérer que la problématique est d'une autre nature.

Vous mettez en avant des troubles du sommeil qui préexistaient à vos consommations et il est possible qu'au-delà de la période du sevrage ces difficultés perdurent, même si l'on ne peut préjuger de rien. Nous aimerions pouvoir vous dire comment trouver le sommeil facilement. Il existe des astuces comme établir un rituel au moment du coucher et s'y tenir, bien repérer précisément les horaires où l'endormisssement vous serait plus facile, éviter de faire un repas copieux avant d'aller dormir, éviter la consultation d'écrans également...mais nous ne pouvons vous dire si ces astuces vous conviendraient ou pourraient suffire. Le sommeil est un axe très important dans le bien-être, l'équilibre et la qualité de vie d'une personne qui vous conduira peut-être à consulter pour vous faire aider, pour mieux comprendre ce qui parasite votre sommeil.

Sachez qu'il existe des lieux de consultations complètements dédiés aux jeunes consommateurs qui souhaitent être conseillés et guidés pas à pas dans leur arrêt et en fonction des difficultés qu'ils rencontrent. Il

s'agit des CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) où il est possible d'être reçu par des professionnels (médecins, psy, travailleurs sociaux) de manière individuelle, confidentielle, gratuite, sans besoin d'un courrier du médecin traitant ou d'une autorisation parentale pour les mineurs.

Nous vous joignons un lien vers un article de notre site qui présente ces dispositifs pour que vous puissiez en prendre connaissance. Vous y trouverez un moteur de recherche permettant de localiser les CJC les plus proches de chez vous dans le cas où vous souhaitiez consulter.

Nous restons bien sûr disponibles dans le cas où vous auriez envie ou besoin de revenir vers nous pour d'autres éclairages ou prendre le temps d'échanger plus précisément sur votre projet d'arrêt et les éventuelles craintes que cela suscite. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Tous nos encouragements vous accompagnent dans ce projet.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Les CJC"