

Forums pour les consommateurs

## Arrete cannabis difficile

Par Profil supprimé Posté le 22/02/2020 à 14h53

Bonjour je suis un gros fumeur de cannabis ( 10 a 15join par jours depuis mes 19 20 ans en sachant que j'en ai 27) sa va faire 4mois que je veut vraiment arrêter, donc je diminue peu à peu ma consommation je suis descendu a 2 par jours, plus un peu de sport par semaine pour aider mes poumons à cracher ce que j'ai accumuler tant d'années.Mais je comprend pas depuis que j'ai commencer a diminuer ma conso je fait que de tousser, cracher (defois de couleur marron/noir) une impression de gorge rempli, courbature au niveau de la nuque et plus je diminue plus j'ai l'impression que sa s'empire alors ma question est: Est ce que c'est normal? Comme une impression de pas avancer, j'espere d'ici 1mois l'avoir complètement rayer de ma vie. Merci de vos réponses et bonne journée à vous.

### 3 réponses

---

Moderateur - 24/02/2020 à 08h55

Bonjour,

Oui c'est normal et c'est justement le signe que vous êtes en train d'arrêter.

Avec la diminution de votre consommation les "cils" qui tapissent votre trachée et vos poumons se remettent à fonctionner et évacuent la "crasse".

Demandez à un fumeur de tabac qui a arrêté : cela lui sera arrivé aussi.

Courage, vous êtes bientôt au bout !

Le modérateur.

Profil supprimé - 24/02/2020 à 13h17

D'accord merci sa me rassure je veut vraiment mettre fin à sa

Profil supprimé - 24/05/2020 à 19h05

Salut tu en es où de ton aret de cannabis ? Ça va ?

