© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

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 consomation je suis descendu a 2 par jours, plus un peu de sport par semaine pour aider mes poumons à cracher ce que jai accumuler tant d'années.Mais je comprend pas depuis que jai 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 jai l'impression que sa s'empire alors ma question est: Est ce que c'est normal? Comme une impression de pas avancer, j'espere dici 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

Daccord 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 ?