

Vos questions / nos réponses

## Doit ton repartir de zéro

Par [Profil supprimé](#) Postée le 05/03/2020 05:54

Bonjour et merci d'avance alors je vais vous expliquer ma situation j'ai commencé à fumer du thc à l'âge de 9ans jusqu'à mes 29 ans sa fait longtemps que je suis consommateur de thc j'ai eu un retrait de permis pendant 6 mois d'où j'ai pas réussi à arrêter j'ai jamais eu d'accident ni d'accrochage sur la route et j'ai finalement décidé d'arrêter le thc le 28/01/2020 et ya 3 Jr en arrière j'ai cosomet 4 jouin ou 5 et je suis dégouté Alors ma question et esque je doit repartir à zéro sa ta dire du dernier bedo que j'ai cosomet jusqu'à faire 2mois ou je peux faire mon test urinaire le 28 mars j'ai fait un test urinaire y a jeudi dernier mes résultats étai positif merci de m'avoir écouté

---

### Mise en ligne le 05/03/2020

Bonjour,

Dans le cadre d'un test urinaire, la durée de détection du THC dépend de la fréquence de consommation et pour un usage régulier tel que celui que vous décrivez dans votre message, le THC est détectable pendant 30 à 70 jours après la dernière prise. Cela explique probablement que votre test effectué récemment se soit révélé positif.

Le 28 mars, la probabilité d'un résultat positif est forte puisque vous serez encore dans le délai des 70 jours qui suivent l'arrêt du 28 janvier et s'ajoute à cela la reprise de consommation récente.

Il est difficile de vous répondre de façon juste et précise à la question de repartir de zéro car vous n'avez pas passé cette période maximale de 70 jours qui vous aurait ramené à zéro en matière de détection. Aussi, afin d'être serein sur un résultat négatif, il serait plus prudent de compter 70 jours après la dernière consommation.

Si vous rencontrez des difficultés pour vous libérer de cette consommation, il est possible d'y être aidé par des professionnels de santé spécialisés, en consultation individuelle dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations y sont confidentielles et gratuites. Vous pouvez prendre rendez-vous librement.

Il existe des CSAPA dans tous les départements. Nous vous joignons un lien ci-dessous ainsi que le tableau des durées de positivité.

Si vous souhaitez évoquer la situation sous forme d'échanges ou avez d'autres questions sur vos consommations, il est également possible de nous contacter de façon anonyme et gratuite 7 jours/7 de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec l**

---

### **[CSAPA Le Rosais St Malo : Antenne de Dinan](#)**

33 Boulevard Simone Veil  
Maison de Santé  
**22100 DINAN**

**Tél :** 02 96 87 91 33

**Site web :** [www.gh-re.fr/Addictologie/5/43/17](http://www.gh-re.fr/Addictologie/5/43/17)

**Secrétariat :** Lundi 14h-19h30. Mardi: 9h-12h et 14h-17h00. Mercredi: 9h-12h et 14h-16h30. Jeudi: 9h-11h30 et 14h-17h30. Vendredi: 9h-12h30 et 13h-16h00.

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi sur rendez-vous. Possibilité de rendez-vous tardif jusque 19h le lundi.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Adaptation des rendez-vous selon les disponibilités des jeunes de 12 à 25 ans avec ou sans entourage; consultations entourage. Consultation Jeunes Consommateurs Avancée (CJCA): Mission Locale au 5 rue Gambetta 22100 Dinan (vendredi 13h30-16h sans rdv)

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Dossier dépistage : tableau des durées de positivité](#)
- [Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?](#)