

Vos questions / nos réponses

# Sevrage cannabis, substitution et effets secondaires

Par [Profil supprimé](#) Postée le 21/03/2020 21:44

Bonjour, Je suis en sevrage de joints depuis 12 jours (consommation entre 4 et 10 joints par jour avant, plus quelques cigarettes), j'utilise le CBD comme substitution (en liquide pour cigarette électronique et têtes d'herbe achetées sur internet), je continue à fumer aussi quelques cigarettes. Je voudrais savoir si le CBD est vraiment pertinent. Il me sert à garder le côté rituel et m'aide à me détendre mais je me demande s'il n'empêche pas une réelle désintoxication. D'autre part je me demandais si des nausées et maux de tête un peu persistants pouvaient être des effets du sevrage, et si oui ou non de combien de temps ils disparaissent, en particulier pour les maux de tête. Que puis-je prendre pour atténuer ces effets? Je vous remercie mille fois par avance pour vos réponses!

---

## Mise en ligne le 23/03/2020

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous encourager pour ce chemin parcouru depuis votre décision d'arrêter le cannabis.

Le CBD ne contient qu'un très faible pourcentage de THC, donc n'aura pas d'effet quant à une éventuelle "élimination" du THC de votre organisme.

En ce qui concerne les effets que vous citez, ils sont probablement en lien avec l'arrêt des consommations et devront s'estomper progressivement au bout d'un mois après vos dernières prises.

Afin de traverser au mieux cette période, il est important de vous reposer, de vous détendre autant que possible. Pensez aussi à vous changer les idées. N'hésitez pas non plus à prendre conseil auprès de votre médecin traitant, si ces signes devaient devenir finalement plus envahissants.

Si vous souhaitez plus d'explications, du soutien dans l'instant présent, ou une simple écoute, notre service reste disponible quotidiennement par téléphone au 0800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement,

---