© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage shit

Par Profil supprimé Postée le 16/05/2020 13:13

> Bonjour je m’appelle yanis j’ai 24 ans et sa fait maintenant 1 semaine que j’ai arrêté le shit. J’ai consommé régulièrement pendant une période de 2 ans environs 10 join par jours , mais voilà aujourd’hui j’ai décidé d’arrêter pour mon propre bien mais la en 1 semaines de sevrage on dirait que j’ai perdu 10 kg sa me coupe l’appétit je ne mange pas beaucoup en plus avec le ramadan sa arrange pas Mais voila j’aimerais savoir si c’est normal et même si je maigris est ce que je vais retrouvé mon poids voila Psq quand je me regard on dirait j’ai un corps d’enfant alors que d’habitude je suis plutôt athlétique voila sa me fait peur de fondre a vue d’oeil

---

Mise en ligne le 18/05/2020

Bonjour,

Nous comprenons que vous soyez inquiet quant à votre perte de poids. L’arrêt du cannabis n’est parfois pas évident et peut entrainer des symptômes désagréables. Vous avez eu raison de venir nous en parler, nous allons vous donner quelques informations, qui nous l’espérons pourront vous rassurer.

La perte d’appétit, qui entraine bien souvent une perte de poids est liée au sevrage du cannabis. Il dure en moyenne entre 1 et 4 semaines. De plus, vous faites le ramadan en ce moment, ce qui peut aussi jouer sur votre perte de poids. Vous pouvez si vous le souhaitez continuer à faire du sport pendant cette période afin de préserver votre physique athlétique.

Nous vous joignons une fiche informative sur le cannabis, où vous trouverez de plus amples informations, notamment sur les symptômes de sevrage dans la rubrique « dépendance ».

Il existe une application suisse pour aider les personnes à arrêter de fumer du cannabis, nous vous mettons le lien en fin de réponse.

Il existe aussi des structures spécialisées en addictologie pour les jeunes entre 12 et 25 ans, ce sont les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Ce sont des lieux d’accueil et de soutien pour les personnes ayant un problème de consommation. Des professionnels tels que des médecins addictologues, des psychologues ou encore des travailleurs sociaux sont présents pour apporter une aide aux personnes souhaitant arrêter leurs

consommations ou se posant simplement des questions sur ces dernières. Vous trouverez le lien « adresses utiles » ci-dessous afin de trouver des adresses près de chez vous ci-dessous. Les consultations y sont gratuites et confidentielles.

Enfin, vous pouvez nous recontacter afin d'échanger avec un de nos écoutants sur votre situation si vous le souhaitez. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Application stop cannabis
- Les CJC