© Drogues Info Service - 11 juin 2025

Vos questions / nos réponses

L’arrêt du cannabis vous coupe t il l’appétit ?

Par Profil supprimé Postée le 25/11/2020 16:27

> Bonjour à tous, Ma question est dans le titre, à chaque fois que j’essaie d’arrêter, cela me coupe totalement l’appétit sur plusieurs jours sans retrouver l’appétit. Des nausées à la simple vue de la nourriture.. j’essaie d’arrêter tout en continuant de fumer la cigarette, cela vient peut être de la ? Après plusieurs tentatives infructueuses, je n’arrive pas à remplacer totalement ce vilain défaut de se rouler et de se fumer plusieurs petards.. je vois beaucoup d’entre vous avec des petites quantités quotidiennes... je fume depuis 17 années (j’en ai 33... j’ai réussi à arrêter une seule fois à mes 17 ans durant 3 ans..) mais depuis mes 20 ans, c’est quotidien, 10, 15,20 petards selon les moyens.. je sais que ce n’est pas normal mais je ne sais absolument pas comment m’en sortir à l’heure d’aujourd’hui.. (l’arrêt à mes 17 ans était suite à un problème de santé et j’avais facilement mis la cause sur le petard, alors qu’il n’en été rien) Je m’excuse pour mes fautes d’orthographe, j’avoue ne pas prendre le temps de bien écrire et je ne me relis pas car je chiale quand je le fais lorsque je parle de cette dépendance. Ma douce ennemie.. mais je n’en peux plus... si je ne fume pas de la journée,. C’est la déprime, je pleure pour rien, je m’énerve pour rien, on dirait une taré, je m’en rends compte mais le pire c’est que je ne peux pas contrôler mes états d’âmes à cause de cette M**** Merci de m’avoir lu

---

Mise en ligne le 27/11/2020

Bonjour,

A la lecture de votre message nous pensons que vous souhaitez vous adresser à d’autres usagers. Aussi, nous vous joignons le lien de nos espaces « témoignages » et « forum » de notre site. Toutefois, face à la situation dans laquelle nous entendons une forte motivation à vous libérer de cette consommation de cannabis et comprenons une souffrance à ne pas y parvenir, en tant que professionnel, nous souhaitons vous apporter une réponse.

De façon générale, à l’arrêt de la consommation, certains usagers réguliers peuvent présenter des symptômes tels qu’un sentiment de mal-être, de stress, de l’agitation voire une hyperactivité, une irritabilité allant parfois jusqu’à de l’agressivité, des sueurs froides, une transpiration excessive, des migraines, des difficultés de concentration, des tremblements, des troubles du sommeil, de la fatigue. Des nausées et une baisse de l’appétit (qui peuvent parfois conduire à une perte de poids) sont également fréquemment observées.

Ces symptômes peuvent durer pendant une période de une à quatre semaines cependant ils sont variables d'une personne à l'autre, tant dans leur intensité que dans la durée, mais plus la personne avait un usage régulier, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre et représenter un véritable obstacle vers l'arrêt comme vous le décrivez en ce qui concerne le manque d'appétit et les nausées. L'anxiété vient parfois en rajouter aux sensations désagréables liées aux symptômes. Il peut alors être important de les anticiper afin de trouver le moyen d'y faire face et qu'ils ne se révèlent pas trop envahissants.

Vous évoquez un arrêt il y a quelques années, motivé par le lien qui avait alors été fait entre le cannabis et un problème de santé et vous n'indiquez pas si vous aviez ressenti ce manque d'appétit et ces nausées à ce moment-là ainsi que la façon dont vous aviez pu y faire face.

S'il est possible de se libérer seul d'une consommation de cannabis, il est parfois nécessaire de se rapprocher d'un professionnel de santé spécialisé sur la question des consommations. Les consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites, elles peuvent venir comme un soutien dans la démarche. Elles sont proposées dans des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et accessibles librement. Ne disposant d'aucune indication pour vous orienter, nous vous joignons un lien ci-dessous qui pourraient vous permettre d'effectuer votre propre recherche.

Il est également possible de nous joindre de façon anonyme et gratuite tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat via notre site.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?