

Vos questions / nos réponses

## 8 jours après mon dernier joint d'herbe

Par [Profil supprimé](#) Postée le 12/03/2021 13:01

Bonjour, Est-ce normal ? j'ai beaucoup de mal à m'alimenter, et je suis dans un état nauséux permanent.

---

**Mise en ligne le 15/03/2021**

Bonjour,

Nous comprenons que vous avez arrêté le cannabis depuis 8 jours et que depuis, vous vous sentez nauséux au point d'avoir de la difficulté à vous alimenter.

Ce que vous ressentez peut faire partie du syndrome de sevrage et vous pouvez être rassuré car cet inconfort va peu à peu s'atténuer. Votre corps est en train d'éliminer le THC (c'est la substance psychoactive du cannabis) qui est stocké dans votre organisme et qui s'élimine progressivement à l'arrêt de la consommation.

Si vous étiez un consommateur régulier (plus d'un joint par semaine) , cela prend en moyenne de 1 à 4 semaines pour que ces symptômes disparaissent. Cet état nauséux que vous ressentez peut être, par ailleurs, accompagné d'irritabilité, de mal être, de troubles du sommeil...Tout cela est régressif et vous pouvez, en vous observant constater des changements de jour en jour.

Pour information, nous vous joignons à la fin de cette réponse la fiche cannabis de notre site internet que vous pourrez consulter avec notamment la rubrique "dépendance" où vous retrouverez la liste des symptômes pouvant être vécus à l'arrêt de la consommation. Vous trouverez également un petit guide qui pourra constituer une forme de soutien dans votre démarche.

Si toutefois, ces troubles étaient trop difficiles à vivre , sachez que vous pouvez être aidé par des professionnels spécialisés en addictologie dans des centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Vous y bénéficierez d'un accueil bienveillant et non jugeant par des psychologues, médecins, infirmiers... à votre écoute. Les consultations y sont non payantes , confidentielles et sur rendez vous. Vous trouverez ci après 2 adresses de structure dans votre ville.

Si vous souhaitez échanger plus amplement à propos de votre situation, nos écoutants sont accessibles 7j/7 par téléphone au 0800 23 13 13, appel gratuit depuis un fixe ou au 01 70 23 13 13 au cout d'un appel local, depuis un portable. Vous pouvez aussi nous joindre par tchat depuis notre site internet. L'appel est anonyme.

Avec tous nos encouragements dans votre démarche d'arrêt,

Bien cordialement,

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures su**

---

### **[CH de la Côte Basque - Addictologie : Consultations - ELSA - Hôpital de Jour](#)**

13 avenue de l'interne Jacques Loëb  
**64109 BAYONNE**

**Tél :** 05 59 44 33 61

**Site web :** [www.ch-cote-basque.fr/offre-de-soins/medecine/138-addictolog](http://www.ch-cote-basque.fr/offre-de-soins/medecine/138-addictolog)

**Secrétariat :** lundi à vendredi 8h45-16h20

**Centre :** Hôpital de Jour : informations sur le site internet <https://www.ch-cote-basque.fr/hdj-addicto> et 05 33 78 81 54

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Association BIZIA : CSAPA - CAARUD](#)**

avenue Paul Pras  
bâtiment Zabala du centre hospitalier de la Côte Basque  
**64100 BAYONNE**

**Tél :** 05 59 44 31 00

**Site web :** [bizia.org/](http://bizia.org/)

**Accueil du public :** Lundi, mercredi, jeudi, vendredi 9h/18h Mardi 9h/20h

**Substitution :** du lundi au vendredi de 10h/13h30 + mardi soir 18h/20h

**Service mobile :** Sur Biarritz, Hendaye, Saint Palais et Bayonne, une équipe mobile du CAARUD intervient auprès des usagers de drogues

**Maraude :** Sur Bayonne, Anglet, Hendaye et Biarritz, dans les rues et les squatts

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)