© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

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 nauséeux 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 nauséeux au point d'avoir de la difficulté à vous alimenter.

Ce que vous ressentez peut faire partie du syndrôme 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 nauséeux 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 dan 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

---

Centre Hospitalier de la Côte Basque - Addictologie

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
Secrétariat : 8h30-16h15
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 Zabal du centre hospitalier de la Côte Basque
64100 BAYONNE

Tél : 05 59 44 31 00
Site web : 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