© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage de cannabis

Par Profil supprimé Postée le 09/06/2021 16:58

> Bonjour, cela fait maintenant 2 jours que j’ai arrêter de fumer et plusieurs symptômes de manque sont arriver : - mal de tête - perte d’appétit - perte de poids - nausées - nervosité - anxiété - hyper sensibilité J’aimerai savoir si je pouvais atténuer les symptômes ?

Mise en ligne le 16/06/2021

Bonjour,

Bien que nous ne connaissions pas vos motivations, nous tenons à saluer votre démarche d'arrêt du cannabis, démarche qu'il est souvent difficile d'entreprendre.

Comme vous l'avez bien identifié, ces symptômes sont caractéristiques du sevrage au cannabis. Ces derniers peuvent généralement durer entre 1 et 4 semaines (selon les individus), mais fort heureusement, pas de la même amplitude. Les premiers jours peuvent effectivement être les plus contraignants, voire freiner la démarche d'arrêt. Voici quelques suggestions afin de diminuer leur intensité.

Dans l'optique d'apaiser les troubles de l'appétit, nous vous conseillons de vous nourrir par petites quantités plusieurs fois dans la journée. Malgré la perte d'appétit et les nausées, il est important de pouvoir apporter à votre organisme les nutriments nécessaires à son fonctionnement. Nous vous suggérons de privilégier des aliments qui vous réconfortent, ou qui passent bien (compote, fruits frais, légumes crus...). Le salé (chips, crackers) ainsi que le gingembre (en infusion, en jus, en bonbon) peuvent également soulager les nausées.

Pour ce qui est des troubles de l'humeur, vous pouvez aussi veiller à l'équilibre de votre alimentation. Les cycles du sommeil peuvent aussi etre affectés par la consommation de cannabis ou son arrêt. Vous avez également la possibilité de vous rapprocher de votre médecin afin qu'il/elle vous prescrive de quoi court-circuiter votre anxiété et cet état "à fleur de peau", tels que des anxiolytiques. Nous vous conseillons toutefois de privilégier des anxiolytiques qui ne dépendent pas de la famille des benzodiazépines, afin d'éviter tout risque de dépendance et donc un nouveau syndrome de sevrage.

Enfin, concernant les maux de tête, une bonne hydratation tout au long de la journée permet de les pallier. Il vous est aussi possible d'essayer de les soulager par l'usage du paracétamol (si votre état de santé ne comporte aucune contre-indication et dans le respect des doses maximales quotidiennes).

Nous avons conscience de la difficulté que génère le syndrome de sevrage sur la vie quotidienne, et surl'état physique et émotionnel. Il peut parfois être aidant de garder en tête que ce n'est qu'une phase temporaire, et que les symptômes se résorberont d'eux-même progressivement.

Si vous rencontrez d'autres difficultés dans votre démarche, n'hésitez surtout pas à contacter notre service par tchat (entre 8h et minuit), ou par téléphone (entre 8h et 2). Nous sommes ouverts tous les jours sans exception.

Bonne continuation à vous dans la poursuite de votre sevrage.

Bien cordialement.