© Drogues Info Service - 11 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabis

Par Profil supprimé Posté le 22/07/2021 à 03h36

Bonjour à tous et à toutes,

J’ai 19 ans et je fume entre 3 et 8 joints par jour depuis près d’un an et demi.
J’ai décidé de tout stoppé lorsque j’ai appris que j’allais être confronté à une visite médicale d’embauche en début septembre, contenant un test urinaire.

J’ai donc fumé mon dernier joint le samedi 17 juillet et je me suis mis au CBD depuis, dans l’espoir que cela amoindrisse le manque.

Premièrement, cela n’amoindrit rien du tout et je ressens depuis ce jour les symptômes suivants : maux de ventre, diarrhée, perte d’appétit et même envie de vomir …
Dois-je m’inquiéter? Est-ce normal ?

Deuxièmement, serai-je négatif au test urinaire sachant que mon test sera début septembre et que je serai « sobre » depuis le 17 juillet ?
Si non, avez-vous des techniques pour « purifier » mon corps (j’ai entendu parler d’une consommation d’eau et de viande rouge excessive aidait pas mal) et éliminer ce foutu THC pour apparaître négatif au test urinaire et surtout, pour être sain.

Dans l’attente de vos réponses,
Bien à vous,
Quentin.

4 réponses

Moderateur - 27/07/2021 à 13h43

Bonjour Quentin,

Honnêtement le délai 17 juillet - début septembre semble un peu court pour vous garantir que votre test urinaire sera négatif. En effet, la positivité au cannabis peut durer jusqu'à un peu plus de 2 mois après l'arrêt pour un fumeur régulier de cannabis comme vous l'étiez. Là cela ne ferait qu'environ 1 mois et demi d'arrêt.

Le délai peut parfois être plus court mais cela dépend de votre métabolisme, c'est-à-dire de votre stockage du cannabis et de votre vitesse d'élimination de celui-ci. Ces facteurs sont propres à chacun et malheureusement vous ne pouvez pas fonder trop d'espoirs là-dessus.

Mais surtout un autre "problème" est que vous consommez du CBD. Les CBD en vente peuvent contenir un peu de THC et donc cela ne peut que prolonger les délais d'élimination de celui-ci. En d'autres termes nous vous conseillons d'arrêter le CBD car si vous continuez à en consommer vous êtes à peu près sûr que votre test sera positif.

Il n'y a par ailleurs pas de méthode qui permet d'accélérer l'élimination du cannabis. Boire de l'eau régulièrement ne peut agir qu'à la marge, si au moment du test vous êtes à la limite du seuil de détection. Mais cela ne réduira pas significativement votre THC parce que celui-ci ne se libère que progressivement de votre organisme, par des mécanismes qui ne dépendent pas vraiment de la consommation d'eau.

Pour revenir sur quelque chose d'un peu plus positif : bravo pour votre arrêt du cannabis ! Les symptômes que vous rencontrez sont tout à fait normaux et d'ailleurs, à l'heure où je vous réponds, ils devraient déjà être passés pour certains. En tout cas ne vous inquiétez pas car ils sont temporaires et n'entraînent rien de grave.

Courage et bonne continuation dans votre arrêt. N'hésitez pas à venir nous raconter les suites de vos "aventures" car en parler peut faire du bien pour tenir le coup.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/07/2021 à 14h36

Bonjour,
Tour d’abords merci pour votre réponse.

J’ai une seconde question :
j’ai cru comprendre qu’en cas de test urinaire positif au THC dans le cadre d’une visite médicinale d’embauche, il y a un test sanguinaire pour confirmer celui-ci.

Cependant, le THC reste beaucoup moins longtemps dans le sang que dans l’urine.
Est-il possible que mon test urinaire soit positif et mon test sanguinaire négatif ?

Si oui, lequel sera retenu dans le cadre d’une embauche ?

Cordialement

Profil supprimé - 27/07/2021 à 14h37

Par ailleurs, comme vous l’avez mentionné mes symptômes ont disparus

Moderateur - 27/07/2021 à 16h20

Re-bonjour,

Chaque entreprise ou institution qui a mis en place un protocole de dépistage des stupéfiants adopte un peu sa propre manière de faire. Mais en effet, pour un salarié, lorsque le dépistage est prévu et qu'il est positif il doit pouvoir avoir la possibilité de faire faire une contre-expertise. Cette contre-expertise n'est vraiment utile que

s'il n'a pas consommé de drogue et qu'il pense donc que le premier test a rendu un "faux positif". Pour lui le test s'est trompé et il veut pouvoir le prouver. En revanche si le premier test rend un résultat cohérent avec ce que fait ou a fait la personne (par exemple le fait d'avoir consommé du cannabis), alors la contre-expertise est inutile : elle ne fera que confirmer le premier résultat.

En fait la contre-expertise est surtout un changement de méthode. Alors que le premier test est facile à mettre en œuvre et le résultat rapide mais "grossier", le second "test" est en fait souvent une analyse toxicologique plus longue à mettre en œuvre mais beaucoup plus précise. L'analyse toxicologique est capable d'identifier précisément les stupéfiants présents dans l'échantillon (souvent un échantillon de sang mais cela peut aussi être de la salive ou un cheveu ou de l'urine à nouveau), à la molécule près et en donnant la quantité précise qui est présente.

Oui le THC reste moins longtemps dans le sang que dans l'urine pour une consommation occasionnelle où les phénomènes de stockage du THC n'entrent pas en ligne de compte. Mais c'est désormais moins le cas pour les consommations régulières : le cannabis a été stocké et, après l'arrêt, il est progressivement libéré, ce qui implique qu'il repasse, en petites quantités, dans le sang. Or, les méthodes d'analyse toxicologiques ont fait de tels progrès qu'elles sont capables aujourd'hui de dépister ces infimes traces de THC dans le sang. Alors qu'il y a quelques années nous n'annoncions que des délais de dépistage de quelques heures dans le sang quelle que soit la consommation, ce n'est plus le cas aujourd'hui. Pour les consommateurs réguliers intensifs qui arrêtent on peut retrouver des traces de THC ou de THC-COOH dans le sang de façon certaine jusqu'à 30 jours après l'arrêt. Mais cela dépend aussi des métabolismes (donc des personnes) et du moment de prélèvement de l'échantillon.

Mais malheureusement, vous concernant, l'essentiel n'est pas là : vous n'êtes pas encore salarié de l'entreprise ou de l'institution dans laquelle vous souhaitez rentrer. Vous n'avez donc pas les mêmes droits qu'un salarié. Si vous en avez la possibilité je vous invite donc à vraiment vérifier que vous avez bien le droit à une contre-expertise en cas de résultat "positif". Il est possible que non, que l'entreprise ou l'institution se contente de vous dire que vous ne pouvez pas être embauché pour l'instant au vu du premier résultat "positif". Vous pouvez être invité à tenter votre chance une autre fois, lorsque vos résultats seront négatifs.

Les règles de dépistage des entreprises sont inscrites dans leur règlement intérieur ou dans des règlements spécifiques pour les Institutions. Le service de santé qui procède à l'examen d'embauche ou la DRH peuvent sans doute vous éclairer sur le sujet. Si la procédure de contre-expertise est prévue même à l'embauche le service de santé au travail vous le dira très probablement si votre résultat est positif.

N'oubliez pas, aussi, que les tests de dépistage ne disent pas tout. Par exemple un résultat positif vous concernant dira bien que vous avez consommé du cannabis à un moment donné mais il ne racontera pas qu'en fait vous avez arrêté. C'est peut-être quelque chose que vous pouvez expliquer si le résultat est positif, dire que vous êtes un ancien consommateur et que tout cela est derrière vous. En fonction des personnes que vous aurez en face cela peut jouer... ou pas. Mais rassurez-vous aussi : le résultat du test est soumis au secret médical. C'est le service de santé qui a accès au résultat mais pas l'employeur. Le service de santé déclarera que vous ne pouvez pas être embauché pour raisons médicales sans en préciser la raison. Vous ne serez pas définitivement disqualifié auprès de l'employeur.

Cordialement,

le modérateur.