© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Connaissez-vous les effets du cannabis sur le sommeil ?

La consommation de cannabis avant de se coucher favorise l’endormissement mais altère la qualité du sommeil et les réveils sont souvent difficiles.

Cannabis et sommeil (Histoires de joint)

Pour en savoir plus, lisez notre article et écoutez l’avis de l’expert addictologue Laurent Karila : le cannabis permet-il de mieux dormir ?

Du 24 novembre au 17 décembre, Santé publique France propose une campagne d’information sur les effets du cannabis et les risques liés à sa consommation. Le cannabis est la drogue illicite la plus consommée en France et a une image plutôt positive. Pourtant les conséquences de sa consommation sur la vie quotidienne et sur la santé sont peu connues…

Rendez-vous le 3 décembre pour un nouvel épisode...