© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Ingéré du cannabis, effets 5 jours après

Par gui_aume Postée le 15/03/2022 15:45

> Bonjour, Il y a cinq semaines, j'ai cuisiné du cannabis sous forme d'huile que j'ai mangé. Je ne fume ni n'ingère du cannabis régulièrement. Bien que c'était il y a cinq jours, je ne me sens toujours pas bien et n'ai toujours pas récupéré. Je suis extrêmement fatigué et j'ai un mal de crâne permanent n'empêchant de me concentrer. Aussi, je suis très faible, ralenti et un peu "ailleurs". Ayant déjà mangé du cannabis je n'ai jamais eu ces effets et encore moins aussi longtemps après. Est-ce normal? Que puis-je faire pour remédier à cette situation? Merci d'avance

---

Mise en ligne le 15/03/2022

Bonjour,

Vous nous dites avoir ingéré de l’huile de cannabis que vous avez cuisiné il y a 5 jours. Depuis, vous vous sentez toujours très fatigué et ressentez des maux de tête.

Vous nous précisez de ne pas être un consommateur régulier mais avez déjà ingéré du cannabis. Vous ne nous dites pas en revanche, s’il s’agissait également d’huile de cannabis.

L’huile de cannabis est très concentrée en THC (substance active du cannabis), la consommer par inhalation permet déjà des effets plus intenses que sous forme de résine par exemple.

Le fait d’ingérer du cannabis sous différentes formes (résine, infusion, huile) met davantage de temps à agir car cela implique le système digestif avant d’atteindre le cerveau. Mais cet usage provoque des effets bien plus forts et qui durent plus longtemps.

Il est utile aussi de prendre en compte dans votre situation et que vous n’évoquez pas, la proportion utilisée. Cet aspect peut jouer un rôle important dans le ressenti des effets mais aussi dans le temps d’élimination du produit.

L’huile étant déjà une forme dite « concentrée » du cannabis, la plante à partir de laquelle elle est extraite peut présenter des taux de THC très variables et importants.

Enfin, il est toujours nécessaire de garder en tête que l’état physique et psychique au moment de la consommation d’un produit peut aussi avoir une influence sur les effets ressentis.

Que l’on soit un usager occasionnel ou régulier, l’état de santé en général peut tout à fait jouer sur l’expérience vécue.

On ne dispose pas toujours de la même énergie, il est à prendre en considération des choses aussi simples que l’alimentation, l’hydratation, la qualité du sommeil…

Par conséquent, nous vous conseillons de bien vous reposer, de vous alimenter correctement et de vous hydrater. De même, essayez de vous changer les idées au travers d’activités relaxantes qui peuvent vous apaiser pour vous rétablir au mieux.

Si l’état que vous décrivez vous parait très pénible et désagréable, bien sûr il serait judicieux d’en parler avec un médecin pour qu’il vous conseille et vous propose des solutions.

Mais il se peut aussi que tout ce que nous avons abordé plus haut ait une influence sur le temps de récupération de votre organisme. Il s’agit aussi de ne pas focaliser ou angoisser car là encore, le stress peut amplifier des sensations désagréables et les maintenir.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre fiche « cannabis » pour un complément d’information sur les effets possibles.

Si vous ressentez qu’en parler avec un écoutant de Drogues-info-service peut vous aider dans ce que vous traversez, n’hésitez pas à nous contacter par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h ou par tchat via notre site de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis