

Vos questions / nos réponses

Sevrage Cannabis

Par [fxj](#) Postée le 09/08/2022 10:56

Bonjour, J'ai 32 ans et fume du cannabis depuis environ 15 ans avec quelques pauses. J'ai arrêté de fumer il y a 10j et je consommais au moins 6-7 joints par jour « bien chargé ». Depuis mon arrêt je ne me sens pas bien (transpiration excessive des pieds, douleurs aux membres, et le pire est le sentiment de ne pas se sentir bien (palpitations du coeur, sentiment de ne pas avoir de force à limite faire un malaise...) pourtant je dors bien... . Tous ces symptômes étaient moins importants les 5 premiers jours mais j'ai le sentiment qu'ils s'accroissent depuis 4 jours. Est-ce normal? Si oui combien de temps ces symptômes persistent-ils pour un gros fumeur ? Merci pour votre aide :)

Mise en ligne le 11/08/2022

Bonjour,

Chez nombre de consommateurs qui arrêtent ou diminuent fortement le cannabis, un syndrome de sevrage peut se manifester. Il s'agit d'un ensemble de symptômes dont la durée peut s'étendre de une à quatre semaines en moyenne selon les individus.

Il peut se produire des troubles du sommeil, de l'alimentation et de l'humeur. Tous les symptômes ne se manifestent pas systématiquement et peuvent être variables en intensité et en durée. Il s'agit de l'organisme qui se rééquilibre sans le THC (la substance psychoactive du cannabis). Vous trouverez en bas de réponse un lien vers notre fiche-produit sur le cannabis, le syndrome de sevrage y est davantage explicité à la rubrique "dépendance".

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez être soutenu dans votre démarche d'arrêt et concernant vos inquiétudes en prenant rendez-vous dans un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Nous vous mettons également des coordonnées de CSAPA près du lieu de vie que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du Lundi au Vendredi de 14H à Minuit et de 14H à 20H le Samedi et le Dimanche.

Tous nos encouragements pour traverser cette période de sevrage.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Structures de soin sur Paris \(voir les CSAPA\)](#)