© Drogues Info Service - 27 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Délais expulsion THC dans le corps

Par NENETTE90 Postée le 13/08/2022 11:55

> Bonjour à tous , Je commence depuis peu mon sevrage au cannabis. Je suis fumeuse régulière depuis environ 8 ans, à raison de 4 joints par jour (seulement le soir). Actuellement je suis dans l'angoisse d'être arrêter et positive à J-15 ou J-30 après le début de mon sevrage alors que je ne consomme plus. J'ai repris le sport (vélo elliptique + marche et piscine) , j'essaye également de me faire quelques séances de Sauna et Hammam afin de me détendre. Quelqu'un peut il m'éclairer ou apporter un témoignage concernant son sevrage et la durée de "positivité". Belle journée.

Mise en ligne le 17/08/2022

Bonjour,

Vous êtes ici sur l'espace des questions/réponses, c'est-à-dire que seule notre équipe peut vous apporter un retour. Si vous souhaitez bénéficier de l'expérience des internautes, n'hésitez pas à poster à nouveau votre message sur les forums.

Nous tenons à saluer votre démarche d'arrêt du cannabis, ainsi que la reprise d'une activité physique. Cela démontre votre détermination, et favorisera un mieux être.

La durée de dépistage du THC dépend du milieu analysé (sang, salive, urines).

Pour un usage régulier (à savoir plus d'un joint par semaine), les études évaluent le délai de positivité après l'arrêt à:

- dans la salive: jusqu'à 8 jours

- dans le sang: un mois environ

- dans les urines: entre 30 et 70 jours (oui cela paraît énorme)

Ce sont des fourchettes car cela dépend des individus, de leur métabolisme. S'hydrater et faire du sport vont stimuler le métabolisme, ce qui est très bénéfique pour l'organisme, mais pas au point d'accélérer l'élimination du THC. Ce dernier est stocké dans les graisses du corps, mais en grande partie au niveau du cerveau (autrement dit, perdre de la masse graisseuse n'influence pas la durée de positivité au THC).

Nous espérons que ces informations ne vous couperont pas votre motivation, vous faites un gros travail pour prendre soin de vous, et l'arrêt du cannabis en lui-même est déjà une sacrée victoire après 8 ans de consommation quotidienne. Vous pouvez réellement être fière de ce que vous avez accompli.

Par ailleurs, si votre inquiétude portait sur un contrôle routier, vous pouvez être rassurée. En moins de deux semaines, le THC ne sera plus détectable dans votre salive. Vous pourrez donc conduire l'esprit serein.

Si vous rencontrez des difficultés dans votre sevrage, ou en cas de besoin, n'hésitez surtout pas à recontacter notre équipe. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h, au 0 800 23 13 13.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour votre démarche.

Prenez bien soin de vous.

En savoir plus :

- Tableau des durées de positivité
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis