© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis

Par Boubou223 Postée le 17/09/2022 13:44

> Bonjour Je vous est déjà poser une question bien sur vous m’avais répondu J’avais une question à vous poser Ça fait maintenant environ deux mois que je suis en sevrage cannabis le problème c’est que je me sens toujours énormément fatigué, j’ai des gros mal de tête , spasme musculaire , sensation de vertige depuis le début du sevrage Vous voulais savoir si c’était normal ? Mon médecin m’a mis sous sénestra 10mg mais aucune différence Merci pour votre réponse

---

Mise en ligne le 21/09/2022

Bonjour,

Vous avez bien fait de revenir auprès de notre équipe afin de ne pas rester seul avec vos inquiétudes.

Il est parfois possible de ressentir des effets du sevrage plus longtemps que ce qui est généralement observé. La durée des symptômes dépend de l'historique avec le cannabis: fréquence de consommation, durée, fonction qu'il avait dans le quotidien (anxiolytique, somnifère, régulateur d'humeur...).

Votre organisme apprend petit à petit à fonctionner sans cet élément qui l'a accompagné pendant un certain temps, c'est pour lui l'équivalent d'un grand bouleversement. Aussi éprouvant que cela soit, c'est un processus malheureusement "normal".

Vous pouvez essayer de soulager ces troubles au mieux, en essayant d'avoir une alimentation équilibrée et en ayant recours à des boissons isotoniques pour assurer votre hydratation (en vue de réduire les spasmes musculaires).

Il est également possible que le recours au tabac que vous évoquiez dans votre précédente question accentue certains symptômes (vertiges, maux de tête...).

Nous vous conseillons de parler de votre consommation de tabac avec votre médecin, de vous rapprocher de votre pharmacie, ou de contacter Tabac Info Service. Vous pourrez bénéficier d'un accompagnement pour réduire (ou arrêter si tel est votre souhait) votre consommation de tabac, et disposer d'outils pouvant apaiser les effets du sevrage (substitution nicotinique adaptée à votre consommation, soutien...).

Si malgré ces pistes, les symptômes persistent au-delà de 3 mois après l'arrêt, n'hésitez pas à en reparler avec votre médecin afin d'effectuer quelques examens. Il se pourrait que ces troubles ne soient pas liés à l'arrêt du cannabis, mais à des carences par exemple.

Prenez bien soin de vous et n'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe par ces questions/réponses ou par notre ligne d'écoute (par téléphone au 0 800 23 13 13, entre 8h et 2h, ou par tchat entre 14h et minuit, anonyme et gratuit). Nous sommes ouverts tous les jours sans exception.

Bonne continuation à vous.