© Drogues Info Service - 1 juin 2025


Vos questions / nos réponses

# Fume pour dormir mais nuit perturbé

Par Boubou1 Postée le 19/02/2023 14:05

> Je fume depuis 7 ans uniquement le soir pour pouvoir dormir mais j’avais commencé par un demi après un par soir et là je commence deux joints par soir or mes nuits ne sont plus paisible je me réveil toujours je suis fatigué le matin j’aimerai arrête vraiment mais si je ne fume pas je ne dors pas du tout.J’ai essayé des cachets pour dormir rien ne fonctionne à part les forts cachets sur ordonnance mais je ne veux pas en prendre pour être dépendante je ne sais plus quoi faire j’aimerai arrête de fume et j’aimerai dormir aider moi

---

**Mise en ligne le 24/02/2023**

Bonjour,

Nous valorisons le fait que vous nous contactiez pour sortir de ce fonctionnement qui ne vous convient plus. Nombre de personnes utilisent le cannabis pour une aide à l'endormissement. Néanmoins c'est un produit qui peut couramment perturber la qualité du sommeil et au final les nuits ne sont pas réparatrices. Nous vous joignons un lien vers un article qui vous donnera davantage d'informations en bas de page.

Nous pouvons vous suggérer de vous tourner vers un médecin addictologue à la fois pour arrêter vos consommations de cannabis et essayer de trouver des alternatives adaptées, pas forcément médicamenteuses, afin de retrouver un sommeil de qualité.

Si cette piste vous intéresse, vous pouvez rencontrer un professionnel dans un Centre de Soin 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 qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Vous trouverez également en bas de page vers des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique 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 00h et le samedi et le dimanche de 14h à 20h.

Avec tous nos encouragements à solliciter de l'aide,

Bien cordialement.

---

# Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

---

## CSAPA LYON Presqu'île - Association Addictions France 69

22 rue Seguin
**69002 LYON**

**Tél :** 04 72 65 06 00
**Site web :** addictions-france.org/
**Secrétariat :** Lundi au Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h Vendredi de 13h à 16h30
**Accueil du public :** Lundi au Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h Vendredi de 13h à 16h30
**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi au Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h Vendredi de 13h à 16h30

**Service de prévention :** prevention.aura69@addictions-france.org Tél. 04 72 65 30 15
**Fermeture annuelle :** Du lundi 25 décembre 2023 au lundi 1er janvier 2024 inclus

Voir la fiche détaillée

## CSAPA LYADE - LYON

31, rue de l'Abondance
**69003 LYON**

**Tél :** 04 72 84 62 00
**Site web :** lyade.arhm.fr/index.php
**Secrétariat :** Lundi,mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le amrdi de 10h à12 et de 16h à 18h
**Accueil du public :** Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h, mardi de 9h à 19h mercredi de 9h à 19h jeudi de 9h à 17h30 vendredi de 9h à 17h
**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi de 13h à 17h30 mardi de 16h à 19h mercredi de 13h à 19h jeudi de 14h à 16h vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée

## CSAPA de l'Hôpital de la Croix Rousse

103 grande rue de la Croix Rousse
**69317 LYON**

**Tél :** 04 26 73 25 90
**Site web :** www.chu-lyon.fr/addictions
**Secrétariat :** Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h et le vendredi de 9h

à 13h et de 13h45 à 14h30
**Accueil du public :** Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30
**Service de prévention :** Actions hors les murs : les mercredi de chaque mois de 14h à 17h et une fois par mois en soirée accueil pour prise de produits en contexte sexuel (ChemSex) au Centre de santé sexuelle 5 rue du Griffon 69001 Lyon (et au sein du CSAPA aux horaires d'accue
**Autre :** Café rencontre uniquement pour les femmes le mercredi au CSAPA de 14h à 15h30

Voir la fiche détaillée

**En savoir plus :**

- Le cannabis permet-il de mieux dormir?