© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arret total de toutes addictions

Par Grigou72 Postée le 14/03/2024 14:21

> Bonjour, je me permets de poser une question sur ce forum afin d'être éclaircis sur mes symptômes de sevrage. Voila: - je fumes du cannabis ainsi que des cigarettes depuis que j'ai 15 ans (la j'en ai 22). - je consommes depuis 3 ans sous forme de pipe à eau et de façon intensive (10 prises par jours en moyenne). - Je consommes également de l'alcool très régulièrement et également de façon intensive (tous les jours ou presque et plusieurs verres) Depuis donc 1 semaine j'ai décidé de reprendre mes consommations en main, me sevrer de toutes ces substances qui a l'heure actuel me rendent addictes. Mais voila, je suis plein de bonne volonté qui ne me fera pas rechuter mais je m'inquiète sur mes symptômes de sevrage, j'ai pu constater que depuis mon arrêt, j'ai développer certains symptômes tels que des sueurs en permanence, des frissons, des nausées ... (jusqu'à la, tout est normal) Cependant, depuis quelques jours, je ressent de fortes douleurs musculaire au niveau des jambes, des bras, comme si j'avais des crampes ou des courbatures en permanence. Je me demandais de ce fait, si cela était a l'origine de l'arrêt brutale de toutes ces addictions (THC / Nicotine / Alcool). Merci de votre lecture et je reste attentif à vos conseils et/ou explications

---

Mise en ligne le 18/03/2024

Bonjour,

Vous pensiez publier votre message sur notre « forum des discussions », c’est pourquoi vous trouverez en bas de page, un lien vers la rubrique adéquate pour transmettre vos interrogations à d’autres internautes.

Notre support « vos questions/nos réponses » permet d’obtenir une réponse par des rédacteurs professionnels formés en addictologie.

Ainsi, nous allons tenter de vous apporter quelques informations et pistes de réflexion concernant votre situation.

Tout d’abord nous saluons votre décision de cesser vos consommations de ces substances. Cette démarche est très positive mais elle peut s’avérer pénible et douloureuse. En effet, votre organisme doit se réguler et se déshabituer de 3 substances ce qui n’est pas évident.

En ce qui concerne l’arrêt du cannabis, les symptômes peuvent être divers et d’intensités variables en fonction de l’ancienneté des consommations et des fréquences passées.

La dépendance est psychologique et si des symptômes physiques se font sentir c’est qu’ils émanent davantage du stress que subit l’organisme face à l’absence de produit. Pour plus d’informations sur les manifestations de manque, nous vous joignons en bas de page un lien vers notre fiche produit « cannabis ». Vous pourrez prendre connaissance des symptômes de sevrage dans la rubrique « dépendance ».

Cependant, en ce qui concerne l’alcool, un arrêt brutal ou une diminution trop rapide peuvent s’avérer dangereux pour la santé. En effet, il existe deux niveaux de dépendance possibles à l’alcool en fonction de l’ancienneté et de la fréquence des consommations antérieures.

La dépendance psychologique n’implique pas de risques spécifiques pour la santé. Par conséquent, il est envisageable d'initier un sevrage seul et sans encadrement médical. Bien que le manque puisse se manifester par beaucoup d’anxiété, d’agitation, d’irritabilité et de stress, il n’y a pas de risque pour la santé vitale.

Or, la dépendance physique nécessite une prise en charge médicamenteuse et une surveillance de la part d’un médecin généraliste ou d’un addictologue. L’idée étant d’éviter toutes complications graves comme les signes confusionnels, les hallucinations et le delirium tremens (affection grave pouvant être mortelle).

Le syndrome de sevrage associe de façon variable plusieurs types de manifestations, dans la grande majorité des cas :

Troubles subjectifs : anxiété, agitation, irritabilité, insomnie, cauchemars.

Troubles neurovégétatifs : sueurs, tremblements, tachycardie, hypertension artérielle.

Troubles digestifs : anorexie, nausées, vomissements.

Nous ne connaissons pas votre niveau de dépendance mais nous espérons que depuis la publication de votre message vos symptômes ne se sont pas amplifiés. Au moindre doute, n’hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

Vous avez également la possibilité de consulter au sein d’une Consultation Jeune Consommateurs (CJC) pour les jeunes de 12 à 25 ans, un médecin addictologue qui sera en mesure de vous accompagner et de vous conseiller au mieux dans votre sevrage. Les consultations sont individuelles, gratuites et confidentielles.

Pour revenir sur les douleurs musculaires dans les jambes ou les crampes, nous n’avons pas le sentiment que ce soit un symptôme de sevrage direct mais plutôt une conséquence de la dépendance à l’alcool. Le sevrage doit idéalement faire l’objet d’une grande réhydratation car les alcoolisations régulières déshydratent l’organisme. Ainsi, il est conseillé de boire beaucoup d’eau.

De même, il peut être nécessaire de prendre des vitamines B1 car la dépendance à l'alcool est responsable de carences. Ainsi, nous ne pouvons que vous encourager à vous rapprocher d'un professionnel de santé.

Si cela vous intéresse, vous trouverez en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour que vous puissiez consulter en CJC.

Il vous suffira d'indiquer votre ville et de sélectionner « consultation médicale » ou « consultation jeunes consommateurs ». Ces lieux disposent d'une équipe compétente en matière d'addictions aux produits licites et illicites. Médecin addictologue, psychologue, infirmiers et travailleurs sociaux seront en mesure de répondre à vos besoins et de vous soutenir dans votre projet d'arrêt.

Nous vous joignons également quelques liens issus de notre site internet Alcool-info-service concernant l'arrêt et le sevrage à l'alcool.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Arrêter, comment faire?
- Le sevrage