© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt THC

Par Nicobwh Postée le 24/03/2024 22:16

> Bonjour, je n'ai pas touché un joint depuis 1 semaine après 12ans de fumette (6-7/j). Je fais des insomnies, actuellement très très fatigué. Le médecin m'a prescrit zolpidem mais je n'arrive toujours pas à trouver le sommeil et mes nuits sont coupées toutes les heures lorsque j'arrive à m'endormir. Comment puis-je améliorer mon sommeil car j'ai vraiment besoin de dormir ?

Mise en ligne le 28/03/2024

Bonjour,

Vous évoquez être confronté à d'importants troubles du sommeil depuis l'arrêt du cannabis. Il est vrai que le sevrage de cannabis s'accompagne généralement de symptômes parfois très handicapants, tels que les troubles du sommeil (réveils nocturnes, suées, difficultés à s'endormir...).

Nous comprenons votre frustration. Vous avez entrepris de vous détacher du cannabis qui vous accompagnait depuis plusieurs années, ce qui est déjà en soi un processus qui peut être difficile, à quoi s'ajoutent les effets invalidants du sevrage. Nous tenons à vous rassurer, ces symptômes ne sont que temporaires. Ils peuvent se faire ressentir entre une et quatre semaines après l'arrêt, mais fort heureusement pas de la même intensité.

Les 10 premiers jours sont les plus compliqués, et petit à petit les symptômes de sevrage vont s'atténuer.

En attendant, il est conseillé de se créer une routine (des gestes ou des activités ritualisées, afin d'ancrer dans votre cerveau une nouvelle habitude, et de lui signifier le moment du coucher lorsque vous la réalisez), tout en évitant au possible les écrans (qui gardent en éveil).

Vous pouvez aussi miser sur des aliments qui jouent sur les hormones du sommeil. Consommer le soir des kiwis ou des bananes, qui sont riches en potassium permet de se relaxer voire d'agir sur la production de mélatonine (l'hormone du sommeil). Cependant, les effets ne sont pas immédiats, on observe les bénéfices de l'alimentation au bout de quelques jours.

Nous ajoutons en bas de page deux liens qui recensent quelques conseils pour mieux dormir, ou gérer l'insomnie.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour affronter cette période. Vous avez fait le plus dur, continuez dans cette voie.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Je dors mal.
- Que faire en cas d'insomnie ?