© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Anticiper ma grossesse

Par lolo1997 Postée le 20/05/2024 13:01

> Bonjour, Je me permets de vous écrire sur ce forum car d'une part, je n'ai pour le moment pas réussi à obtenir de réponse concrète (je n'ose pas demander à mon médecin traitant) mais également car je pense que les réponses pourraient en intéresser plus d'une. Voici mon sujet d'interrogation : je souhaite mettre en route notre 2ième enfant mais depuis janvier 2024 je fume précisément 2 joints de marijuana par soir et je souhaite m'assurer que mon corps soit dans les meilleures conditions possibles pour cette grossesse. Pourriez vous m'éclairer sur la durée à partir de laquelle il me faut arrêter de fumer afin de permettre à mon corps d'éliminer toutes trace de THC dans mon organisme ? Par avance, merci pour votre réponse !

---

**Mise en ligne le 22/05/2024**

Bonjour,

Cet espace est celui des Questions/Réponses, c'est-à-dire que seule notre équipe peut vous apporter un retour. Cependant, votre question est accessible aux internautes, il est donc possible que d'autres futures parents en questionnement vis-à-vis du cannabis puissent consulter votre question et sa réponse.

Vous avez un projet de grossesse et vous souhaitez connaître les délais d'élimination du THC par le corps. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre équipe afin d'avoir des éléments de réponse fiables.

Le THC se stocke dans les graisses de l'organisme (en particulier au niveau du cerveau), et peut y être logé pour une durée variable que les recherches scientifiques n'ont, pour le moment, pas pu préciser. Lorsque l'organisme vient mobiliser ces graisses pour une raison X ou Y, du THC peut se diffuser dans le corps, entraînant une éventuelle positivité à des tests de dépistages, mais sans qu'aucun effet ne soit ressenti.

On estime qu'il faut entre 30 et 70 jours pour que le corps ait éliminé le THC, mais il s'agit-là d'une moyenne. Il n'y a pas de délai précis concernant l'élimination du cannabis, cela dépend de nombreux facteurs (durée de la consommation, composition du cannabis, dosage, métabolisme de la personne qui consomme...).

Vous pouvez donc vous fixer un délai de 2 mois entre l'arrêt du cannabis, et les essais de conception de votre futur bébé.

Cependant, pour vous rassurer pleinement, une consommation de cannabis lors de la conception n'entraîne pas de complication pour le développement de la grossesse ni pour celui du foetus. Mais nous comprenons tout à fait votre désir de préparer votre corps à accueillir une grossesse de manière 'optimale', et nous encourageons votre démarche d'arrêter le cannabis en amont.

Il serait également intéressant de réfléchir à la fonction que peuvent avoir ces deux joints de cannabis: faciliter l'endormissement, diminuer l'anxiété, relâcher la pression de la journée..? Afin de pouvoir vous détacher du cannabis, il peut être aidant de comprendre les raisons de cette consommation, de manière à trouver des alternatives durables (activité loisir ou de détente, prendre soin de votre corps...).

Par ailleurs, l'arrêt du cannabis peut entraîner certains symptômes de sevrage tels que des troubles du sommeil (insomnies, sueurs nocturnes), de l'humeur (anxiété, pleurs inexpliqués, irritabilité...) ou de l'alimentation (nausées, perte d'appétit...). Heureusement, ces symptômes sont temporaires, et ne sont pas graves. Ils peuvent durer entre 1 à 4 semaines selon les personnes, mais pas de la même intensité. En général, les 10 premiers jours sont les plus intenses.

Si jamais vous rencontrez des difficultés à arrêter le cannabis, ou à faire face à certains symptômes, n'hésitez surtout pas à recontacter notre équipe. Nous pourrons échanger autour de vos besoins et de ce qui pourrait vous aider. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit).

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre démarche, et plein de sérennité pour votre projet de grossesse.

Bien cordialement,

L'équipe de Drogues Info Service.

---