

Vos questions / nos réponses

# Conseil pour personne qui est entrain d'arrêter

Par [Leysou941](#) Postée le 05/05/2025 14:30

Bonjour je suis entrain d'arrêter le cannabis et je suis en période de sevrage est-ce que le cbd peut être une alternative au cannabis ? Y a til des moyens pour avoir un sevrage plus facile

---

**Mise en ligne le 06/05/2025**

Bonjour,

Les effets au sevrage de cannabis peuvent se révéler envahissants et éprouvants. Aussi, nous entendons votre recherche de moyens pour vous aider à traverser cette période.

Le CBD est parfois utilisé par les usagers de cannabis qui souhaitent se libérer de leur consommation. Pour être légal en France, le CBD doit être extrait d'une variété de chanvre autorisée figurant sur la liste du Code de la santé publique (article R. 5132-86). Il s'agit de variétés à faible teneur en THC pour permettre une utilisation industrielle. Il doit provenir d'une plante dont la teneur en THC ne doit pas être supérieure à 0,3%.

Le CBD est bien souvent utilisé comme alternative au THC (substance psychoactive contenue dans le cannabis) pour réduire ou arrêter la consommation de cannabis. Il est consommé aussi pour améliorer le bien-être en réduisant le stress, l'anxiété et améliorer le sommeil. Il aurait par ailleurs des effets réduisant les douleurs, les nausées et les vomissements... Il n'a pas d'effets euphorisants ni psychoactifs. Il n'entraîne pas de dépendance.

De nombreux vendeurs de CBD vantent les effets thérapeutiques du CBD dans différents domaines. Or, en l'état actuel des connaissances, ces promesses et suggestions d'effets sont largement exagérées. En effet, il existe encore trop peu d'études cliniques pour évaluer les effets du cannabidiol sur l'homme, la plupart des études ayant été réalisées sur des animaux. Leurs résultats sont donc à considérer avec précaution.

Les risques liés à l'usage du CBD sont encore mal connus et peu étudiés. En l'état actuel des connaissances, le CBD peut être toxique pour le foie. Il peut aussi entraîner des interactions graves avec certains médicaments car il peut augmenter leur concentration dans l'organisme et modifier leur vitesse d'absorption. Si vous prenez des médicaments, il convient donc de vérifier avec votre médecin ou votre pharmacien la pertinence de consommer du CBD simultanément.

Pour plus de précisions, vous trouverez ci-après notre fiche "CBD".

Beaucoup de consommateurs réguliers qui diminuent fortement ou arrêtent leur consommation de cannabis peuvent traverser un syndrome de sevrage. Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peuvent s'étendre d'une à quatre semaines en moyenne selon les personnes. Pour davantage d'informations sur ce phénomène, nous vous joignons en bas de réponse notre fiche produit sur le cannabis. Le syndrome de sevrage y est explicité à la rubrique "dépendance".

Pour vous aider dans votre arrêt nous vous glissons ci-joint notre "petit guide à l'arrêt du cannabis".

Parfois, se rapprocher d'un pharmacien afin d'évoquer les troubles vécus en lien avec l'arrêt du cannabis permet d'obtenir des solutions naturelles aidantes (homéopathie, naturopathie, phytothérapie, ...).

Si cela n'était pas suffisant et que ce sevrage que vous entreprenez seul s'avère difficile, sachez que vous pouvez vous faire aider. Il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui peuvent vous accueillir de manière bienveillante. L'accueil est gratuit, confidentiel et se fait sur rendez-vous. Toute une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie sera à votre écoute (médecins, infirmiers, psychologues...). Vous pourrez y poser toutes les questions qui vous préoccupent et bénéficier d'un soutien pour consolider votre arrêt.

Nous vous joignons 2 adresses de CSAPA au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à les contacter pour des informations et/ou un rendez-vous.

Pour une écoute, du soutien ou toute autre question, vous pouvez aussi nous contacter. Nos écoutants sont disponibles 7jours sur 7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements dans votre démarche d'arrêt

Bien cordialement,

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les**

---

**[CSAPA Liberté-Unité d'Ivry sur Seine au Centre Municipal de Santé](#)**

64, avenue Georges Gosnat  
**94200 IVRY SUR SEINE**

**Tél :** 01 80 51 86 81

**Site web :** [www.gh-paulguiraud.fr](http://www.gh-paulguiraud.fr)

**Accueil du public :** Lundi, mardi et vendredi de 8h45 à 12h - Mercredi de 8h45 à 11h puis de 14h à 17h30 - Un samedi sur deux de 9h à 12h00

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations des jeunes de moins de 25 ans, sur rendez-vous le lundi de 8h45 à 13h00 puis de 13h30 à 17h30

**Substitution :** Initiation-suivi et prescription de traitement de substitution aux opiacés, délivrance sur place pour les patients suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA Emergence Espace Tolbiac**

6, rue de Richemont

**75013 PARIS**

**Tél :** 01 53 82 81 70

**Site web :** [emergencetolbiac.fr](http://emergencetolbiac.fr)

**Accueil du public :** 1er accueil sans rendez-vous pour évaluer le besoin - Consultations sur rendez-vous : Lundi, jeudi et vendredi: 9h-13h et 14h-17h. Mardi, mercredi: 9h-13h et 14h-19h.

**Substitution :** Délivrance de traitement de substitution à la Méthadone pour les personnes suivies au centre : du lundi au vendredi de 9h à 13h.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous : jeunes consommateurs de moins de 25 ans avec ou sans entourage. Sans rendez-vous le jeudi matin de 10h à 13h

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [fiche sur le CBD](#)

**Autres liens :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)