© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Le cannabis permet-il de mieux dormir ?

NON - La prise de cannabis, passées les phases de bien-être euphorique, d'excitation et de sensation de planer, laisse place à une phase de somnolence assez prononcée. Elle facilite ainsi l'endormissement. Mais en réalité, le cannabis perturbe les cycles du sommeil et en altère la qualité.

Le sommeil n'est donc pas réparateur. Les fumeurs réguliers de cannabis sont souvent fatigués et ont souvent des difficultés à se réveiller.

À l'arrêt de la consommation, le sommeil ne retrouve pas tout de suite des cycles normaux et l'usager peut souffrir d'insomnie durant une période transitoire de 3 à 4 semaines. Durant cette période, les rêves peuvent s'intensifier et des cauchemars peuvent survenir.

Cette phase fatigante et difficile à vivre peut pousser à reconsommer.

N'hésitez pas à vous faire aider par un professionnel :

- dans une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) si vous avez entre 12 et 25 ans
- ou dans un Centre de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA) si vous avez plus de 25 ans.

> Chercher une adresse près de chez moi

Cannabis & Sommeil : l'avis de l'expert

Sources :

Babson KA, Sottile J, Morabito D. Cannabis, Cannabinoids, and Sleep: a Review of the Literature. Curr Psychiatry Rep. 2017

Feinberg I, Jones R, Walker J, Cavness C, Floyd T. Effects of marijuana extract and tetrahydrocannabinol on electroencephalographic sleep patterns. Clin Pharmacol Ther. 1976