

Les questions les plus fréquentes sur le cannabis

## 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'utilisateur 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*