

Forums pour les consommateurs

# Arrêt du tabac et du cannabis

Par Lolotte54 Posté le 24/01/2026 à 15h23

Bonjour je viens de découvrir ce forum suite à mes différentes recherches pour l'arrêt du tabac et du thc. Je suis fumeuse de cigarettes depuis très très longtemps et idem pour le cannabis. Je fume plusieurs joints par jours dont celui du réveil avec le café et primordial comme celui du soir ! Quand je fume du bédos je fume beaucoup moins de cigarettes mes j'en fume trois à quatre quand même. Je peux fumer jusqu' à 4/5 bédos par jour. Cela fait plusieurs années que je dois arrêter suite à des soucis de santé et même pour moi en général. Mes soucis de santé se sont intensifier ces deux dernières semaines et j'ai une pneumopathie très sévère. J'attends de pouvoir faire ma radio dans les jours qui viennent, depuis l'année dernière où j'ai attrapé la grippe et une bonne infection aux poumons. Cela n'est jamais trop partie mes la c'est très problématique j'ai des douleurs persistente et sa fait peur. J'ai des patches des gommes à mâcher et des petits sachets à faire fondre sous la langue pour m'aider à l'arrêt. J'ai déjà essayé quelques jours d'arrêter mes le sevrage et très dure et la transpiration devient même gênantes au long de la journée. Est ce qu'ils y a des personnes qui sont dans mon cas ? Qui ont arrêté les deux d'un coup tabacs et cannabis ? Combien de temps pour que les symptômes partent ? Et surtout dans combien de temps tous sera terminé. Je suis maman d'un petit garçon et je ne veux pas que cette crotte me bouffe ! !! J'ai vraiment pas droit à l'erreur malgré que c'est très sérieux déjà l'infection et les douleurs sa fait peur. Je vous remercie pour vos réponses et votre aides. Bonne journée et continuation à ceux qui y arrive.

## 2 réponses

---

Moderateur - 27/01/2026 à 10h11

Bonjour Lolotte54,

Comptez environ 1 mois/5 semaines pour vous débarrasser des principaux symptômes liés à l'arrêt du cannabis et du tabac.

La transpiration que vous évoquez ne dure que la première semaine, voire la deuxième mais normalement pas plus.

Il est tout à fait possible d'arrêter les deux, cela peut même vous aider à réussir. MAIS utilisez une substitution nicotinique dosée correctement : prenez conseil auprès d'un médecin, d'un tabacologue ou d'un pharmacien qui s'y connaît pour éviter les sur- ou sous-dosages de nicotine qui vous mettraient plus en difficulté. Nous vous déconseillons de "bricoler" votre substitution vous-même (sauf si vous vous y connaissez bien sûr), faites-vous accompagner. Par exemple vous pouvez appeler le 39 89 (Tabac info service) qui peut vous mettre en relation gratuitement avec un tabacologue.

Vous ne pourrez pas éviter un certain nombre de symptômes mais accrochez-vous : les principaux symptômes physiques durent surtout les deux premières semaines, ensuite ce sont des symptômes plus "psychologiques" qui prennent le relais : insomnies, stress, ralentissement/déprime. Ils sont transitoires et ils sont plus ou moins importants selon les personnes. Le stress est votre principal ennemi car il peut rendre plus pénible le vécu de la situation et déclencher certains symptômes physiques (troubles digestifs, poids sur la poitrine, ...) ou prolonger les autres symptômes psychologiques. Si votre niveau de stress est important, n'hésitez pas à aller voir un médecin pour une prescription contre le stress à prendre sur une courte période de temps pour faire passer le moment le plus difficile, mais aussi essayez de pratiquer des techniques de relaxation, de méditation ou de cohérence cardiaque (au besoin vous avez de nombreux exemples sur internet).

Pour rester motivée, focalisez-vous sur votre "libération" après cette période difficile : meilleur état de santé, guérison facilitée pour vos problèmes respiratoires, meilleure clarté d'esprit probablement, le sentiment d'avoir fait quelque chose de bien pour vous, économies d'argent, etc.

Courage, n'hésitez pas aussi à appeler notre ligne d'écoute si vous avez besoin de parler : 0 800 23 13 13 (anonyme et gratuit).

Cordialement,

le modérateur.

Rasek0013 - 27/01/2026 à 22h01

J'ai 57 ans et je fume depuis la 6eme soit environ 45 ans, J'ai fumé des joints à partir de mes 14 ans et j'ai arrêté l'année dernière du jour au lendemain sans aucun soucis ni effet secondaire. Pour la cigarette j'ai arrêté le 16 décembre 2025, et il m'a fallu seulement 3 semaines pour supprimer les patchs de 14 mg de nicotine. Tout en dans la volonté. C'est que psychologique et il n'y a pas de dépendance plus de 4 jours avec la nicotine. Tu vas y arriver sachant qu'il n'y a aucune dépendance au THC.