© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Ballonements, troubles digestifs toujours là après 8 mois de sevrage

Par valoo Postée le 09/08/2026 18:44

Bonjour, j'ai été pendant plus de 10 ans une grande GRANDE consommatrice de cigarettes roulées et de cannabis. En décembre 2025 j'ai décidé d'arrêter du jour au lendemain sans substitut ni rien.. J'ai réussi, mais à quel prix? Le 1er mois j'ai eu les symptômes classique : grosse déprime, rêves agités, sueur nocturne... Puis c'est parti en C****** (désolé la suite c 'est pas glamour): - Grosse prise de poids 14kilos en 6 mois - Dérèglement hormonal (règles complétement anarchique, pendant 1 mois non stop ect... Apparition de bouton sur le menton, cou, dos...) - Ballonnements constant (ventre de femme enceinte, rond comme un ballon, impossibilité de rentrer le ventre, gonflé et dur du matin au soir, rien pour me soulager j'ai essayé charbon, romarin...) - Gaz++ odeurs nauséabondes - Grosse douleur au ventre comme si l'air à l'intérieur prenait tellement de place que je galérai à respirer que ça appuyer sur mes organes - Indigestion complète de certains aliments. (J'ai banni un temps le lait, les céréales, l'avoine, poireaux, pain, boisson gazeuses...) - Selles collantes... - Apparition d'exéma entre les doigts , coude, derrière oreilles. Mi avril 2026 je me retrouve hospitalisé en urgence suite à des douleurs au ventre intenables, après des analyses de sang, d'urine tout va bien. Les médecins suspecte alors une crise d'intestin irritable. Ma généraliste me dit qu'avec un régime FODMAPS et le temps cela va s'arrêter et que c'est du au sevrage mais je n'ai rien pour soulager mes douleurs et attendant et sur les forums certains parle de troubles digestifs les 1éres semaines mais pas depuis autant de temps. A force de recherches personnelles j 'ai réussi à me soulager avec des respirations pour retrouver un peu de mobilité intestinale, les bouillottes pour soulager le mal de ventre ainsi que des automassages du ventre. Une pharmacienne m'a conseillé des probiotiques ça à été pire, une seconde m'a conseillé la glutamine et la formidable. J'ai enfin au bout de 6 mois pu constaté une réelle amélioration de ma digestion, mes règles ont fini par redevenir plus stable, mes boutons s'attenu et surtout mes ballonnements. Cependant après un mois de prise de glutamine j'ai arrêté et les ballonnements reviennent beaucoup moins fort et douloureux qu'avant la prise mais quand même ça fait 8 mois aujourd'hui et je suis toujours très différente d'avant. Je sens des amélioration, mon poids lui aussi s'est enfin stabilisé. Je n'ai pas maigri mais ça fait 3 mois que je n'ai pas grossi et c'est déjà un petit soulagement. Je suis extrêmement sportive. J'ai aussi testé une séance d'ostéopathie juste après ma grosse crise cela m'à un peu et temporairement fais du bien... et les drainages lymphatiques... sans succès. Aussi étant adepte des hammams aucune peux mortes ne sortais pendant les premiers mois alors que normalement le corp élimine. Comme si il s'était mis en mode blocage et qu'il n'arriver pas à éliminer... Je pense que ça à un lien avec un peu tout ce qui met arrivé et tous ces changements. J'avais à l'époque déjà arrêter de fumer une 1ere fois mais je n'avais pas eu toutes ses complications ... Aujourd'hui ça fait 7mois et 27 jours que je suis sevrai je compte refaire une cure de glutamines pendant un mois. J'espère en être bientôt au bout parce que j'en peu plus... Quelqu'un à t'il vécu

ça? Ses symptômes pendant autant de temps ? Qu'est ce qui vous à fait du bien ? S'il vous plait aider moi. Psychologiquement je tiens mais physiquement je vie un enfer depuis mon arrêt et à force ça jour sur le moral... J'ai rendez vous avec un gastro enterrologue en octobre

---

Mise en ligne le 11/08/2026

Bonjour,

Nous sommes sensibles à la situation de mal-être que vous décrivez.

Lors de l'arrêt du cannabis il existe effectivement un phénomène nommé syndrome de sevrage, ce dernier s'étend en moyenne selon les individus sur une période d'une à quatre semaines.

Les troubles intestinaux ne font pas forcément partie des symptômes les plus courants. Pour complément d'information, nous vous invitons à consulter notre fiche produit sur le cannabis, les symptômes du syndrome de servage y sont explicités à la rubrique « dépendance ». Nous vous transmettons un lien vers cette fiche produit en bas de réponse.

Il nous est difficile de faire un lien assuré entre l'arrêt de vos consommations et ces symptômes désagréables que vous nous explicitez.

Selon la formulation à la fin de votre question, nous comprenons que vous cherchiez peut-être à échanger avec d'autres internautes. Si tel est le cas, nous vous joignons également un lien vers nos rubriques forums et témoignage afin de poster votre question si vous le souhaitez.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter directement un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

En souhaitant que vous puissiez retrouver rapidement un mieux-être.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Fiche sur le cannabis