Vos questions / nos réponses

problème de sommeil

Par Profil supprimé Postée le 20/01/2010 20:58

> j'ai fumée quotidiennement pendant 25 ans du cannabis et j'ai réussi a arrêter depuis 1 mois.
> J'arrive très bien à m'en passer, mais mon problème c'est que j'ai de gros problèmes de sommeil.
> Que puis-je faire pour le retrouver ?
> Merci

Mise en ligne le 21/01/2010

Bonjour,

Tout d'abord, félicitations pour votre arrêt de consommation. Nous sommes heureux d'apprendre que vous arrivez bien à vous en passer, si ce n'est que vous avez des problèmes de sommeil.

La prise de cannabis, par la somnolence qu'il induit, favorise l'endormissement. Des études tendent de plus à montrer que le cannabis diminue le sommeil paradoxal, augmente le sommeil lent profond et fait obstacle au souvenir des rêves, donnant l'impression au consommateur d'un sommeil plus "efficace", plus reposant. A l'arrêt, nombreux sont les anciens usagers qui se plaignent alors de difficulté d'endormissement, de réveil nocturnes, d'insomnie. Leur sommeil est moins bon, moins réparateur.

Retrouver un endormissement naturel demande du temps. Parfois, des conseils simples peuvent aider à le restaurer. Mais si la fatigue s'accumule, si vous sentez que ce trouble devient trop important, parlez-en avec votre médecin.

Pour toute autre question ou tout simplement pour en parler, les écoutants de Drogues Info Service sont à votre disposition au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

En savoir plus :

- Quelques conseils pour retrouver le sommeil
- Pourquoi est-ce difficile d'arrêter le cannabis