

Vos questions / nos réponses

## Cannabis + carences

Par [Profil supprimé](#) Postée le 04/06/2011 13:03

Bonjour je fume du cannabis depuis quelque années déjà mais depuis 4 mois je me sent pas bien. ça a commencer sans avoir fumer un matin... depuis j'ai énormément réduit ma consommation car quand je fume mon mal être s'empire. Je voulais savoir si le cannabis pouvait accentuer les "symptomes" d'une carence en magnésium. merci.

---

**Mise en ligne le 06/06/2011**

Bonjour,

Le magnésium est un élément essentiel à la vie. Il contribue à la production d'énergie au niveau cellulaire et à la synthèse des protéines. Il joue un rôle capital dans la contraction musculaire, la régulation du rythme cardiaque et la transmission de l'influx nerveux. Dans notre corps, le magnésium est essentiellement contenu dans les os.

Les carences en magnésium sont fréquentes et se manifestent par une variété de troubles : perte d'appétit, tremblements, faiblesses musculaires, crises tétaniques, perte de la coordination, irritabilité, insomnies, vomissements, etc...

En l'état actuel, nous n'avons pas connaissance d'études ou de témoignages faisant le lien entre une consommation de cannabis et une carence en magnésium. En revanche, certaines études ont rapporté l'existence d'un déficit presque systématique de magnésium en cas d'alcoolisation excessive. A noter, également, que certains médicaments peuvent entraîner une carence en magnésium. C'est le cas des antibiotiques à base de gentamicine par exemple.

Votre consommation de cannabis semble amplifier votre état de mal-être. Le fait d'avoir revu à la baisse cette consommation est une mesure que nous vous encourageons à maintenir car elle a visiblement pour effet de ne pas « empirer » votre état. De plus, nous vous incitons vivement à ne pas hésiter à l'évoquer avec votre médecin traitant, qui pourra en outre certainement vous prescrire un traitement vous permettant de recouvrer le magnésium qui vous fait défaut. Si pour une raison quelconque, vous ne souhaitez pas « travailler » sur votre consommation de cannabis avec ce médecin, sachez qu'il existe des spécialistes en addictologie qui pourront vous aider.

Nous vous proposons, ci - dessous, quelques adresses de lieux où vous pourrez solliciter cette aide.

Cordialement.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

**CSAPA Horizons - Pôle ambulatoire**

10, rue Perdonnet  
**75010 PARIS**

**Tél :** 01 42 09 84 84

**Site web :** [estrelia.org/centre-horizons](http://estrelia.org/centre-horizons)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h- 17h.

**Accueil du public :** Lundi, Mardi et Vendredi de 10h-13h et de 14h-17h, Mercredi 10h-13h et de 14h-16h30 et jeudi de 15h-17h

**Centre :** Les personnes suivies peuvent se rendre au centre sans rendez-vous, pour un temps d'accueil, échanger avec un professionnel ou passer un moment convivial avec d'autres patients.

[Voir la fiche détaillée](#)