© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

CBD

Par Profil supprimé Postée le 21/11/2018 08:26

> Bonjour
> Je fume du cannabis quotidiennement depuis 22 ans... en moyenne 10/15g/mois depuis 6 ans.
> Ma consommation est surtout le soir, seule ou les jours off du boulot...
> Je veux arrêter cette addiction....
> de plus je fume occasionnellement des cigarettes mais le tabac ne m’attire pas sauf à la terrasse d’un café avec amis et alcool !
> J’ai donc décidé d’arrêter Tabac et cannabis en même temps.
> D’où Ma question : vapoter du CBD peut il m’aider à arrêter de fumer de l’herbe? Tout comme vapoter est considéré comme une aide à l’arrêt Du tabac ?
> J’ai aussi une vaporeuse d’herBes... est ce moins nocif de consommer le cannabis (herbe) comme ça ? (La vapoteuse ne va pas jusqu’à la combustion ?)

Mise en ligne le 23/11/2018

Bonjour,

Vous souhaitez mettre un terme à une consommation ancienne de cannabis et il est effectivement possible d'y parvenir seule, mais il est important comme vous le faites de l'anticiper et de préparer cet arrêt, d'avoir connaissance des effets au sevrage et d'envisager les réponses que vous pourrez y apporter.

Concernant le CBD, il faut savoir que si c'est un des cannabinoïdes du cannabis dont le taux varie beaucoup d'une variété de cannabis à l'autre, il n'a pas de propriétés psychoactives.

Aussi, si certaines personnes rapportent que le CBD les apaise et a pu les aider dans leur démarche d'arrêt, aucune étude scientifique ne l'a démontré à ce jour.

Sur la question de la santé, effectivement dès lors où il n'y a pas de combustion, la nocivité sur l'appareil respiratoire est moindre.

S'il est possible comme évoqué plus haut de parvenir seul à se libérer d'une consommation, il est parfois utile de se rapprocher de professionnels de santé spécialisés sur la question des addictions afin d'être soutenu et aidé dans la démarche.

Si tel était votre cas, il est important de savoir qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels des consultations individuelles, confidentielles et gratuites sont proposés aux usagers qui le souhaitent. Il existe des CSAPA dans tous les départements, ne disposant pas des informations pour vous orienter, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?