© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Accro au cannabis

Par Profil supprimé Postée le 13/01/2019 17:01

> voilà je suis infirmière de métier depuis toujours . j ai casi 50 ans et je fume régulièrement depuis plus de 10 ans , je fume de l herbe en premier lieu pour induire le sommeil . Avec mon metier aux horaires décalés je travaille que la nuit , je ne parviens plus du tout a trouver le sommeil qu avec le cannabis . J ai sinon une vie saine , je fais du sport et fait attention a mon alimentation . Je me dis qu il faudrait peut etre stopper mais je ne vois pas l interet de remplacer le canna par des d autres drogues avec des effets indesirables pour dormir !!!
> Qu en pensez vous ????
> je dois faire un test urinaire pour la medecine du travail mais testent ils le cannabis ??? je ne pense pas vu que ce sont les meme bandelettes q u on utilise pour les patients!!!!!!!!
> si un medecin pouvait donner son avis . Merci !!!!!

Mise en ligne le 16/01/2019

Bonjour,

Le cannabis est classé dans la famille des perturbateurs, autrement dit, il perturbe le fonctionnement de notre organisme et notamment notre sommeil. Il entraine effectivement un effet de détente et de somnolence qui peuvent faire penser qu'il aide à l'endormissement. Cependant, il dérègle les cycles de sommeil, ce qui provoque un sommeil non réparateur et une fatigue chronique qui s'installe.

Par ailleurs, l'arrêt du cannabis permet de retrouver des cycles classiques et de retrouver un sommeil réparateur. Afin d'en savoir plus sur le déroulement du sevrage, nous vous joignons un lien en fin de réponse vers un guide d'aide à l'arrêt du cannabis.

En ce qui concerne votre test urinaire, il est peu probable que le cannabis soit recherché. En effet, la médecine du travail a pour obligation de prévenir la personne en amont s'ils cherchent une substance psychoactive.

Il est également possible de rencontrer des professionnels spécialisés en addictologie dans des CSAPA (Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Des médecins, des infirmières ou

encore des psychologues peuvent vous recevoir pour faire un point avec vous, sur vos consommations. Nous vous proposons une adresse près de chez vous ci-dessous. Il vous est toutefois possible d’en trouver une autre si celle ne vous convenait pas, via la rubrique « adresses utiles » de notre site.

Bien à vous.

Autres liens :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service