VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

PERTE DE POIDS - WEED - REPRISES DE POIDS ?

Par Profil supprimé Postée le 27/04/2016 00:26

Bonjour,

J'ai 20 ans, je sui étudiante a Montpellier.
Ma consommation de cannabis remonte au lycée.

Au lycée je fumais très rarement.
Les deux premières années de licences ont été pareilles : je fumais moins rarement on va dire.
Depuis l'été 2015,ma consommation rapidement augmentée. Je fume on va dire en moyenne 3 petards par jour sans compter les les petards de soirées...

Aujourd'hui, cela va faire 1 jour que j'ai arrêté ... Je compte réduire ma consommation car (sauf erreur de la balance) j'ai perdu 6 kilos ! Je pesais 56 kilos... Je suis naturellement très mince, je l'ai toujours été. Imaginez alors ce que ça donne de perdre 6 kilos sur 56 pour une personne qui mesure 1,74 cm... Quand ma mère m'a revu (cela fait 8 mois qu'elle ne m'avait pas vue) elle a failli pleurer...

Mes levres se sont foncées, j'ai perdu 6 kilos, depuis quelques jours j'ai du mal a m'endormir...
J'ai demandé l'avis de mes proches et ils m'ont dit que j'étais loin de l'anorexie mais que j'avais effectivement maigri...
Je tiens a préciser aussi que je ne pratique aucune activité sportive, je mange quand j'ai faim donc irrégulièrement.

Pensez vous que j'arriverai a reprendre mon poids "normal" si j'arrête de fumer et si je me force a manger les 3 repas journaliers (en prenant des vitamines aussi) ?

Merci d'avance.

Mise en ligne le 28/04/2016

Bonjour,

Plutôt qu'à la consommation de cannabis, il nous semble que vote perte de poids est à lier à votre "tempérament" (vous dites avoir toujours été naturellement mince) ainsi qu'à votre "hygiène de vie" (prise de repas irrégulière, manque de sommeil). Le tabac est reconnu pour avoir un effet coupe faim et l'arrêt de vos consommations peut entrainer une perte d'appétit temporaire.

Au lieu de vous forcer à manger, il pourrait vous être utile de prendre rendez vous chez un professionnel de santé (nutritionniste, médecin) afin de procéder à un bilan complet mais aussi pour être accompagnée, guidée et soutenue dans les démarches à effectuer pour reprendre votre poids de forme. D'une manière plus générale, un rythme plus conforme, une alimentation saine et un peu d'activité physique devraient vous y aider.

Cordialement.