© Drogues Info Service - 17 décembre 2025

Réussir l'arrêt du cannabis : et si cela passait par l'arrêt du tabac ?

Les Français, champions européens de la consommation de cannabis, ont la particularité de souvent rouler leurs joints avec du tabac. Beaucoup sont aussi, en parallèle, des fumeurs de cigarettes. A l'occasion de la journée mondiale sans tabac, Drogues info service donne une clé qui peut permettre à certains de réussir leur arrêt du cannabis : arrêter aussi le tabac avec l'aide d'un produit de substitution à la nicotine peut rendre les choses plus faciles.

Témoignages

Arrêter deux dépendances en même temps peut sembler plus difficile. On peut avoir peur du vide que cela va laisser. On peut aussi se dire qu'on ne veut pas subir les symptômes de l'arrêt du tabac en plus de ceux du cannabis. Mais avec l'aide de la substitution au tabac c'est différent.

Certains ex usagers de cannabis en témoignent : arrêter le tabac en même temps que le cannabis a été un facilitateur pour le sevrage.

Ainsi **B., fumeur de 7 à 8 joints par jour** : « *J'ai été voir mon médecin et je lui dis que je voulais arrêter de fumer la cigarette (même pas parlé du cannabis...). Il m'a prescrit des patchs pour 3 mois, d'abord le dosage Max (21mg je crois) le premier mois, puis réduction du dosage les deux mois suivant. Je fume ma dernière cigarette, colle mon patch, angoisse de la nuit sans cannabis et tabac... et là MIRACLE!! Le matin venu je me rends compte que j'ai dormi comme un bébé, aucune suée rien. C'était fini ça a été une révélation c'était possible.* »

Ou encore **K., fumeur de 3 à 5 joints par jour** et qui avait toutes les difficultés à arrêter : *« Je viens ici vous faire part des méthodes qui m'ont énormément aidé à arrêter cette substance en limitant au maximum les effets indésirables de manque (insomnies, sueur, angoisses, agressivité, irritations, pensées focalisé sur l'envie de fumer un bon joint....) : (…) Achète-toi une cigarette électronique avec ou sans nicotine selon tes envies/objectifs. (…)PS: Je trouve hyper dommage le fait d'arrêter le cannabis en compensant par la cigarette surtout si vous arrêtez pour votre santé, pour mon cas il a été bien plus simple d'arrêter les deux dans un laps de temps très réduit plutôt que l'un après l'autre ou de façon progressive. »*.

Accès à la substitution du tabac

Toute personne qui souhaite arrêter le tabac peut s'adresser à son médecin généraliste ou à un médecin tabacologue. Tabac info service vous met en relation avec des tabacologues et est accessible par téléphone au 39 89, via l'application Tabac info service et sur son site Internet. Les produits de substitution à la nicotine sont également en vente libre en pharmacie. Les e-cigarettes sont en vente dans des boutiques spécialisées.

Tout usager de cannabis qui souhaite en parler peut également appeler Drogues info service : 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h).

Articles en lien :

Les forums pour les consommateurs permettent de discuter de l’arrêt du cannabis

Est-il possible d’arrêter seul le cannabis ?

Je souhaite me faire aider