© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Help please

Par Profil supprimé Postée le 28/05/2019 13:52

Bonjour,

Help please, PERTE D'APPETIT TOTALE mais plus jamais un joint dans ma bouche quoi qu'il arrive.

Je me présente d'abord : Je suis un mec de 32 ans fumeur de cannabis depuis l'âge de 18 ans. Cela fait donc 14 ans que je suis un gros fumeur de ce poison. Depuis quelques temps, j'ai pensais à arrêter de fumer le cannabis, et j'ai passé le cap et j'ai arrêté depuis maintenant 5 jours. Je tiens à préciser que jusqu'à présent fumer n'a pas eu d'impact sur ma vie professionnelle, j'ai un très poste et je me plains pas de ce côté-là (heureusement pour moi, peut-être sans la fumette j'aurais pu avoir un meilleur poste mais bon..), ce n'est pas donc la raison de mon arrêt comme certains.
La raison principale qui m'a poussée à arrêter ce produit nocif pour la santé c'est que j'ai santé physique commence à se dégrader, j'ai décidé donc de ne plus jamais fumer cette merde quoi qu'il arrive.
J'ai déjà fait des tentatives d'arrêt dans le passé mais c'était sans conviction. Je n'étais pas vraiment motivé et j'avais aussi peur des effets secondaires notamment les troubles de sommeil et je personnellement ne pouvais pas me permettre de ne pas bien dormir car je travaille tôt le lendemain. Inconsciemment, je pense que c'était cela le point du blocage lors des tentatives précédentes.

Comme je l'ai indiqué plus haut, cela fait 5 jours que j'ai arrêté de fumer et je commence à ressentir les effets du sevrage. Paradoxalement, je n'ai aucune envie de fumer et je n'ai pas eu de problème de sommeil, du moins pour le moment. Mais il y 'a d'autres effets que je ressens pour le moment qui sont :

1- Transpiration : je transpire beaucoup plus qu'avant mais ce n'est pas très méchant car j'arrive à contrôler cela sans aucun problème, je prends des douches 2 à 3 fois par jours pour évacuer les odeurs et tout cela.

2- Perte TOTALE d'appétit : C'est ça mon GROS problème.

Je n'ai pratiquement rien mangé depuis 5 jours. Lorsque j'essaie de me forcer, j'ai trop mal au ventre après et je ne me sens pas du tout bien (Crispation/envie de gerber etc).
Pour compenser un peu, j'essaie de boire même difficilement tout ce qui liquide (jus, soupe au légumes, lait etc), mais cela reste insuffisant, je me sens faible et si ça continue comme ça, je vais finir par tomber dans les pommes, d'où ma venue sur ce site. Je précise que je souffre d'aucune maladie, j'ai fait des analyses de sang il n'y a pas très longtemps. Je tiens aussi à préciser que j'ai pris des médicaments qui sont censés ouvrir l'appétit mais sans succès.

Pouvez-vous me dire si c’est normal de perdre l’appétit à ce point ?
Cela va-il durer longtemps ?
Comment trouver une solution fiable et efficace?
Après combien de temps environ, on peut dire que j’ai passé le cap et que je ne suis plus un drogué ?

Je vous remercie par avance de m’aider à résoudre ces problèmes

Je m'excuse si j'étais long, j'ai essayé de faire le plus court possible.

Bien à vous.

Mise en ligne le 29/05/2019

Bonjour,

La perte d’appétit peut en effet faire partie des symptômes que certaines personnes éprouvent lorsqu’elles arrêtent de consommer du cannabis, au même titre que la transpiration excessive ou les troubles du sommeil que vous évoquez également mais qui vous mettent moins en difficulté.

Ces différents troubles ainsi que leur intensité sont très variables d’une personne à l’autre. Il semblerait que plus la personne avait un usage régulier et plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre et parfois représenter un obstacle vers l’arrêt. Il s’agit toutefois de troubles transitoires mais avec là encore une grande variabilité entre les personnes, pouvant aller d’une à quatre semaines.

Dans le cas où cela persiste et que cela vous mette trop en difficulté ou si votre arrêt est mis en échec, nous ne pouvons que vous inviter à consulter, que ce soit votre médecin traitant ou un médecin plus spécialisé en CSAPA (Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où vous serez reçue de manière confidentielle et gratuite. Toutes les coordonnées sont consultables sur notre site via la rubrique « Adresses utiles » dont vous trouverez le lien ci-dessous.

Au besoin, n’hésitez pas bien sûr à revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de votre démarche.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"