

Vos questions / nos réponses

Teste urinaire

Par [Profil supprimé](#) Postée le 02/09/2019 17:20

Bonjour, j'ai eu une suspension de permis de 3 mois depuis 5 jours.

Je vais devoir passer un teste urinaire, je suis un consommateur régulier 5 à 7 joints par jour, depuis ma suspension je me suis calmé à 1 joint le soir et par jour, je voudrais savoir si je devrais déjà arrêter ou si je peux poursuivre ma mini consommation encore quelque jour pour justement arriver à ne plus fumer avant le teste urinaire car pour rien vous cacher le soir je n'arrive pas à l'enlever de ma tête donc forcément je craque. Mais je voudrais arrêter totalement dans 4 à 5 jours.

Est-ce que c'est une bonne solution la manière que j'ai adopter pour arrêter de fumer ou arrêter de suite car j'ai quand même la peur que ça soit positif quand j'aurai fait mon teste dans 1 mois et 2 semaines.

Merci cordialement

Mise en ligne le 06/09/2019

Bonjour,

Le cannabis reste détectable dans les urines jusqu'à 70 jours après la dernière consommation chez les consommateurs réguliers (+ d'un joint par semaine).

Pour que le test urinaire soit négatif, il vous faudrait donc arrêter de consommer au moins 70 jours avant de faire le test.

Il n'y a pas de méthode type pour arrêter, la bonne méthode sera tout simplement celle qui vous conviendra et qui fonctionnera pour vous. Il est possible de diminuer progressivement les dosages, ou/et modifier la fréquence des consommations par exemple. Mais il est tout aussi bien envisageable de stopper d'un coup.

Il n'est pas possible de prédire comment vous allez réagir à l'arrêt du cannabis. Certaines personnes parviennent à s'en passer facilement, sans pensée obsédante. Il se peut que vous ressentiez certains symptômes à l'arrêt (sentiment de mal-être, stress, agitation, hyperactivité, troubles du sommeil...). Au bout de quelques semaines, ces symptômes finissent par se dissiper.

Pour réussir votre arrêt, il peut être utile que vous réfléchissiez à une réorganisation de vos activités et de votre temps libre pour compenser la place laissée vacante par votre consommation. Nous vous joignons à ce sujet un lien qui peut être éclairant.

Si vous avez besoin de soutien pendant cette période ou pour toutes questions relatives à vos consommations, n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute Drogues info service pour en parler au 0 800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit ou par tchat de 14h à minuit en vous connectant sur notre site [drogues info service](#).

Cordialement.

En savoir plus :

- [arrêter, comment faire ?](#)
- [est il possible d'arrêter seul ?](#)