

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 3mois depuis 5 jours.

Je vais devoir passer un teste urinaire, je suis un consommateur regulier 5 a 7join par jour, depuis ma suspension je me suis calmer a 1join le soir et par jour, je voudrai savoir si je devrai déjà arrêter ou si je peu poursuivre ma mini consommation encore quelque jour pour justement arrive a ne plus fumer avant se teste urinaire car pour rien vous cacher le soir je n arrive pas a 1 enlever de ma tête donc forcement je craque. Mais je voudrai arrêter totalement ds 4 5 jour.

Es 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 sa soit positif quand j aurai fai mon teste dans 1mois et 2semaine.

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 ?](#)