© Drogues Info Service - 8 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

THC urine

Par Profil supprimé Postée le 20/06/2020 20:30

> Bonjour, Je suis plutôt un gros fumeur de cannabis et je viens d'arrêter de fumer pour passer devant le commission médicale. Je vais devoir réaliser une analyse d'urine. J'ai vu que le délai de détection pouvait aller jusqu'à 70j. Cela veut-il dire que c'est vraiment le grand maximum ou il est possible que le délai de positivité dépasser cette durée? Quand je dis que je suis un gros fumeur c'était à peu près 5-6 joints / jour. Je voulais également savoir si l'hygiène de vie (alimentation, exercices physiques...) pouvait aider à l'élimination? Je suis en effet malgré mon addiction, un sportif assidu (5 fois par semaine) avec une alimentation plutôt saine. Je réalise mon analyse dans exactement 63 jours et je voulais savoir si vous pensiez que ça va suffire? Si des personnes ont déjà vécu la même expérience, je suis preneur de leurs témoignages. Merci d'avance pour les réponses :)

Mise en ligne le 24/06/2020

Bonjour,

Les informations dont nous disposons indiquent en effet que le THC se dépiste dans les urines entre 30 et 70 jours maximum en cas d'usage régulier de cannabis (plus d'un joint par semaine). C'est une "fourchette" large, les variabilités dans la durée de détection étant due à la rapidité ou la lenteur avec laquelle chaque organisme métabolise et élimine les substances absorbées en général. D'autres facteurs entrent en jeu tels que la teneur en principe actif du produit, l'état de santé général de l'usager, le sexe, le rythme de déshydratation-hydratation... Pour autant et malgré les précisions que vous nous donnez sur votre hygiène de vie, rien ne nous permettra d'évaluer si votre organisme est dans la tranche haute ou basse en terme de vitesse de métabolisation et d'élimination.

Par conséquent, nous ne pourrons pas préjuger du résultat de votre analyse urinaire à 63 jours d'arrêt dans la mesure où le seuil de détection maximal ne sera pas atteint. Sachez que si vous souhaitez pour votre propre compte passer un test urinaire avant cette échéance, vous pouvez vous présenter dans un laboratoire et en faire la demande (à vos frais si vous n'avez pas d'ordonnance).

Si d'autres questions se posent quant à l'arrêt de vos consommations, n'hésitez pas 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. Dans l'idées d'échanger avec d'autres internautes, vous pouvez créer ou participer à un fil de discussion dans la rubrique des "Forums" dont vous trouverez le lien ci-dessous.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Les forums de discussion"