

Pour un arrêt plus facile du cannabis : le mois sans tabac

Si vous êtes consommateur de cannabis et de tabac, n'hésitez pas à profiter de l'opération « Mois sans tabac » pour arrêter plus facilement.

En effet, lorsque la consommation de tabac accompagne celle de cannabis, l'arrêt de ce dernier peut provoquer aussi un manque de nicotine. Or, le manque de nicotine provoque des symptômes et un état d'anxiété qui rendent le sevrage plus difficile. Si l'on souhaite arrêter le cannabis, se faire aider pour arrêter le tabac est donc une bonne idée.

Chaque année l'opération Mois sans tabac propose aux fumeurs de s'inscrire en octobre sur le site du [Mois sans tabac](#) pour participer, en novembre, au mouvement « *On arrête ensemble* ». L'arrêt du tabac est ainsi facilité parce qu'on reçoit des conseils réguliers, des encouragements, des témoignages qui aident à passer les caps difficiles. Même s'ils sont orientés vers l'arrêt du tabac, beaucoup de ces conseils trouveront aussi un écho chez les fumeurs de cannabis qui arrêtent.

N'hésitez pas à vous inscrire au « [Mois sans tabac !](#) »

Articles en lien :

[Réussir l'arrêt du cannabis : et si cela passait par l'arrêt du tabac ?](#) (Actualité du 25/09/2019)

[Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?](#)