© Drogues Info Service - 20 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Besoin d'aide : Palpitations tres desagreables depuis mauvaise expérience avec cannabis

Par Profil supprimé Posté le 25/11/2020 à 00h31

Bonjour, je consomme régulièrement du cannabis depuis environ 1 an maintenant, ma consommation a augmenté au fil des mois et j'étais à environ 5 joints par jour durant le confinement (moitié tabac moitié herbe, d'ailleurs je ne fume jamais de shit hormis quand on m'en propose).

Il y a quelques jours, une connaissance m'a proposé de fumer sur un joint qui sentait très bizarre (comme une odeur de plastique quand il brûlait), j'étais déjà bien entamé et il m'a averti que la veille en fumant ce cannabis il était très mal et il comprenait pas pourquoi donc il voulait mon avis et celui d'autres potes.

Au bout de 5 minutes, je commence à avoir des vertiges, je sent que je commence à être (beaucoup trop) défoncé, je vais vite me mettre dans mon lit mais la gros stress : j'entends tout mes potes au même moment qu'ils ont pris un coup de défonce extrême d'un coup, et deux d'entre eux sont allés se coucher également. De mon côté, je ressent des palpitations et un rythme cardiaque très élevé, comme si je me prenait 10 coups de tazer dans le cœur en même temps, je sentait des palpitations avec des douleurs électriques extrêmement désagréable et mêmes douloureuses.. j'ai passé au moins 30/40min dans cet état d'angoisse me mordant et faisant tout pour ne pas "rien faire" et ressentir ma respiration et mon cœur (ce qui je pense avec la l'angoisse amplifiait encore plus mon état) : je me mordais les lèvres, mordait ma couette etc c'était infernal.

Je précise également que j'ai eu cette même situation la veille de cet événement au moment ou j'ai tiré sur un énorme blunt/backwood alors que j'étais également déjà bien défoncé.

Mon gros problème concerne les jours qui suivent : Le lendemain de cet événement, impossible de m'imaginer fumer un seul joint, j'ai l'impression que mon cœur et mes poumons sont hyper faibles et je me sent vraiment mal. Durant l'apres-demain, je réussis à fumer un joint (beaucoup plus lentement que d'habitude) mais les effets dont j'ai tant souffert durant ma mauvaise expérience semblent revenir : grosses palpitations extrêmement dérangeantes + sensation de douleur / poids sur le coeur (encore à l'heure actuelle je ressent ces douleurs j'ai fumé 2 joints aujourd'hui et ça me le fait à chaque fois).

Je souhaite également préciser deux choses :

- Je suis le seul de mon entourage ayant fumé sur le moment à avoir eu cette mauvaise expérience, certains l'ont également mal vécu (on ne sait toujours pas quel était le problème avec cette herbe qui sentait le plastique : cannabis synthétique ? Engrais / ogm sur les feuillles)

- Je ne sais pas s'il s'agit d'une simple coïncidence avec mon rythme à côté, mais depuis cet événement (il y a 4 jours), je suis extrêmement fatigué au reveil, et assez fatigué tout le reste de la journée, ça serait lié ?

Je sais ce que vous allez me dire : Arrête de fumer et tout ira mieux.

Cependant j'ai besoin de votre aide et de vos avis pour savoir quoi faire:

- Est-ce que mon corps à fait une intoxication ou à subi un "trop plein de THC" ?
- Est-ce que j'ai potentiellement endommagé mon cœur ou autre chose?
- Devrais-je juste arrêter de fumer quelque temps pour que tout aille mieux, et si oui vais-je pouvoir refumer tranquillement, même moins, sans avoir ces nouveaux effets secondaires horribles ? (Palpitations puissantes)

Dois-je consulter un médecin ou mon problème est finalement une simple "overdose" de cannabis qui à fatigué mon coeur qui est commun / bénin?

Désolé pour ce si long message mais ça commence à m'inquiéter de plus en plus, merci et bonne journée !

18 réponses

Profil supprimé - 25/11/2020 à 14h29

Bonjour,
Je lis de plus en plus d'histoires semblable.
Je reprends les questions et je te donne un avis extérieur :
- Je suis le seul de mon entourage ayant fumé sur le moment à avoir eu cette mauvaise expérience, certains l'ont également mal vécu (on ne sait toujours pas quel était le problème avec cette herbe qui sentait le plastique : cannabis synthétique ? Engrais / ogm sur les feuillles)
Si tout le monde fait un bad trip, c'est probablement du canabis de synthèse, parfois il n'y a aucune odeur particulière et tout le monde part en bad trip aussi...

- Je ne sais pas s'il s'agit d'une simple coïncidence avec mon rythme à côté, mais depuis cet événement (il y a 4 jours), je suis extrêmement fatigué au reveil, et assez fatigué tout le reste de la journée, ça serait lié ?
Possible, ton corps à reçu un choc (le bad trip), un peu comme une intoxication.

Je sais ce que vous allez me dire : Arrête de fumer et tout ira mieux.

Oui, ça semble être une bonne idée vu d'ici.

Cependant j'ai besoin de votre aide et de vos avis pour savoir quoi faire:

- Est-ce que mon corps à fait une intoxication ou à subi un "trop plein de THC" ? Intoxication, ou juste un bad trip.
- Est-ce que j'ai potentiellement endommagé mon cœur ou autre chose? Le coeur je ne pense pas, mais le cannabis sur le long terme fait du mal au cerveau, aux poumons et aux circuits du stress. Il y a un risque que les crises finissent par arriver même sans le cannabis, il y a également la possibilité que ces crises soient l'expression d'un autre trouble (trouble anxieux par exemple). Si il y a une inquiétude, il est possible de faire un ECG chez un généraliste pour en avoir le "coeur" net.
- Devrais-je juste arrêter de fumer quelque temps pour que tout aille mieux, et si oui vais-je pouvoir refumer tranquillement, même moins, sans avoir ces nouveaux effets secondaires horribles ? (Palpitations puissantes)
Il va falloir essayer pour savoir. En général quand on a abusé d'un produit sur une longue période ce n'est plus trop possible d'avoir une consommation raisonnable. Il y a un (très) fort risque de retrouver une conso

abusive.

Dois-je consulter un médecin ou mon problème est finalement une simple "overdose" de cannabis qui à fatigué mon coeur qui est commun / bénin? Chacun est libre de consulter, mais en règle générale, c'est bien de consulter au début d'un problème et de ne pas attendre de voir comment ça va tourner. Ça permet de vérifier qu'il n'y a pas une pathologie sous-jacente, cardiaque ou autre. C'est pas mal également d'être transparent sur sa consommation avec au moins un professionel de santé, pour qu'il ait une vue globale du problème.

Profil supprimé - 21/01/2021 à 12h51

Bonjour,

Cela fait, pour ma part, 4 ans, que je fume quotidiennement du cannabis (de la verte et du marron). Principalement quand je suis en soirée, devant une série ou quand je joue aux jeux vidéos...

Depuis 1 mois j'ai les mêmes symptômes que toi :

- Palpitations assez intenses qui provoquent chez moi une espèce de crise de panique ou d'angoisse.

- Des effets de vertige qui surviennent d'un coup et puis s'en vont.

- Des difficultés de concentration (alors qu'avant c'était l'inverse, cela m'aidait a me concentrer pour jouer, enfin c'est l'impression que j'avais et c'est ce qui me rendait accro au mélange jeux / fumette).

- Une fatigue accrue le lendemain... Etc.

J'ai pris mon pouls sans fumer : ça tourne entre 67 et 80.
Après avoir fumer, en ressentant les effets cités plus haut : la ça tourne entre 120 et 140 nom

Je pense également que ma tension artérielle (intensité / force a laquelle le sang va taper contre les artères, qui selon moi provoquent cette sensation de palpitation dérangeante) augmente considérablement après avoir fumé...

C'est pourquoi j'ai pris la décision de consulter, d'abord un généraliste puis si nécessaire, un cardiologue. En attendant je vais me calmer sur le tabac et la fumette puisque cela provoque + de stress que de plaisir.

Je te conseil également de faire une cure de magnésium, afin d'éliminer un peu la fatigue et les palpitations. J'ai commencé il y a 15 jours et je sens des effets bénéfiques, lorsque je fume j'ai moins les effets désagréables mais ils sont toujours présents..

J'essayerai de faire un retour si j'ai + d'infos.

A+
Bruce

Profil supprimé - 21/01/2021 à 21h56

Hello

Vous manger bien avant de fumer ?

Ni cafés ni alcool ??

Je fume du cannabis depuis mes 15ans..j en est 48 là et j avais des bad mais j ai découvert le problème chez moi..

Estomac vide !!

Profil supprimé - 17/02/2021 à 13h25

Bonjour,

@Aeris : Avant je buvais beaucoup de café, souvent avant de fumer, pensant que ça contrebalancerais cet effet de fatigue. En soirée, je consommais des boissons énergétiques tout en fumant. Pour ma part Alcool (sans énergisant) + Fumette n'a jamais été un problème.
Cela ne vient pas non plus du fait d'avoir l'estomac vide ou plein après avoir fumé.

Pour ceux que ça peut aider, voici un retour après 3 semaines sans consommation excessive.
J'ai diminué le café, quasiment arrêté la cigarette et stoppé toute boisson énergisante. Je vois une légère amélioration mais honnêtement cela ne suffit pas.

Sans avoir fumé, les palpitation ont diminuées mais sont toujours présente.
Après avoir fumé, les palpitations persistent et m'empêchent de trouver le sommeil. Quand j'y arrive enfin, je suis réveillé par une brusque sensation de tomber. Il faut que je trouve quelque chose à regarder pour ne pas ressentir ces effets...

J'ai maintenant des spasmes aux poumons, c'est comme si je toussais sans faire de bruit... C'est comme un tic, à chaque fin d'expiration je sens mes poumons avoir un petit spasme, comme quand on tousse, mais sans bruit du coup.

J'ai un rdv chez le cardiologue puis un pneumologue, je ferai un retour après ces rdv. Portez-vous bien.

A+
Bruce

Profil supprimé - 09/03/2021 à 19h01

Hello Bruce très curieux d'avoir tes retours, merci et à bientot.

Profil supprimé - 29/03/2021 à 19h55

Hello! J’ai une petite consommation de cannabis et ça m’arrive aussi d’avoir le rythme cardiaque qui augmente à tel point que ça m’empêche de dormir. Ça m’intéresse aussi de savoir ce que ton médecin t’a dit!

Profil supprimé - 02/04/2021 à 09h29

Bonjour,

Après une visite chez le cardiologue j'ai des tests à passer à l'hôpital. Selon lui, cela pourrait être une arythmie cardiaque qui s'est développée à cause de plusieurs facteurs que j'expliquerai plus bas.

C'est aussi mon cœur qui est fatigué, il m'a conseillé de me remettre à faire de l'exercice car mon métier m'oblige à rester assis toute la journée devant un écran et lorsque je rentre c'est pareil.

Son explication à premier abord :

- Les palpitation seraient dues à de l'arythmie.

- Le manque d'activité physique entraine une fatigue du cœur et une mauvaise irrigation du cerveau, amplifiée lorsque l'on fume du THC pouvant provoquer ces sensations de vertige causé par une zone spécifique dans le cerveau dont je n'ai pas retenu le nom.

- La fatigue est également un facteur important des symptômes. Je dormais en moyenne 6h par jour, ce qui n'est pas suffisant pour permettre aux muscles (en l'occurrence le cœur) de se "régénérer"

Voici où j'en suis aujourd'hui :
J'ai fais un test pendant 15 jours :
- Du cardio 2 fois 30min par semaine (je vais courir entre midi et deux).
- Sommeil 9h par nuit (Le premier weekend j'ai dormis 16h d'affilées pour récupérer tout mon sommeil et le lendemain je n'avais presque plus aucun signe des symptômes décris)
- Reprise d'une consommation normale et réduction du tabac.
- Je me limite à 1 tasse et demi de café par jour et plus aucun énergisant ou stimulant.

Avant cette période j'ai fais une detox THC qui m'a fais vraiment du bien à la reprise, je ne consomme plus autant et mieux. Je vous invite à regarder sur le net le pourquoi et le comment d'une détox THC.

Dans l'attente des tests,
A +
Bruce

Profil supprimé - 02/04/2021 à 09h36

@Mimilechat @connamonXXI

Pour calmer les palpitations mon cardio m'a vraiment recommandé de la sophrologie.
J'ai essayé et franchement ça fait m'aide à calmer les palpitations.

Vous pouvez essayé avec cette méthode :
Dans la journée (au travail par ex) essayez de pratiquer cet exercice tout simple --> Inspirer 5 seconde Expirer 5 secondes pendant 5 minutes. De ce que j'ai compris, ça synchronise le coeur avec les respirations, ça diminue les palpitations à court terme et ça les fais disparaitre à long terme j'ai l'impression. Ca détend pas mal aussi.

A faire 3 à 5 fois par jour, il faut être assis c'est mieux.

Je le fais avant de fumer et franchement ça change tout.

A + bruce

Profil supprimé - 21/04/2021 à 00h56

salut a tous, pour commencer j'ai 16ans je suis absolument conscient que ce n'est pas vraiment bien mais j'aimerais être ne pas être juger sur ce point j'écris seulement pour trouver une solution a mon problème, tout comme bruce j'avais une conso assez régulière de verte et marron avant. Un jour iil ya a peu pres 3 ou 4 mois l était vers 23h j'étais chez mon père et je me roulais un joint tranquillement devant la télé j'avais bien manger avant je n'avais pas consommer d'alcool ni autres choses et a un peu plus de un quart du joint j'ai commencer a avoir des palpitation que j'ai pu prendre a 160bpm ce qui est vraiment énorme et ma vraiment fait croire que j'allais mourir, ensuite j'ai eu la bouche très sèche, du mal à parler, et des gros gros vertiges (qui s'empirait si je m'allonger) j'ai appeler mon père pour discuter avec lui je me suis lever et en marchant et parlant avec mon père je ne sentais plus trop les effets. Cependant ce "trip" a duré 1h qui m'a paru une éternité. Depuis ce fameux trip j'ai refumé un joint à la sortie du lycée qui m'a mit dans un état semblable mes amis étaient prêt a appelé les pompiers puis j'ai remarqué en re fumant d'autres joints que j'avais toujours une sensation désagréable. Pour éviter au maximum je fume très lentement et toujours avec des amis pour penser a êtres choses. j'aimerais les conseils de fumeurs beaucoup plus expérimentés sans forcément me dire d'arrêter mais au moins trouver des solutions. Merci pour votre temps j'attends vos réponses ! ;)

Profil supprimé - 07/06/2021 à 22h08

Salut yungxrist moi j’ai 21 ans et il y’a 4 mois j’ai fait un bon bad trip aussi (la bheu etait quand meme a 30% de thc après tests)
Suite a ça je me suis dit pause jusqu’au mois de mai, j’ai recommencé récemment et comme toi j’ai un peu d’angoisse tout seul que j’arrive facilement a eviter mais avec un petit pet, si je passe sur du moyen il faut que je soit aussi entouré de mes potes pour discuter et ne pas penser negativement. Un conseil evite les pet charger , personnellement avec l’alcool j’aime bien fumer un peu car je n’ai aucune angoisse mais je ne le recommande pas pour tout le monde. Si tu fume tout seul met toi un truc marrant sur youtube, j’ai sentit des palpitations devant le hobbit mais pas devant le pire gendre de greg guillautin.
Je suis moi aussi toujours en quête de reponse mais tkt prend ton temps, test quelque truc et fait des exercices de souffle-relaxation, ça m’a bien aider quand le soir dans mon lit apres un pet j’ai le coeur qui bat et une sensation d’excitation chiante.
La bise a tout ceux qui passe sur cette discussion et bon courage pour la suite: TOUT EST DANS LA TETE.

Profil supprimé - 24/03/2022 à 19h19

Salut j'ai le même problème et à chaque fois que je fume je fume du chits j'ai le cœur qui s'emballe avec une sensation désagréable et je veux savoir si vous avez dépassé se stade si oui comment j'arrive plus à fumer

Profil supprimé - 25/03/2022 à 22h22

Bonjour everybody jai le plaisir de partager mes connaissances avec vous tout dabord jai16ans jzi mtn 2ans que je fume de la résine de canabis/car en herbe c'est pas disponible(jhabite avec mon père rn se moment /en Algérie) j'ai appris une technique qui consiste a modler la resine sous forme de ver et l'allumer et la mettre en bouteille . C'est la façon dont je fume la resine quand je me defance dans la maison je commence a voir chaud dans la tete et froid dans mes pieds de+ mal au cœur si come j'avais un poid sur lui et mon coeur bat plus rapidement que la normale enfin s'est effet je les resson bcp plus quand je malange je peux pas dormir et que je commence a m'endormir je me réveille avec un mal au cœur et une vibration intence et sa se repete danc chui obligé de faire autre chose .ah j'ai oublié des fois avant que sa arrive je commence z vibrer vrmt tres fort bref tt c'est effet arrive moins quand chui dehors avec des pote en plein air frais dernièrement j'voudrai savoir pk jai bcp de bad trip que la normale 3/4 son des bad ... Merci a vous j'attends votre réponse

Moderateur - 05/04/2022 à 07h53

Bonjour Chepa,

Faites attention à vous parce que vous prenez des formes concentrées de cannabis. Vous en prenez vraiment beaucoup pour votre âge et cela peut avoir un impact négatif pour la suite pour vous.

La tachycardie, le "mal au cœur", les bad trip : tout cela devrait vous inciter à ralentir, à consommer plus "light". En fumant "plus" vous perdez d'ailleurs en sensations plaisantes. Alors notre conseil : faites une pause. Si vous souhaitez continuer ou reprendre consommez moins. Ce n'est pas utile de chercher à maximiser les sensations parce que de toute façon votre cerveau a des capacités limitées mais qui si vous le saturez trop il va générer de la souffrance en vous. Le dosage maximum n'est jamais le bon dosage. Et puis vous ferez des économies aussi.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 14/08/2022 à 16h15

Bonjour j'ai un problème similaire je me suis taper des crise d'angoisse après un joint , en sachant que j'avais bien picole tout la semaine , j'avais mis sa sur le dos de l'alcool, et pourtant je suis fumeur depuis 18, j'en aïs 30 aujourd'hui , et jamais eu ce problème , la j'ai eu des palpitations à 112bmp voir 122 des fois , et sa fait 1 semaine que sa dure malgré que j'ai arrêter ma consommation depuis une semaine j'ai bien sûr essayer de rzfumer 1 barre mais toujours les même sensations pour dormir c'est l'enfer, je n'arrive plus à me concentrer , la j'ai pris un benzo sa ma calmer mais est ce que les crise von reprendre une fois que le medicam ne fera plus effet ? Je suis condamné à arrêter de fumer ? Car moi qui est une grosse dépendance à sa ..

Profil supprimé - 16/08/2022 à 18h11

Bonjour à tous,

Me revoilà quelques mois après avoir commenté ce post.
Si vous remontez le fil, je décris à peu prêt les mêmes symptômes que la plupart d'entre vous et ce que j'ai fais pour les réduire au maximum (plus de café ou d'énergisant et un peu de sport).

Ajd ça a beaucoup changé, j'ai toujours ces sensations de palpitation mais en moins fort et pas tout le temps.
J'ai remarqué il y a 2 mois que le tabac accentuait ces effets, c'est pourquoi j'ai test le vapo d'herbe.
Déjà, c'est une expérience de fumette bien différente et plus agréable qu'avec du tabac, je vous invite à regarder sur le net y a plein de vidéos qui en parle.

Faut savoir que le tabac contient énormément de substances qui vont accentuer les effets néfastes du cannabis et notamment cette sensation de palpitation au niveau du cœur qui provient en partie du monoxyde de carbone contenu dans le tabac.

Voili voilou, le mieux reste quand même de diminuer ou d'arrêter complètement.
A+, Bruce

Profil supprimé - 09/09/2022 à 03h35

Bonjour à tous,
Je m’explique je suis pas trop un consommateur au quotidien, c’est juste occasionnel.
Dernièrement je suis parti en vacances au USA et comme vous le savez peut-être le cannabis est légale.
Je vais aller droit but je voulais tester les nouvelles tendances vaporisateur de concentré de cannabis THC 80%
Jusque là tout allait bien l’effet waouuuh super rapide est puissant.
Je consommé à peu tout les deux jours en vacances là-bas un petite voir moyenne quantité jusque-là encore tout ce passe bien, jusqu’à qu’un moment soudain je sens mon cœur qui s’en balle j’ai l’impression que je fais une chute de tension ou que je vais mourir donc je m’allonge vite et ça duré presque toute la nuit.
le lendemain plus rien juste la tête qui tourne après j’ai du arrêter vu les circonstances de nuit passer.
Avant de prendre l’avion, Le pire de tout ça alors que j’ai arrêté, j’ai eu un malaise comme si mon cœur aller lâché ou comme si j’allais perdre connaissance, j’ai du vite m’assoir et ça a duré au moins 15min.
1mois après être rentré de voyage j’ai eu une sensation bizarre comme si j’étais sous l’effet du cannabis alors j’avais arrêté..
Quelqu’un peut m’aider ou déjà vécu ça aussi ?
Merci bien.
Bonne journée

Profil supprimé - 07/03/2023 à 21h16

Bonjour @404bruce,
Je fume depuis mes 15 ans j’en ai 21 et j’ai eu aussi ces palpitations. J’ai fais un peux près toute ces chose que vous avez cité (cure magnésium, exercice de respiration 3,6,5 et j’ai repris le sport) et j’aimerai bien savoir comment ton cas a évoluer et si tu consomme toujours ?merci de ta réponse

Freelife - 29/08/2025 à 04h45

J’ai la même sensation depuis 1 mois jai fumé un jointe et j’ai des palpitations depuis j’ai arrêté de fumer j’ai arrêté aussi de boire du café tout les chose excitant j’ai arrêté depuis que j’ai les palpitations même pas 5 mois quand j’ai commencé à fumer du joint