Vos questions / nos réponses

Substitut

Par Profil supprimé Postée le 16/06/2021 13:42

> Que peut on prendre durant un sevrage cannabique?

Mise en ligne le 17/06/2021

Bonjour,

Le sevrage du cannabis dure entre 2 et 4 semaines et a des effets négatifs sur le sommeil, l'alimentation, le bien être général.

Il n'y a pas de médicament en particulier qui se substitue au cannabis pour faciliter le sevrage. Ceci dit, nous allons tenter de vous donner quelques conseils pour améliorer votre confort durant cette période.

Il est déjà important de bien se reposer, se détendre, rester au frais et faire des activités calmes mais stimulantes.

Si vous avez du mal à dormir, vous pouvez essayer de pratiquer la méditation en fin de journée, utiliser des vidéos d'ASMR, rester les yeux fermés dans le noir sans presser le sommeil.

Si vous avez du mal à manger, il vaut mieux grignoter des aliments simples (pommes, yaourts, crudités..) en petite quantité, mais plusieurs fois par jour.

N'hésitez pas aussi a écrire sur notre forum pour échanger des conseils et astuces avec d'autres usagers qui sont passés par là. Nous vous joignons le lien en fin de réponse.

Vous pouvez aussi demander conseil en pharmacie, ils pourront sans doute vous indiquer d'autres solutions non médicamenteuses.

Enfin, si la mise en oeuvre de ces propositions ne vous convenait pas, vous pouvez également consulter votre médecin.

Bon courage à vous,

Autres liens :

- Forums Drogues info service