

# Connaissez-vous les effets du cannabis sur le sommeil ?

La consommation de cannabis avant de se coucher favorise l'endormissement mais altère la qualité du sommeil et les réveils sont souvent difficiles.

## Cannabis et sommeil (Histoires de joint)

---

Pour en savoir plus, lisez notre article et écoutez l'avis de l'expert addictologue Laurent Karila : [le cannabis permet-il de mieux dormir ?](#)

Du 24 novembre au 17 décembre, Santé publique France propose une campagne d'information sur les effets du cannabis et les risques liés à sa consommation. Le cannabis est la drogue illicite la plus consommée en France et a une image plutôt positive. Pourtant les conséquences de sa consommation sur la vie quotidienne et sur la santé sont peu connues...

**Rendez-vous le 3 décembre pour un nouvel épisode...**