© Drogues Info Service - 13 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis / Perte d’appétit

Par Profil supprimé Postée le 05/09/2022 15:50

> Bonjour , je vous écris cela car j’ai décidé d’arrêter de consommer du cannabis , je fumais 4/5 joints par jour en moyenne pendant 1 ans et demi. J’ai décidé d’arrêter pour mon copain qui ne supportait plus , et puis je commençais aussi à me rendre compte que ce n’était pas une vie. Tout va bien, les premiers jours quelques sueurs froides et un peu irritable mais sans plus. Sauf au niveau de l’appétit , j’ai faim mais impossible de manger , le fait d’avaler me donne envie de vomir. Je me force tant bien que mal de manger pour éviter la perte de poids conséquente mais cela devient un peu compliqué.J’ai l’envie de manger , des plats me donnent super envie mais dès que je vais pour le mettre dans ma bouche j’ai un blocage. Est-ce que c’est dû à l’arrêt ? ou juste un TCA ?? J’aimerai pouvoir remanger une assiette classique et pas juste une petite portion.. Pouvez m’aidez ??

Mise en ligne le 08/09/2022

Bonjour,

En effet, la perte d'appetit est un effet connu de l'arrêt du cannabis et peut-être assez impressionnante.

En général, cet effet secondaire s'estompe dès la deuxième semaine de sevrage.

Afin de ne pas perdre trop de forces, nous vous invitons à manger plutôt de très petites portions au fil de la journée : des fruits, yaourts, snacks.. pour éviter d'être écoeurée.

Si cela est plus facile à manger, vous pouvez aussi tester les soupes et yaourts à boire.

Vous avez également la possibilité d'en parler avec votre médecin si vous sentez que la perte de poid est conséquente et que vous manquez d'énergie pour effectuer vos tâches quotidiennes.

Dans tous les cas, vous pouvez être rassurée sur le fait que ce symptôme est tout à fait normal et fréquent lors d'un arrêt du cannabis et qu'il ne devrait pas persister.

Nous vous souhaitons bon courage,

Bien cordialement,