

LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES SUR LE CANNABIS

## LE CANNABIS PERMET-IL DE MIEUX DORMIR ?

---



**NON** - La prise de cannabis, passées les phases de bien-être euphorique, d'excitation et de sensation de planer, laisse place à une phase de somnolence assez prononcée. Elle facilite ainsi l'endormissement.

Mais en réalité, le cannabis perturbe les cycles du sommeil et en altère la qualité. Le sommeil n'est donc pas réparateur. Les fumeurs réguliers de cannabis sont souvent fatigués et ont souvent des difficultés à se réveiller.

À l'arrêt de la consommation, le sommeil ne retrouve pas tout de suite des cycles normaux et l'utilisateur peut souffrir d'insomnie durant une période transitoire de 3 à 4 semaines. Durant cette période, les rêves peuvent s'intensifier et des cauchemars peuvent survenir.

*Sources :*

*STREEL : La consommation de cannabis, ed. De Boeck, 2007 (82 p.)*

*INPES, Cannabis : les risques expliqués aux parents (32 p.)*