Vos questions / nos réponses

Le CBD aide t’il a l'arrêt du cannabis

Par Laureline Postée le 31/12/2025 09:03

> Étant une grosse fumeuse de cannabis depuis maintenant 15 ans, est-ce que le CBD peut etre une vraie aide? Par exemple, fumer un peu de cbd le soir pour faciliter un peu l’endormissement? Y a t’il des risque de dépendance au CBD? Car finalement le but n'étant pas de passer du cannabis au CBD mais de ne plus rien fumer du tout!

Mise en ligne le 12/01/2026

Bonjour,

Nous saluons votre démarche de chercher des pistes afin de vous séparer de consommations qui ne vous conviennent plus.

Le CBD est une molécule, un cannabinoïde, qui est également tirée de la plante nommée cannabis. En France le taux maximal de THC (la molécule psychoactive du cannabis) que peut contenir le CBD destiné à la consommation est de 0.3%. Toutefois, des analyses de produits CBD ont pu montrer des taux supérieurs dans les plantes et produits vendus en boutiques spécialisées ou sur internet.

Le CBD n'est pas sensé être un produit addictif, cependant son association avec le THC peut l'être.

Le CBD comme aide au sevrage du THC présente des résultats différents d'une personne à l'autre. Certaines y trouveront effectivement une transition entre l'arrêt du THC et l'arrêt complet.

Pour d'autre, le fait de consommer un produit qui a l'odeur, le gout du THC sans les effets peut au contraire être facteur de rechute.

Il nous est donc difficile de savoir si cette approche pourra vous convenir ou non.

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous tourner vers une aide à l'arrêt auprès de professionnels du champ de l'addictologie. Ces derniers peuvent prendre le temps de faire un bilan avec vous, vous proposer des pistes

individualisées pour maximiser vos chances d'arrêt. Si cette piste vous intéresse, vous pouvez bénéficier de consultations individuelles dans des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

Les équipes de CSAPA sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier.... Les consultations sont proposées dans un cadre confidentiel et non payant (pris en charge par la Sécurité Sociale).

Vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué, si cette piste vous intéresse. Nous vous joignons également pour complément d'information nos fiches-produits sur le cannabis et le CBD.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tout notre soutien dans votre démarche d'arrêt.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures

---

Consultation avancée et CJC du CSAPA La Désirade de Montargis

6 rue des grands jardins
Centre médico social
45250 BRIARE

Tél : 06 28 43 40 44
Site web : www.associationespace.com
Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi 9h-15h00
Accueil du public : Mercredi 9h-15h00

Voir la fiche détaillée

consultation avancée du CSAPA Addictions France

2 avenue Jean Villejean
Hôpital de Gien
45500 GIEN

Tél : 02 38 53 52 03
Accueil du public : un mardi par mois 9h30-18h
Secrétariat : Lundi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 19h, Mardi 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30. Mercredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h, Jeudi de 13h30 à 17h30. Vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Voir la fiche détaillée

Consultation avancée du CSAPA La désirade de Montargis

10 rue des tulipes
CCAS
45500 GIEN

Tél : 06 28 43 40 44
Site web : www.associationespace.com
Secrétariat : Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 8h30 à 12h30 et 13h à 18h, mercredi de 9h à 12h.
Accueil du public : Jeudi de 9h-17h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes et l'entourage

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Fiche sur le CBD