

Forums pour les consommateurs

Aide a l'arrêt stupéfiants

Par Preda Posté le 16/10/2026 à 03h03

Bonjours voilas sa fait maintenant 4 jours que j'ai arrêté de fumer mais je ne me sens pas très bien avec des douleurs thoraciques au poumons er coeur . Pourriez vous m'aider

1 réponse

Ledouney7828 - 16/10/2026 à 12h17

Bonjour,je me suis inscrit specialement pour vous repondre,car je suis dans le meme cas!!!moi ça fait 1mois que j'ai arreté le canna et 2 semaine pour le tabac+cbd

Hors des pathologie déjà connues,c'est symphomes sont normaux...

Les poumons,votre rythme cardiaque sont "perdu",et se réadaptent

Je sais ça fait peur,votre corps est tendu rien qu'a l'idee de ne plus fumer,ce n'est vraiment pas une période facile,vous serez peut etre meme tenté de vous dire "ça allais mieux quand je fumais"mais c'est un piège,un leurre,tenez bon!!!

J'ai aussi des douleurs thoracique,un rythme cardiaque plus lent maintenant!!!j'ai eu des crises de paniques,ashme(tt nouveau pour moi)mais est ce que c'est reel?et pas une crise de panique lié au manque...des maux de tete,une irritabilité,nausee etc

Allez marcher 40min 1h ,ça rassure, fait baisser la pression

Il faut bien garder en tete que l'arrêt est un combat,faut rester occupé,
Fumer des années laisse des traces qui ne s'effacent pas en 2semaines ou 1mois.....

Bon courage et tenez bon votre corps vous dira merci....mais pas tt de suite!!!

Prenez soin de vous!!!!