

Vos questions / nos réponses

Symptôme arrêt du cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 29/08/2018 08:50

Bonjour, j'essaye d'arrêter le cannabis (cela fait 11 ans que je fume) et je ressens des douleurs au ventre comme si j'étais barbouillé et un peu la nausée, je n'ai pas mangé depuis 2 jours (depuis l'arrêt) je prend des spasmes pour calmer la douleur mais j'aimerais savoir si ça a un rapport avec mon arrêt et si il y a d'autres astuces pour éviter de prendre des médicaments. Merci

Mise en ligne le 30/08/2018

Bonjour,

Vous êtes en sevrage de cannabis depuis quelques jours, et vous ressentez des maux de ventre, nausées et une perte d'appétit. Vous souhaiteriez ainsi avoir plus d'informations sur le sevrage et sur la façon de vous soulager.

La dépendance au cannabis est principalement psychologique. Toutefois, son arrêt peut générer divers symptômes tels que ceux que vous décrivez. Ils sont en majeure partie liés à des perturbations émotionnelles de type troubles anxio-dépressifs. Le corps peut alors exprimer de diverses façons ces perturbations. En général, ces manifestations peuvent être présentes dans un délai d'une semaine à un mois.

Vous devez ainsi être patient et prendre soin de vous durant cette période (bonne hygiène de vie, relaxation, activité de loisirs et de détente, ...). Votre mode de vie et le temps feront que les symptômes s'atténueront petit à petit. Même si le fait de manger vous paraît difficile, vous devez essayer d'ingérer des aliments en petite quantité de façon régulière afin de réhabituer votre estomac à la nourriture.

Toutefois, si vos symptômes venaient à s'intensifier ou devenaient trop invalidants par rapport à votre quotidien de vie, sachez que vous pouvez obtenir un accompagnement et des conseils auprès d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les consultations y sont gratuites et confidentielles et sont assurées par divers professionnels de santé tels que des psychologues, médecins, ... Vous trouverez ci-dessous leurs coordonnées des CSAPA proches de chez vous.

Pour toutes autres questions ou pour un soutien, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

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

[Centre Puget Corderie \(CSAPA\)](#)

2, boulevard Notre-Dame
13006 MARSEILLE

Tél : 04 91 54 70 70

Site web : ch-edouard-toulouse.fr/ou-consulter/centre-puget-corderie

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h-13h 14h-17h Injoignable le jeudi de 10h à 12h

Substitution : Unité méthadone du lundi au vendredi de 9h30 à 13h, sauf jeudi de 10h à 12h

[Voir la fiche détaillée](#)

[Centre des Addictions de l'hôpital Sainte Marguerite](#)

270, boulevard Sainte-Marguerite
13009 MARSEILLE

Tél : 04 91 74 40 89

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h15, (seul le CAARUD est fermé le mercredi matin)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 16h

Substitution : Unité Méthadone : le matin de 9h à 13h du lundi au vendredi

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)