

## Savoir dire non au cannabis pendant la grossesse

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 19 juin 2019 - Mis à jour le 26 juillet

Quand on a un projet de bébé ou qu'on en attend un, et que l'on consomme du cannabis, on s'interroge peut-être sur cette consommation. Il est préférable de l'arrêter mais ce n'est pas toujours facile. Avec qui en parler en toute discrétion ? Des professionnels peuvent aider les futurs parents qui en ressentent le besoin.

### Quelles sont les questions à se poser ?

Quand on fume du cannabis, les occasions qui nous donnent envie d'en fumer peuvent être nombreuses. Mais consommer du cannabis, en étant enceinte, c'est prendre un risque pour le bébé à venir.

Comprendre pourquoi on en consomme, et penser à arrêter, sont des premiers pas très positifs. Il est possible d'accompagner cette prise de conscience, en s'informant sur **Drogues info service**. On pourra y partager son projet d'arrêt ou de réduction avec les autres consommateurs sur des forums. On pourra aussi échanger avec un écoutant en toute confidentialité.

En cas de difficulté à arrêter, il faut savoir que la réduction de sa consommation de cannabis, comme celles de tabac ou d'alcool, est toujours bénéfique à tout moment de la grossesse.

### Que faire si on a consommé du cannabis en début de grossesse ?

Si on a consommé du cannabis en début de grossesse, on peut ressentir une très grande inquiétude. Le mieux est d'en parler au professionnel qui suit la grossesse (médecin généraliste, gynécologue, sage-femme). Il prendra en compte cette consommation pour surveiller particulièrement le bon déroulement de la grossesse. Il pourra répondre avec bienveillance aux questions qu'on se pose, et orientera, si nécessaire, vers un spécialiste.



### FOCUS bien-être

Pour faire face aux tensions du quotidien, si elles sont à l'origine de notre consommation, on peut aussi reprendre une activité sportive, s'essayer à la sophrologie ou découvrir des techniques de relaxation.

## Que faire si c'est difficile d'arrêter ?

Même quand on est très motivé(e) par l'arrivée d'un bébé, l'arrêt du cannabis peut être difficile, surtout s'il est très installé dans notre existence. Le mieux alors est de **se faire aider par un professionnel** : celui qui suit la grossesse, le médecin traitant, un professionnel de centre spécialisé, ou encore en appelant Drogues info service.

## Et les autres drogues ?

« Le dico des drogues » recense les risques de chaque drogue. Pour certaines, les risques ne sont pas encore bien établis, donc il est fortement déconseillé d'en consommer pendant la grossesse. Ces risques sont multipliés si nous consommons plusieurs drogues, ou si l'alcool ou le tabac y sont associés.

Si cela peut paraître inquiétant et culpabilisant quand on n'arrive pas à décrocher, le plus important, c'est de ne pas rester seul avec ses questions.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Drogues info service. Le **0 800 23 13 13** permet par ailleurs à toutes les personnes qui souhaitent parler de leur consommation de drogue, de bénéficier d'une écoute bienveillante et sans jugement, 7 jours sur 7, de 8h à 2h. L'appel est gratuit et anonyme.

---

**Source URL:** <https://agir-pour-bebe.fr/savoir-dire-non-au-cannabis-pendant-la-grossesse>

