



VOUS AVEZ BESOIN D'INFOS ?

DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICES

 **113**

(24h/24h, appel anonyme et gratuit)

✳ **Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236**

✳ **www.drogues.gouv.fr**

POUR EN SAVOIR PLUS :

✳ **Drogues, savoir plus, risquer moins.** Drogues et dépendances, le livre d'information. MILDT/CFES Paris, éditions du Seuil, collection Points Virgule, 2001 - 146 p.

✳ Dans la même collection :

- Alcool, savoir plus, risquer moins.
- Cocaïne, savoir plus, risquer moins.
- Ecstasy, savoir plus, risquer moins.
- Tabac, savoir plus, risquer moins.

MILDT - Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie
CFES - Comité Français d'Éducation pour la Santé - www.cfes.sante.fr

Ce document a été rédigé en collaboration avec un collectif associatif.
Il a été validé par la Commission de validation des outils de prévention.

CANNABIS



SAVOIR
PLUS
RISQUER
MOINS





QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le cannabis est une plante dont le THC (tétrahydrocannabinol) est le principe actif le plus important.



C'est une substance psychoactive, qui agit sur le système nerveux central.

La concentration de THC est très variable selon la variété de la plante, sa provenance et les préparations du produit. L'intensité des effets en dépend.

Il est le plus souvent fumé, plus rarement mangé "space cake". Il se présente sous forme d'herbe (marijuana, skunk...), de résine (haschisch, shit) ou d'huile.

La résine de cannabis est fréquemment coupée avec d'autres produits plus ou moins toxiques (henné, cirage, paraffine, excitants...).



Le cannabis est un produit interdit par la loi.



QU'EST-CE QUE ÇA FAIT ?



Chacun réagit différemment selon son état physique et psychique, le contexte, la quantité, la qualité, la fraîcheur du produit et la manière de le consommer.

Les effets varient en fonction de la concentration du produit :

- ⊗ Sensation de détente, légère euphorie, plaisir, envie spontanée de rire, somnolence.
- ⊗ Augmentation du rythme du pouls (palpitations).
- ⊗ Ralentissement des réflexes ou excitation.
- ⊗ Stimulation de l'appétit, bouche sèche, yeux rouges.
- ⊗ Modification de la perception et de l'attention.
- ⊗ Désinhibition légère.



QUELS SONT LES RISQUES ?

Immédiats après la prise

- ⊗ La fumée de cannabis provoque une irritation des bronches qui entraîne une toux.
- ⊗ Vertiges, nausées.
- ⊗ Modification de la perception et de l'attention pouvant entraîner perte de concentration et de réflexes (conduite de véhicules...).
- ⊗ Déclenchement de troubles d'ordre psychiatriques associés à des hallucinations surtout visuelles. Ces manifestations (rares) peuvent se produire même chez des personnes sans prédispositions particulières. Ces troubles disparaissent après traitement approprié.

Lors d'une consommation régulière

- ✘ Bronchite chronique due à la fumée de cannabis et de tabac.
- ✘ Dépendance psychique due au principe actif, le THC.
- ✘ Problèmes de mémoire et de motivation due au principe actif, le THC.
- ✘ Aggravations des troubles psychiques ou psychiatriques particulièrement chez les jeunes consommateurs.
- ✘ Contribution dans le développement des cancers bronchiques.
- ✘ Le cannabis, souvent mélangé au tabac, augmente chez les femmes enceintes les risques de naissance prématurée, de faible poids du nourrisson à la naissance, et de certains troubles du développement.



Attention !

- ✘ Le cannabis est généralement mélangé au tabac, lequel entraîne une dépendance physique et psychique rapide et forte. À long terme, le tabac est très nocif pour le système cardio-vasculaire et respiratoire.
- ✘ Les goudrons contenus dans la fumée de cannabis et de tabac sont cancérigènes.

- ✘ Très rarement, les troubles psychiatriques peuvent se déclarer - hallucinations visuelles : psychose cannabique - chez des personnes sans prédisposition particulière. Ces troubles disparaissent après traitement approprié.



- ✘ Plus le taux de THC est élevé, plus les effets et les risques sont majorés.



- ✘ Les mélanges – alcool, médicaments (tranquillisants...), ecstasy, etc. – augmentent les risques.



- ✘ Toute consommation de substances psychoactives est susceptible d'entraîner ou d'aggraver des problèmes psychologiques.

- ✘ Dans tous les cas, après la consommation, ne pas conduire ou reprendre une activité à responsabilité ou à risques.



- ✘ En cas de relations sexuelles, les effets des drogues peuvent vous faire oublier de prendre soin de vous et de vos partenaires : utilisez toujours des préservatifs et des gels à base d'eau ; cette protection n'exclut pas de suivre correctement un traitement contraceptif.



- ✘ Trafic, échange et consommation exposent à des problèmes vis-à-vis de la loi (interpellations, poursuites judiciaires, sanctions...). Pour se procurer du cannabis, l'usager peut être en relation avec des filières de trafic qui risquent de l'exposer à des situations violentes.



CE QUE L'ON NE SAIT PAS

- ⊗ Composition incertaine des produits pouvant entraîner des risques sanitaires (teneur en THC, produits de coupe : colle, solvants, médicaments...).
- ⊗ Il reste encore beaucoup d'inconnues dans la compréhension des mécanismes d'action des principes actifs du cannabis (cannabinoïdes).



ÉVITER LES RISQUES : ne pas consommer

Si vous n'y parvenez pas,

RISQUER MOINS :

- ⊗ Espacer vos consommations.
- ⊗ Ne pas mélanger avec l'alcool ou d'autres produits.
- ⊗ Rester vigilant sur les contextes et les situations de consommation qui peuvent exposer à des dangers.
- ⊗ Renseignez-vous sur les produits que vous consommez.
- ⊗ S'abstenir de consommer en cas de grossesse.



SAVOIR OÙ ON EN EST

- Je manque d'énergie pour faire des choses qui m'intéressaient habituellement.
- Je suis anxieux, irritable si je ne consomme pas.
- J'ai des problèmes de mémoire ou de concentration.
- J'ai eu des problèmes psychologiques (anxiété, sentiment de persécution, hallucinations, troubles psychiques...) pendant ou après un usage de cannabis.
- J'éprouve le besoin de fumer du cannabis pour me sentir bien et supprimer un mal-être.
- On m'a déjà fait des remarques sur ma consommation.
- Ma consommation perturbe ma vie personnelle, mes études, mon travail.

Si vous vous retrouvez dans au moins trois de ces situations, il est important de demander de l'aide à une personne qualifiée de votre choix, et en qui vous avez confiance.