

## 1- Qu'est-ce-que le cannabis ?

C'est une plante qui est le plus souvent consommée sous forme d'herbe (marijuana, ganja, beuh... ) ou de résine (haschisch, shit... ), et plus rarement d'huile. Il contient du THC (tétrahydrocannabinol), substance psychoactive responsable des effets habituels du cannabis sur le système nerveux et qui modifie la perception et les sensations <sup>[1]</sup>.

## 2- Quels sont les effets immédiats du cannabis ?

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 <sup>[2]</sup>. Les consommateurs recherchent et décrivent un état de détente, de légère euphorie et de désinhibition <sup>[1,2]</sup>.

La consommation de cannabis entraîne une somnolence, une augmentation du rythme du pouls (palpitations), un ralentissement des réflexes et une modification de la perception et de l'attention. Le consommateur a souvent les yeux rouges, la bouche sèche et peut ressentir d'immenses fringales <sup>[1,2]</sup>.

## 3- Peut-on être dépendant du cannabis ? <sup>[3]</sup>

Oui. Pour certains, la consommation régulière devient une habitude de vie dont ils ne peuvent plus se passer. Cette dépendance, essentiellement psychologique, est sous-estimée par celui qui en fait l'objet.

## 4- Pourquoi arrêter ? <sup>[1]</sup>

De multiples raisons invoquées par les consommateurs, les anciens consommateurs, les chercheurs et les professionnels de santé peuvent vous inciter à arrêter. Ce sont des raisons liées :

### • A la santé :

- problèmes d'attention, de concentration et de mémoire qui peuvent avoir un impact sur la vie scolaire et mettre en péril vos études <sup>[1,3]</sup>,
- maladies respiratoires comme des bronchites chroniques,
- risques accrus de développer des cancers de la bouche, de la gorge et des poumons, car la fumée de cannabis contient plus de goudron que la fumée de cigarettes,
- augmentation des symptômes chez les sujets qui souffrent déjà de problèmes de cœur, d'asthme, de bronchite,
- risque accru d'accident en cas de conduite : les effets du cannabis, qui durent de 2 à 10 heures suivant les individus, réduisent les capacités à suivre une trajectoire, ou à réagir en cas d'imprévu. La conduite sous l'influence de stupéfiants est punie de 2 ans d'emprisonnement et 4 500 euros d'amende <sup>[3]</sup>.

**De plus en plus de consommateurs rapportent :** des crises d'anxiété, des crises de paranoïa, des vomissements, des malaises, des "bad trips" (intoxications aiguës au cannabis), des troubles du sommeil, des signes de dépendance (difficultés à contrôler ou à arrêter sa consommation) <sup>[1]</sup>.

### • A la vie sociale :

Si, dans un premier temps, le cannabis semble faciliter les relations avec les autres, il peut, à terme, nuire à la qualité de votre vie amicale, familiale, scolaire ou professionnelle <sup>[1]</sup>.

### • A des questions financières :

Fumer du cannabis, ça coûte cher. Un adolescent qui fume régulièrement du cannabis peut rarement financer sa consommation avec son argent de poche <sup>[1,3]</sup>.

### • A la loi <sup>[3]</sup> :

La possession de cannabis, même en très faible quantité, est un délit pour lequel la loi prévoit une peine allant jusqu'à un an d'emprisonnement et 3 750 euros d'amende. Vendre ou donner du cannabis, même en très faible quantité, expose à une peine pouvant aller jusqu'à cinq ans de prison et 75 000 euros d'amende. Ces peines sont doublées quand le cannabis est vendu ou donné à des mineurs.

**5- Où en êtes-vous de votre consommation ?** <sup>[3]</sup>

Pour savoir si votre consommation de cannabis vous met en danger, réalisez ce questionnaire en cochant une seule case par ligne.

**Au cours de votre vie :**

	OUI	NON
Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?		
Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?		
Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ?		
Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?		
Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir ?		
Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école...) ?		

En principe, deux réponses positives au test doivent vous amener à vous interroger sérieusement sur les conséquences de votre consommation. Trois réponses positives ou plus devraient vous amener à demander de l'aide.

**6- « J'arrête quand je veux ? »** <sup>[3]</sup>

- Ce n'est pas si simple. Quand vous consommez régulièrement du cannabis, votre cerveau se met à fonctionner différemment et vous vous habituez à l'effet produit.
- Lorsque vous arrêtez (ou diminuez de façon sensible), certains désordres se font sentir comme un stress accru, une irritabilité et une difficulté à s'endormir.

**POUR EN SAVOIR PLUS** <sup>[1]</sup>

**Il existe des consultations cannabis gratuites et anonymes,  
où des professionnels vous informent et vous aident à arrêter le cannabis.  
Pour connaître la structure d'accueil la plus proche de chez vous,  
vous pouvez appeler**

**« Ecoute cannabis » au 0 811 91 20 20**

**Pour plus d'informations sur le cannabis et autres drogues,  
vous pouvez consulter les sites internet :**

[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

Ces informations sont extraites des guides suivants, disponibles sur le site de l'INPES [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr) :

[1] INPES. Guide d'aide d'arrêt du cannabis.

[2] INPES. Le cannabis. Savoir plus risquer moins. Décembre 2001.

[3] INPES. Cannabis, ce qu'il faut savoir. Le cannabis est une réalité.