

Je consomme du cannabis : que devrais-je savoir ?

Le site du Docteur Jean Antoine BATOT

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.batot.stosswihr



Validé par
le Comité Scientifique Infectiologie

Le cannabis, appelé marijuana, ganja, beuh, haschisch, h, shit, teuchi, chocolate, etc., est la plupart du temps fumé. Il est parfois introduit dans un gâteau (space cake) ou pris en infusion. Que votre consommation soit épisodique ou régulière, consommer du cannabis est risqué.

Qu'est-ce que le cannabis ?

Le cannabis est une plante consommée sous forme d'herbe, de résine et plus rarement d'huile. Ses effets sont principalement dus au tétrahydrocannabinol (THC) qu'il contient. La teneur en THC est très variable. Généralement la résine est plus concentrée en THC que l'herbe, ce qui la rend potentiellement plus dangereuse. Par ailleurs, elle contient des substances toxiques comme du cirage ou du henné.

Je ne consomme qu'occasionnellement, est-ce que je cours des risques ?

Le cannabis abaisse votre vigilance, ralentit vos réflexes et modifie vos perceptions. Ces effets peuvent conduire à des accidents professionnels ou des accidents de la route.

Est-ce que je peux faire un « bad trip » ?

Vous pouvez faire un « bad trip » (qui signifie « mauvais voyage ») si vous avez consommé trop de produit, si celui-ci était trop concentré en THC ou selon le contexte de votre consommation. Le bad trip se caractérise par un sentiment de malaise, d'angoisse et de perte de contrôle. La montée d'angoisse peut être accompagnée de tremblements, de palpitations, de difficultés à respirer, de vomissements, allant parfois

jusqu'à la perte de connaissance. Très rarement, il peut s'agir d'une « psychose cannabique », caractérisée par des hallucinations et des idées délirantes, qui nécessitent éventuellement une hospitalisation en institution psychiatrique.

Puis-je devenir dépendant du cannabis ?

Une consommation régulière et prolongée de cannabis peut vous conduire à une dépendance. Certains signes doivent vous alerter :

- Une recherche obsessionnelle du produit, des lieux et des occasions de consommation.
- La présence de signes de manque quand vous ne consommez pas : irritabilité, anxiété, stress, troubles du sommeil ou alimentaire, migraines.
- L'impact négatif de votre consommation sur votre vie sociale ou familiale : vous êtes décalé de la réalité, vous côtoyez principalement des personnes qui consomment, vous vous désintéressez des autres activités, vous entretenez de mauvaises relations avec vos proches, vous vous isolez, etc.

Vous pouvez évaluer votre consommation, par exemple avec le test CAST (Cannabis Abuse Screening Test) qui dépiste une consommation excessive à partir des réponses (oui ou non) à six questions.

[Cliquez ici pour accéder au questionnaire et évaluer votre dépendance au cannabis](#)

Quels sont les risques si je consomme régulièrement ?

Le cannabis diminue vos capacités de concentration et de mémoire et peut avoir un impact négatif sur votre vie scolaire ou professionnelle.

La fumée du cannabis, qu'il soit fumé avec du tabac (joint), dans une pipe (shilom) ou dans une pipe à eau (bang, narghilé), est toxique pour le système respiratoire. Elle contient plus de goudron que celle du tabac. Elle peut induire des bronchites chroniques ou pourrait être à l'origine de cancers des voies aériennes (poumon, gorge, bouche).

Le cannabis est nocif si vous souffrez d'hypertension ou de maladies cardio-vasculaires. Il peut affecter votre fertilité, notamment si vous êtes un homme. Chez certaines personnes prédisposées, il peut déclencher ou aggraver des troubles mentaux durables comme la schizophrénie ou la dépression.

Je ne suis que consommateur, suis-je dans l'illégalité ?

Le cannabis est actuellement un produit classé parmi les stupéfiants. La possession de cannabis, même en

très faible quantité, est un délit passible d'une peine de prison, d'une amende de quelques milliers d'euros, ou de mesures alternatives comme une obligation de soin.

La conduite sous l'emprise du cannabis constitue également un délit. Les forces de l'ordre peuvent vous contrôler en toute occasion, même lorsque votre véhicule est à l'arrêt. Vous serez obligatoirement dépisté en cas d'accident mortel et êtes susceptible de l'être si vous avez eu un accident ayant entraîné des dommages corporels. Les tests salivaires dépistent le cannabis 12 à 24 heures après une consommation et les tests urinaires durant quelques jours. S'ils sont positifs, ils seront confirmés par une analyse sanguine. Vous vous exposez alors aux sanctions suivantes : perte de points, suspension provisoire ou retrait de permis de conduire, amende de quelques milliers d'euros, peine de prison ou obligation de soins. Les peines seront particulièrement lourdes si vous avez consommé à la fois de l'alcool et du cannabis ou en cas de récidive.

Le cannabis figure également sur la liste des produits dopants recherchés lors des compétitions sportives.

Comment puis-je réduire mes risques ?

Il est préférable de vous abstenir car toute consommation vous expose à des risques. Si vous consommez, vous pouvez néanmoins tenter de réduire ces risques en prenant quelques précautions :

- Ne consommez jamais seul.
- Ne consommez pas trop, surtout les premières fois. Régulez votre consommation en fonction de l'effet du produit. Soyez vigilant avec les « space cakes » qui produisent leurs effets de manière retardée.
- Ne consommez pas si vous êtes fatigué, angoissé, anxieux, dépressif ou si le contexte de votre consommation ne vous satisfait pas.
- Evitez les mélanges, notamment avec de l'alcool, des médicaments ou d'autres drogues illicites.
- Après avoir consommé, ne pratiquez pas d'activité à responsabilité ou à risque, notamment ne conduisez pas.
- Arrêtez de consommer si vous voulez concevoir un enfant.
- Si vous souffrez d'une maladie chronique, physique ou psychique, si vous suivez un traitement, parlez de votre consommation à votre médecin.

J'ai envie de me faire aider

Il existe des méthodes pour arrêter de consommer du cannabis, soit brutalement soit progressivement. Il est important d'adopter la stratégie qui vous convient le mieux, de trouver des nouvelles activités et centres d'intérêt et d'éviter les situations au cours desquelles vous consommiez.

Des numéros de téléphone gratuits vous offrent une écoute 7 jours sur 7, des sites internet vous renseignent et des dispositifs et structures vous accueillent et vous aident à arrêter votre consommation.

[Cliquez ici pour connaître les aides mises à votre disposition](#)

Vous pouvez également chercher de l'aide auprès d'un proche ou de votre médecin traitant.

Le cannabis est consommé parfois en association avec d'autres substances psychoactives : alcool, tabac, ecstasy. Les risques sont alors accrus. Le risque d'accident mortel de la route est, par exemple, multiplié par quinze en cas de consommation combinée d'alcool et de cannabis.