

# EN PRATIQUE COMMENT FAIRE ?



## PRÉVENTION SANTÉ



## PRÉVENTION SANTÉ

S'il vous arrive de consommer du cannabis, le questionnaire suivant vous aidera à définir si votre consommation vous met en danger.

### AU COURS DE VOTRE VIE

Questionnaire CAST (Cannabis abuse screening test, conçu à l'OFDT) - Une seule croix par ligne

Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?

OUI.  
 NON.

Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?

OUI.  
 NON.

Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ?

OUI.  
 NON.

Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?

OUI.  
 NON.

Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir ?

OUI.  
 NON.

Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre accident, mauvais résultat à l'école...)

OUI.  
 NON.

#### 2 réponses positives :

Votre consommation est préoccupante, ce test doit vous amener à vous interroger sérieusement sur les conséquences de votre consommation.

#### 3 réponses positives ou plus :

Votre consommation est dangereuse pour votre santé, ce test doit vous amener à demander de l'aide.

Pour m'informer, pour en parler, demander de l'aide :

[www.smeba.fr](http://www.smeba.fr)

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

Ecoute Cannabis :

N° vert  
0 811 91 20 20

Tous les jours de 8h à 20h.



# CANNABIS FAUX DELICE



Ma mutuelle,  
mon partenaire  
bien-être.

Ma mutuelle,  
mon partenaire  
bien-être.

**SMEBA**



# INFOS PRATIQUES

# VRAI FAUX ?



Le cannabis est une plante qui est consommée sous forme d'herbe (marijuana, ganja, beuh...), de résine (haschisch, shit...) ou plus rarement d'huile. Il est la plupart du temps fumé, plus rarement consommé sous forme de gâteau ("space cake") ou d'infusion. Il contient une substance psychoactive appelée le THC (tétrahydrocannabinol) qui agit sur le cerveau et reste stockée dans ses graisses. C'est ce THC qui produit les effets du cannabis sur le système nerveux et modifie la perception et les sensations.



## CE QUE DIT LA LOI

Depuis 2003, la loi prévoit deux ans d'emprisonnement et 4 500 euros d'amende pour toute personne conduisant ou ayant conduit sous l'influence de substances ou plantes classées comme stupéfiants, la présence du produit ayant été confirmée par analyse sanguine. La peine et l'amende sont aggravées si la personne était également sous l'emprise d'alcool. Les forces de police et de gendarmerie peuvent pratiquer ou faire pratiquer des dépistages (urinaires ou salivaires)

Les effets immédiats du cannabis peuvent paraître agréables : rire, détente, euphorie... mais sont quelques fois accompagnés de nausées et de perte d'attention. Ils peuvent devenir dramatiques : confusion, perte de mémoire, hallucination, agressivité. Chez les consommateurs réguliers, on peut constater des troubles anxieux avec attaque de panique (le « bad trip ») et des bouffées délirantes.

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

### Les vrais risques du cannabis

#### Démotivation :

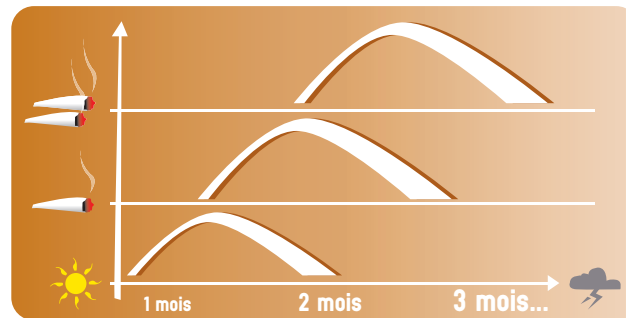
La perte de motivation peut être une conséquence de la consommation régulière de cannabis. Elle va influencer sur les activités scolaires, les loisirs mais aussi avoir des conséquences sur les relations amicales ou familiales. Un cercle vicieux peut s'installer rapidement : on fume et on est démotivé ; donc on est inactif ; donc on s'ennuie, donc on fume.

#### Désocialisation :

On peut aussi fumer pour apaiser une souffrance, mettre à distance des problèmes scolaires, familiaux ou personnels ; mais en fumant, petit à petit, un mécanisme d'isolement s'installe. On ne résout pas ses problèmes pour autant mais on les masque, on restreint ses relations et on s'enferme dans sa bulle.

#### Cancer :

Le cannabis est un produit naturel comme le tabac mais encore plus dangereux. La fumée du cannabis contient sept fois plus de goudrons et de monoxyde de carbone (CO) que celle du tabac. (3 joints = 1 paquet de cigarettes). Il est fumé en inhalant à fond et en retenant la fumée dans les poumons. Il provoque ainsi plus souvent des cancers des voies aériennes supérieures que le tabac.



Le cannabis est la seule drogue qui se stocke dans le cerveau. Le cannabis agit lentement. Le THC reste détectable encore au moins un mois après arrêt.

« Diluer Le cannabis n'augmente pas les risques d'accidents car son effet calmant permet de ne pas prendre de risques ».

FAUX.  
 VRAI.

FAUX. Le risque d'être responsable d'un accident mortel est multiplié par 2 lorsqu'on a consommé du cannabis et par 15 en association avec l'alcool.

« On ne peut pas mourir d'une overdose de Cannabis ».

FAUX.  
 VRAI.

VRAI. On ne peut pas mourir d'une overdose de cannabis mais on peut faire une intoxication aiguë, plus communément appelée « bad trip ». La personne se sent mal physiquement. Elle peut avoir des tremblements, des sueurs froides, des nausées et vomir. Ce malaise peut aller jusqu'à la perte de conscience.

« Le cannabis provoque des troubles mentaux ? ».

FAUX.  
 VRAI.

VRAI. La consommation de cannabis peut entraîner un certain nombre de troubles de la santé mentale comme l'anxiété, la panique et peut favoriser la dépression. Elle peut aussi provoquer l'apparition d'une psychose avec idées délirantes et parfois hallucinations.

## Attention aux substances dites « récréatives » :

Le GHB/GBL, l'Ecstasy et le Poppers peuvent circuler au cours de soirées. Attention, leur prise est pour certaines illégales (Ecstasy) ou alors très fortement déconseillées. Si dans un premier temps ces substances peuvent provoquer ivresse et hallucination, elles peuvent aussi plonger l'individu dans un état de somnolence, de perte de connaissance (ecstasy et Poppers) entraînant un risque de coma, d'abus sexuel et de viol (GHB/GBL).

