

Cannabis

VOUS EN SAVEZ

Quoi ?



Sommaire

- 5** **CONTEXTE**
- 8** **LE CANNABIS C'EST QUOI ?**
- 10** **QUELS SONT LES EFFETS DU CANNABIS ?**
- 12** **QUELS SONT LES RISQUES LIÉS
À LA CONSOMMATION DE CANNABIS**
- 14** **CANNABIS ET CONDUITE**
- 16** **CANNABIS ET BAD TRIP**
- 17** **CANNABIS ET LOI**
- 18** **QUIZ VRAI OU FAUX**
- 22** **QUELQUES CONSEILS POUR NE PAS GÂCHER SA SOIRÉE**
- 24** **QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION**
- 26** **ADRESSES UTILES**





On trouve toujours une Bonne Raison

POUR COMMENCER À FUMER

Curiosité, recherche de sensations fortes, envie de faire comme les autres, dépasser ses limites, se sentir plus sûr de soi....



On se dit que ça ne coûte rien d'essayer, c'est faire la fête avec les autres, c'est juste pour découvrir de nouvelles sensations et qu'on s'arrête quand on veut, "c'est une histoire de volonté".



Et puis.. est-ce que c'est Grave DE FUMER DE TEMPS EN TEMPS ?

Même si c'est occasionnel, une consommation excessive de cannabis comporte des risques...

Il est clairement établi que

sous l'effet du cannabis, on constate une diminution de :

- la vision
- des capacités de mémoire immédiate
- des capacités de concentration et d'attention des jeunes usagers

ALORS, FAUT-IL ÊTRE DÉFONCÉ POUR S'AMUSER, FAIRE LA FÊTE, SE DÉTENDRE ?

Non, la consommation de cannabis n'est jamais sans risque. Il peut donner un sentiment d'euphorie et de détente. Mais les effets varient beaucoup d'une personne à l'autre, et aussi d'une fois sur l'autre.

Cela dépend du taux de THC (*Tétrahydrocannabinol*), de la quantité fumée, de l'état d'esprit du moment (angoisse, sentiment d'être à côté de la plaque...).



Il existe d'autres façons d'être cool !

Ce qui est sûr c'est que personne n'est obligé de fumer, il existe d'autres façons d'être cool : écouter ou faire de la musique, chanter, danser, discuter, échanger, créer...



LE CANNABIS, *C'est quoi ?*

Zeb, Marijuana, ganja, beuh, mariejeanne, mj, hasch, kif, joint, chanvre... sont des termes désignant le cannabis



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 contient une substance psychoactive appelée le THC (tétrahydrocannabinol), qui se concentre dans le cerveau.

C'est le THC qui produit les effets du cannabis sur le système nerveux et modifie la perception et les sensations.

Le cannabis est la plupart du temps fumé, plus rarement consommé sous forme de gâteau ("space cake") ou d'infusion.

CANNABIS ET BUDGET

*Fumer du cannabis,
une habitude qui finit
par coûter cher*

Un adolescent qui fume régulièrement du cannabis peut rarement financer sa consommation avec son argent de poche. Certains sont donc conduits à voler, à racketter ou à revendre du cannabis pour financer leur consommation.



Dans tous les cas, ils sont dans l'illégalité et s'exposent à des poursuites, voire à de sérieux ennuis avec la justice et avec leurs fournisseurs.

Ces fournisseurs font partie des réseaux criminels et n'hésitent pas à recourir à la violence pour régler leurs affaires

QUELS SONT les Effets 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.

LES EFFETS PSYCHOTROPES

- La détente (décontraction, détachement)
- Un état d'euphorie et de bien-être
- Une ivresse agréable (désinhibition)
- Une amplification de l'imagination, de l'humeur et des sensations
- Une possible modification de la perception du temps, des sons, de la musique et des couleurs.

Mais aussi...



Nausée



Paranoïa, bad trip



Irritabilité

LES EFFETS INDÉSIRABLES

- Perte temporaire de la mémoire
- Sécheresse de la bouche, blanc de l'œil rougi
- Troubles du mouvement, vertiges, somnolence
- Diminution de la concentration, le cannabis augmente aussi le temps de réaction.
- Hallucinations, modifications auditives et sensorielles en cas de prise rapide d'une quantité élevée de THC.
- Hypoglycémie (diminution du taux de sucre dans le sang) : sensation de faim et malaise qui disparaissent après l'absorption de sucre
- Modification du rythme cardiaque et de la pression artérielle (risque de chute de tension)

Quels sont les risques liés À LA CONSOMMATION DE CANNABIS?

Une consommation régulière et à long terme peut entraîner de l'échec et de l'isolement

Une diminution des capacités de mémoire immédiate, de concentration et des aptitudes aux raisonnements

Une difficulté pour apprendre de nouvelles choses et s'en souvenir

Une perte de motivation pour les études, le travail, les activités scolaires, sportives ou culturelles



ISOLEMENT

Chez certaines personnes, fumer du cannabis donne l'illusion d'apaiser une souffrance, de mettre à distance des problèmes professionnels, scolaires, familiaux ou personnels. Les problèmes sont tenus à l'écart, évacués, mais ne sont pas confrontés et encore moins résolus. Le cannabis peut alors se substituer au dialogue et à la communication avec l'extérieur, avec le risque de restreindre ses relations, de s'enfermer dans sa « bulle ».



TROUBLES PSYCHIQUES

La consommation de cannabis peut entraîner un certain nombre de troubles psychiques comme l'anxiété, la panique et peut favoriser la dépression. Elle peut aussi provoquer l'apparition d'une «psychose cannabique», caractérisée par des hallucinations, des idées délirantes, nécessitant une hospitalisation de quelques semaines en milieu psychiatrique. Le cannabis est également susceptible de révéler et aggraver les manifestations d'une maladie grave, appelée schizophrénie.



LA DÉPENDANCE

Une consommation régulière de cannabis peut conduire à l'installation d'une dépendance chez certaines personnes. L'usage régulier se transforme alors en habitude de vie. La recherche de cannabis, de lieux et d'occasions où on peut en fumer devient une obsession. La dépendance s'installe progressivement. Elle est essentiellement psychologique.

RECOMMENDATION

CANNABIS ET Conduite

La consommation de cannabis entraîne un certain nombre d'effets qui rend dangereux la conduite (scooter, voiture, moto, camion, tracteur, élévateur...).

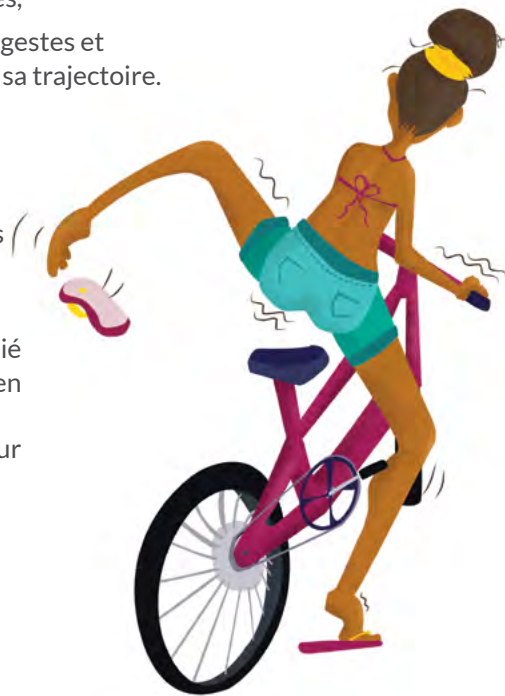


Elle provoque

- une diminution des réflexes,
- une réduction du champ visuel,
- une mauvaise appréciation des distances,
- une dégradation de la coordination des gestes et des difficultés à contrôler le véhicule et sa trajectoire.

De nombreux accidents mortels ou corporels graves sont causés par des conducteurs ayant consommé du cannabis seul ou avec de l'alcool.

Le risque d'accidents mortels est multiplié par 2 sous l'effet de cette drogue et par 14 en cas de consommation simultanée d'alcool. Sous l'emprise du cannabis, le conducteur peut surestimer ses capacités.



CE QUE DIT LA LOI :

La conduite sous l'effet des stupéfiants est punie d'un **retrait de 6 points du permis** (= perte du permis probatoire), de **2 ans de prison** et de **4 500 euros d'amende**.

De même, si la personne se trouve également sous l'emprise de l'alcool (0,5 g/l dans le sang ou plus), les peines sont portées à **3 ans de prison** et **9 000 euros d'amende**.

Des contrôles avec un dépistage d'usage de stupéfiants peuvent être réalisés par les policiers et les gendarmes.

RECOMMANDATIONS :

Ne fumez pas si vous devez conduire, même en deux-roues, choisissez un autre conducteur,

Empêchez quelqu'un de conduire s'il a fumé

Refusez de monter dans une voiture ou sur un deux-roues conduit par un ami qui a fumé

N'oubliez pas que votre assurance peut refuser de vous couvrir en cas d'accidents si vous êtes contrôlé positif



CANNABIS ET "Bad trip"

Fumer trop «de shit ou de l'herbe» très concentrés en THC, ou boire de l'alcool tout en étant fatigué ou angoissé peut provoquer un «bad trip»

Il s'agit d'une intoxication aiguë, se caractérisant par :

- Malaise physique et/ou psychologique (angoisse, hallucinations, paranoïa)
- Mal être physique
- Tremblement,
- Respiration difficile
- Palpitations ...



RECOMMANDATIONS :

Si tu es seul(e), ne panique pas. Si tu peux, ouvre la fenêtre, allonge-toi, respire profondément et attend que ça passe.

Si tu es avec quelqu'un qui se sent mal, installe-le si possible dans un endroit calme, pour lui permettre de respirer, reste à ses côtés, ne cherche pas à la faire parler à tout prix. Si la personne perd connaissance, allonge-là sur le côté et appelle les secours (le 15 depuis un fixe ou portable).



CANNABIS ET loi

Le cannabis n'est pas légal en France.

Il est considéré comme un produit illicite, classé stupéfiant au niveau international.

LA CONSOMMATION

Etre surpris en train de fumer du cannabis est passible d'une peine d'un an de prison au maximum et 3 750 € d'amende au maximum. Le montant peut être minoré ou majoré en fonction de la date de paiement.

L'auteur peut aussi être condamné à suivre à ses frais un stage de sensibilisation aux dangers des produits stupéfiants ou, s'il est devenu dépendant, à se rendre dans une structure de soins (injonction thérapeutique)



LA VENTE

Si vous vendez ou donnez du cannabis – même en très faible quantité et même pour "dépanner" un copain – vous encourez 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.

Cela peut aussi s'appliquer aux complices du vendeur, qu'ils soient "guetteur", "rabatteur", "intermédiaire"...



LA CULTURE/PRODUCTION

La culture de plants de cannabis chez soi est considérée comme un crime passible d'une peine maximale de vingt ans de prison et d'une amende pouvant aller jusqu'à **7 500 000 euros**. Il est également interdit d'inciter à la consommation, ne serait-ce qu'en portant un tee-shirt où figure une feuille de cannabis.



Vrai/Faux ?



«Le cannabis c'est naturel, donc pas dangereux !»

Faux : le cannabis est issu d'une plante, mais il n'est pas inoffensif : il contient une substance psychoactive appelée le THC (tétrahydrocannabinol), qui se concentre dans le cerveau et altère la perception et les sensations.

«On a tendance à rouler plus vite sous cannabis»

Vrai : La consommation de cannabis entraîne des effets qui rendent dangereuse la conduite d'un véhicule, et encore plus celle d'un deux-roues : mauvais réflexe, audition et vision altérées, temps de réaction allongé... Mélanger alcool et cannabis augmente d'autant plus les risques d'accidents.



«Le cannabis améliore la concentration»

Faux : A l'adolescence, ton cerveau est en pleine construction. Le cannabis perturbe tes capacités de concentration mais aussi de mémorisation. «Impossible alors d'apprendre» ! La chute des résultats scolaires est souvent le premier signe de ces difficultés. Les conséquences ne sont pas les mêmes que sur un cerveau adulte car ton cerveau n'a pas fini de se développer.



Vrai/Faux ?

«Il existe des tests pour détecter la consommation de cannabis»

Vrai : Des tests de dépistage rapide salivaire et sanguin sont disponibles.

Des contrôles de dépistage d'usage de stupéfiants peuvent être réalisés par des policiers et gendarmes. Avec un test salivaire du cannabis, la période de détection varie de 4 à 6 heures après le dernier joint.



«Consommer du cannabis amène à consommer d'autres drogues»

Dans la plupart des cas, le consommateur de cannabis est également un consommateur régulier de tabac et/ou d'alcool. Mais statistiquement, le passage du cannabis à d'autres drogues illicites est rare. Le risque n'est toutefois pas à exclure, en particulier si des difficultés psychologiques, sociales ou familiales perdurent. La proximité des circuits de vente illicites augmente les risques de contacts avec d'autres drogues.



«Consommer des drogues c'est la liberté !»

Faux : Certaines personnes pensent que « c'est la liberté » car elles se sentent mieux en consommant. Mais lorsqu'une personne consomme de la drogue la plupart du temps, elle va s'isoler, être dans sa bulle et progressivement devenir dépendante, perdre sa liberté d'agir et de penser sans produits. Il y a d'autres solutions pour se sentir libre, par exemple : avoir confiance en soi, essayer de comprendre les autres et le monde qui t'entoure, construire et réaliser des projets, avoir de l'humour, proposer des sorties à des copains, aider ses copains, faire du sport ou de la musique, défendre une cause...

QUELQUES CONSEILS POUR NE PAS *Gâcher sa soirée*

Evite de consommer,
si tu n'y parviens pas, observe les conseils suivants :

- Renseigne-toi au maximum sur le produit : origine, effet, puissance, coupe
- Si tu en consommes, prends-en peu et attends les effets...
- Entoure-toi de personnes de confiance dans un contexte rassurant...
- Évite de consommer plusieurs produits en même temps.
- Espace ta consommation en te ménageant des pauses de plusieurs jours, semaines, mois
- Plus tu aspires légèrement, moins c'est nocif pour tes poumons, ta gorge ...
- Pense à manger avant de consommer et à boire de l'eau régulièrement
- Ne prends pas le volant et évite d'entreprendre une activité à responsabilité (travail, étude, repas de famille...).
- Si tu as des rapports sexuels, pense à utiliser des préservatifs.



EN CAS DE PERTE DE CONSCIENCE :

Si une personne perd conscience : allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) si possible dans un endroit calme et appelle les secours (le 15 depuis un fixe ou un portable).

En attendant, appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte-toi aux infos juste au-dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

EN CAS DE SURDOSE

Si tu as la sensation de « tomber dans les pommes » : Allonges-toi, jambes relevées, bois de l'eau, manges quelque chose de sucré, jusqu'à ce que tu puisses te relever seul.
Source : technoplus



Questionnaire d'Auto-évaluation DE SA CONSOMMATION



S'il vous arrive de consommer du cannabis, le questionnaire suivant vous aidera à évaluer votre consommation.

Si votre score est égal ou supérieur à 7, vous avez sans doute des difficultés ou problèmes liés à votre consommation de cannabis, n'hésitez pas à demander de l'aide pour arrêter ou diminuer votre consommation.

UN POINT IMPORTANT :

L'association du cannabis avec d'autres drogues, dont l'alcool, augmente la possibilité que votre consommation ait des conséquences graves pour vous ou pour votre entourage.

UNE SEULE CROIX PAR LIGNE

JAMAIS	RAREMENT	DE TEMPS EN TEMPS	ASSEZ SOUVENT	TRÈS SOUVENT
0	1	2	3	4

AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS...

Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ? 0 1 2 3 4

Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ? 0 1 2 3 4

Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumiez du cannabis ? 0 1 2 3 4

Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ? 0 1 2 3 4

Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y arriver ? 0 1 2 3 4

Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école...) ? 0 1 2 3 4

Questionnaire CAST (Cannabis abuse screening test, conçu à l'OFDT)

Source : Legleye S., Karila L., Beck F., Reynaud M. (2007) Validation of the CAST, a general population Cannabis Abuse Screening Test. *Journal of Substance Use*, 12(4), p. 233-242.

Adresses utiles

EN GUADELOUPE



CSAPA* CJC*

CSAPA-G EPSM DE LA GUADELOUPE -CJC
0590 80 93 80
10 Rue Baudot 97100 Basse-Terre
csapa.gbt@epsm-guadeloupe.fr

CSAPA COREDAF - CJC

Rez-de-chaussée Résidence Paul
Moueza, Rue Youri Gagarine
05 90 90 38 79
secretariat@coredaf.fr
coredaf.fr

CROIX-ROUGE FRANÇAISE PÔLE SANTÉ : CSAPA & CEGIDD

0590 87 01 17
26 Rue Félix Eboué – Marigot
97150 SAINT-MARTIN
csapa.idn@croix-rouge.fr

CSAPA RAPHAEL SCHOL

Angle des rues Arnoux et Dejame
Morne Vergain
97139 LES ABYMES
agepta.csapa@orange.fr
<https://fr-fr.facebook.com/CSAPARaphaelSCHOL/>

UNITÉ D'ADDICTOLOGIE DU CENTRE HOSPITALIER LOUIS DANIEL BEAUPERTHUY

05 90 80 59 05 - 0590 80 05 09
Chemin communal 5 Mahault

97116 Pointe-Noire
chldb@hopital-beaupertuy.fr
www.chldb.fr

UNITÉ DE SOINS ET DE LIAISONS EN ADDICTOLOGIE DU CHU DE POINTE- À-PITRE – USLA

0590 89 15 41
Route de Chauvel, Hôpital Ricou
Bâtiment C-1 97139 Pointe-à-Pitre
secretariat.addictologie@chu-
guadeloupe.fr

STRUCTURE REGIONALE D'APPUI ET D'EXPERTISE EN ADDICTOLOGIE EN GUADELOUPE (SRAE)

0590 41 09 24
6, résidence Casse, Rue Daniel
Beaupertuy
97100 BASSE-TERRE
contact@promotion-sante.gp
<https://www.promotion-sante.gp/>

CENTRE D'ACCUEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT À LA RÉDUCTION DES RISQUES POUR USAGERS DE DROGUES (CAARUD) CROIX ROUGE FRANÇAISE - PÔLE EXCLUSION / SANITAIRE

Tél. 0590 91 62 52
37 lot. de Dugazon, Rue du cadastre
97139 Les Abymes
caarud971@croix-rouge.fr

*Centres de Soins, d'Accompagnement et
de Prévention en Addictologie

*Consultations Jeunes Consommateurs

AIDE À DISTANCE (LIGNES TÉLÉPHONIQUES ET SITES INTERNET)

DROGUES INFO SERVICE

0 800 23 13 13
www.drogues-info-service.fr
7 jours sur 7. De 8 à 2 heures.
Appel anonyme et gratuit.
01 70 23 13 13 – Appel depuis un
portable au coût d'une consommation.

ECOUTE CANNABIS

0 980 980 940
www.drogues-info-service.fr
7 jours sur 7. DE 8 À 2 heures.
Appel anonyme et non surtaxé.

ALCOOL INFO SERVICE

0 980 980 930
www.alcool-info-service.fr
7 jours sur 7. De 8 à 2 heures.
Appel anonyme et non surtaxé.

TABAC INFO SERVICE

39 89
www.tabac-info-service.fr
7 jours sur 7. De 8 à 20 heures

FIL SANTE JEUNES

0 800 235 236
www.filsantejeunes.com
Anonyme et gratuit pour
les 16-25 ans
01 44 93 30 74 – Appel depuis
un portable au coût d'une
communication

JOUEURS INFO SERVICE

09 74 75 13 13
www.joueurs-info-service.fr
7 jours sur 7. De 8 à 2 heures.
Appel anonyme et non surtaxé.

DANS CHAQUE DÉPARTEMENT IL EXISTE DES CONSULTATIONS GRATUITES ET ANONYMES

Pour s'informer, pour être aidé :
Drogues Info Service :

0 800 23 13 13

www.drogues-info-service.fr



Brochure réalisée en collaboration avec les CSAPA par
Promotion de la Santé Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-
Barthélemy et financée par la MILDECA

Ciblant les 15-25 ans, cette brochure vise à transmettre
des informations objectives sur le cannabis.

Elle délivre une information simple, concrète, ludique,
assortie de conseils et renvoie vers les structures locales
d'écoute et de prise en charge.



Edition : PROMOTION SANTE Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy
Mise à jour en septembre 2024

Mise en page et illustration : High Design, www.high-design.fr, contact@high-design.fr