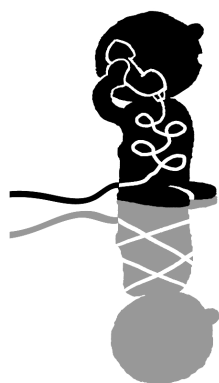


DROGUES INFO SERVICE & ECOUTE CANNABIS

répondent
aux questions
les plus fréquentes
sur...

LE CANNABIS





POURQUOI PARLE-T-ON AUTANT DU CANNABIS ?

Le cannabis est une drogue, c'est-à-dire un produit qui provoque des sensations, modifie les perceptions, de soi ou du monde extérieur, et dont il peut devenir, peu à peu, très difficile de se passer. A son propos circulent beaucoup d'informations, tour à tour alarmantes ou rassurantes, souvent incomplètes parfois fausses. Il devient difficile de se faire une idée juste des risques liés à son usage, surtout quand il concerne les adolescents.

Selon L'OBSERVATOIRE FRANÇAIS DES DROGUES ET TOXICOMANIES, la consommation de cannabis concerne, en France, plus de 4 millions de personnes, dont 850 000 usagers réguliers et 450 000 usagers quotidiens. Chez les jeunes de 17-18 ans, 32% en ont consommé récemment, c'est-à-dire au cours du dernier mois.

Si le cannabis ne conduit pas à une déchéance physique, psychologique, sociale ou à une consommation de drogues de plus en plus fortes, ce n'est pas pour autant une « drogue douce » qui pourrait être consommée sans risques par le plus grand nombre.

Aucun usage de drogue n'est anodin et celui de cannabis doit être pris au sérieux. Il concerne la santé, parfois la sécurité (routière). Mais, plus globalement, il concerne un nombre très élevé de jeunes usagers qui, le plus souvent, n'en mesurent pas les risques et les dangers.

Évidemment, tous les jeunes ne fument pas du cannabis mais très nombreux sont ceux qui, à l'occasion, s'en verront proposé. Il est donc important que circule l'information sur ses effets, ses dangers mais aussi sur les difficultés que rencontrent les parents et les éducateurs pour en parler et pour comprendre les comportements de leurs enfants qui n'en sont déjà plus.

Ce document, 35 REPONSES AUX QUESTIONS LES PLUS FREQUENTES, a été élaboré à partir de l'expérience des lignes téléphoniques de DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE et du service [VOS QUESTIONS - NOS REPONSES] du site Internet [drogues.gouv.fr]. Il s'agit ici d'aborder différents aspects du sujet sans prétendre répondre à toutes les questions que pose l'usage de cannabis.

Par exemple, nous traitons des préoccupations individuelles des usagers et des parents concernés par « la question du cannabis ». Mais nous ne traitons pas de la santé publique, de la recherche ou de l'épidémiologie. Ce n'est pas non plus un document scientifique ou médical.

Au-delà des informations qu'apportent ces réponses aux questions les plus fréquentes, nous avons aussi essayer d'aider ceux qui le souhaitent à essayer d'en parler.

Les parents de jeunes consommateurs, bien souvent, manquent d'éléments pour comprendre ce que signifie ce comportement dont ils ont peur. Ils ne voient pas toujours la ressemblance avec leurs propres comportements à risques ou leurs propres dépendances. S'intéresser aux consommations à risque des jeunes c'est aussi s'intéresser à celles des adultes. Mais s'intéresser au cannabis c'est aussi s'intéresser à ceux qui en consomment.

Sur des questions aussi sensibles, chacun doit pouvoir s'informer, comprendre et, si nécessaire, demander de l'aide. L'esprit de ce texte est celui qui anime les équipes d'écouter et de rédacteurs de DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE : l'information, et sa compréhension, est un droit fondamental et une nécessité pour fonder les responsabilités individuelles.

L'information est une des clés de la prévention. Telle est, ici, notre contribution.

POURQUOI PARLE-T-ON AUTANT DU CANNABIS ?	2
LE CANNABIS, QU'EST-CE QUE C'EST ?	6
1 Qu'est-ce que le cannabis ?	6
2 Herbe, résine, huile, quelles différences ?	6
3 Qu'appelle-t-on le THC ?	7
4 Comment le cannabis est-il consommé ?	7
5 Combien coûte le cannabis ?	8
6 L'usage simple de cannabis est-il autorisé ?	8
LES EFFETS DU CANNABIS	9
7 Que ressent celui ou celle qui fume du cannabis ?	9
8 Combien de temps durent les effets du cannabis ?	10
9 RPeut-on être dépendant du cannabis ?	10
10 Qu'est-ce qu'un « bad trip » ?	11
11 Quels sont les risques pour les fumeurs passifs ?	11
LES CONSEQUENCES SUR LA SANTE	12
12 Le cannabis est-il plus toxique que le tabac ?	12
13 Fumer du cannabis favorise-t-il le cancer du poumon ?	12
14 Fumer du cannabis endommage-t-il le cerveau ?	12
15 Quels sont les effets du cannabis sur le cœur ?	13
16 Le cannabis a-t-il une influence sur la fertilité ?	13
17 Peut-on faire une overdose de cannabis ?	13
18 Quelles sont les conséquences de l'usage de cannabis chez la femme enceinte ?	13
19 Le cannabis peut-il être utilisé comme médicament ?	14

LES CONSEQUENCES SUR LE COMPORTEMENT	15
20	Quels sont les comportements modifiés par l'usage de cannabis ? 15
21	Quelle est l'action du cannabis sur la mémoire ? 15
22	Le cannabis influence-t-il la motivation ? 16
23	L'usage de cannabis revêt-il des risques particuliers au moment de l'adolescence ? 16
24	Est-il dangereux de conduire sous l'effet du cannabis ? 17
25	Existe-t-il des professions à risques pour les usagers de cannabis ? 17
26	Le cannabis provoque-t-il des troubles mentaux ? 18
27	Que sait-on des interactions avec d'autres drogues ? 18
QUAND UN PROCHE CONSOMME DU CANNABIS	19
28	Pourquoi les jeunes fument ? 19
29	Existe-t-il des signes visibles d'un usage de cannabis ? 19
30	Comment savoir si son enfant fume du cannabis ? 20
31	Je pense qu'il fume, comment lui en parler ? 20
32	Et si le dialogue est impossible ? 21
33	Est-il possible d'arrêter du jour au lendemain ? 23
34	Que faire s'il refuse toute aide et ne veut pas arrêter ? 24
35	A qui peut-on demander de l'aide ? 25



LE CANNABIS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

1 Qu'est-ce que le cannabis ?

"Cannabis" est le nom latin du chanvre, plante de la même famille que le houblon. Il en existe deux espèces quasiment jumelles :

« Cannabis sativa indica » ou chanvre indien, à partir de laquelle est produite la drogue dont l'usage, la production, la vente et la simple possession sont interdits.

« Cannabis sativa sativa » ou chanvre textile, dont la culture est autorisée en particulier pour ses fibres dont on tire la corde de chanvre.

2 Herbe, résine, huile, quelles différences ?

Le cannabis se présente sous plusieurs formes :

- La marijuana ou herbe de cannabis est un mélange séché de feuilles et d'extrémités résineuses des plants femelle.
- Le haschisch est la résine des extrémités de la plante, obtenue par pressage. Il se présente sous la forme de barrettes, de boulettes ou de briques (savonnettes).
- L'huile de cannabis est un liquide noirâtre, gras et onctueux. Elle est obtenue par macération de haschisch et d'alcool.

Herbe et résine de cannabis ont de nombreuses appellations : beuh, shit, chichon, zamal, etc. ou marocain, libanais, afghan, jamaïcaine, thaï, selon leur origine.

3 Qu'appelle-t-on le THC ?

Le THC (Tétra Hydro Cannabinol) est le principe actif du cannabis dont l'action sur le système nerveux modifie les sensations, les perceptions et le comportement de l'usager.

La concentration en THC du cannabis peut varier, selon les échantillons, de 5 à 30 %. Plus elle est élevée, plus les effets du cannabis peuvent être importants.

4 Comment le cannabis est-il consommé ?

L'herbe, la résine ou l'huile sont principalement fumées.

- Soit sous forme de cigarettes roulées à la main : c'est le « joint » (ou pétard, stick, etc.). La résine est toujours mélangée à du tabac. L'herbe peut être fumée pure.
- Soit avec différents types de pipes, avec ou sans tabac : pipes à eau, shilom, bang, bambou, douille, etc.
- Soit en déposant quelques gouttes d'huile sur une cigarette de tabac ou en dévidant celle-ci pour la remplir de mélange huile/tabac.

Plus rarement, le cannabis peut être ingéré sous forme de préparation culinaire (gâteau, omelette, infusion, etc.).

Attention ! Les effets du cannabis apparaissent rapidement dès la première bouffée et peuvent être limités simplement en arrêtant de fumer. Mais lorsque le cannabis est ingéré, les effets apparaissent au bout d'une à deux heures et il n'est plus possible de les stopper.

Le bang : à l'origine, il s'agit du bambou dans lequel fument les consommateurs asiatiques. Bricolé à partir d'un tube de carton ou d'une bouteille en plastique, il permet d'aspirer d'un seul coup une grande quantité de fumée. Cette pratique est dangereuse car elle peut provoquer des vertiges pouvant aller jusqu'à l'évanouissement.

Les pipes à eau : c'est le principe du narghilé oriental qui refroidit la fumée en la faisant passer dans un bain d'eau. Sous l'effet d'une forte aspiration, la fumée passe à travers l'eau en provoquant un gargouillement caractéristique. Attention : la fumée, les goudrons, la nicotine ne sont pas filtrés par l'eau. Le narghilé ne réduit pas les risques liés à la consommation de tabac ou de cannabis.

5 Combien coûte le cannabis ?

En France, le prix du cannabis varie de 4 à 8 euros le gramme. En moyenne une barrette de 3 grammes de résine ou un sachet de 3 grammes d'herbe coûtera 15 euros.

Une étude récente de l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies montre que les usagers qui achètent régulièrement du cannabis dépensent, en moyenne, entre 25 et 80 euros par mois. Cependant, l'estimation précise du coût d'un usage régulier de cannabis dépend de plusieurs facteurs comme la quantité consommée, le type de cannabis, du nombre d'usagers qui partagent les « joints », etc.

Attention ! Il y a une tentation de "cotiser" entre copains pour obtenir un meilleur tarif ou de plus grandes quantités. Cette pratique dite « d'achat groupé » est assimilée par la loi à un acte de trafic. Les peines encourues peuvent être extrêmement lourdes.
["Vos questions les plus fréquentes sur les drogues et la loi"]

6 L'usage simple de cannabis est-il autorisé ?

Non. Le cannabis est un stupéfiant dont l'usage, la culture, la vente ou la simple détention (le seul fait d'en avoir sur soi ou chez soi) sont formellement interdits. Cette interdiction concerne toute la plante, mâle ou femelle, les graines, le pollen, l'herbe, le haschich, l'huile, quelles que soient les quantités.

L'usage de cannabis est une infraction dont la peine peut aller jusqu'à un an d'emprisonnement et 3 750 euros d'amende.

La culture est considérée comme un acte de trafic grave dont la peine peut aller jusqu'à vingt ans de réclusion et 7 500 000 euros d'amende quelle que soit la quantité. En pratique toutefois, lorsque la culture est limitée et destinée à l'usage personnel du planteur, les tribunaux peuvent prononcer des peines beaucoup plus faibles, comparables à celles encourues pour usage.

Le cannabis est toujours un stupéfiant, quelle que soit sa teneur en T.H.C. (principe actif du cannabis). Toutefois, les fibres et les graines de certaines variétés qui contiennent très peu de T.H.C. peuvent être utilisées par des entreprises habilitées pour la fabrication de divers produits (boissons, textiles, cosmétiques).

Références : art. L.3421-1 du code de la santé publique, arrêté du 22 août 1990 (JO, 4 oct., p.12041) modifié, art. 222-35 du Code pénal. Cour de cassation, 9 mars 1992 (Bull., n°103, p. 267) et 5 févr. 1998 (Bull., n°49, p. 134).



LES EFFETS DU CANNABIS

7 Que ressent celui ou celle qui fume du cannabis ?

Les effets dépendent à la fois de chaque personne, du contexte dans lequel elle consomme, de la quantité et de la concentration du cannabis en THC.

D'une manière générale, fumer du cannabis provoque une ivresse dès les premières bouffées. Parfois cette première consommation peut provoquer un sentiment de malaise ou d'angoisse. Parfois il arrive que le consommateur ne ressente aucun effet.

L'ivresse provoquée par le cannabis peut se traduire par un sentiment de détente, de bien-être, voire d'euphorie, que les usagers désignent par l'expression « planer ». Progressivement, d'autres effets peuvent apparaître : perceptions sensorielles plus intenses, modification de l'appréciation du temps et de l'espace, désinhibition (facilitation de la parole et de la relation aux autres).

Ces effets s'accompagnent de sensations physiques comme l'irrésistible envie de manger, la bouche sèche, l'augmentation du rythme cardiaque. Ils s'estompent en quelques heures.

Témoignage

« La vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût prennent un sens nouveau, un relief, une profondeur et une résonance spéciale. Les pensées aussi sont modifiées, elles voyagent très vite, comme dans un rêve... On apprécie particulièrement certaines musiques, on a le regard absorbé et fasciné par une lumière... On plane. Si des sons peuvent être amplifiés et devenir agréables, les choses désagréables sont tout autant amplifiées. »

8 Combien de temps durent les effets du cannabis ?

Les composants actifs contenus dans la fumée de cannabis passent des poumons dans le sang et atteignent le cerveau en moins d'une minute. Même s'il reste des traces de cannabis dans l'organisme pendant plusieurs jours ou semaines en cas de consommation régulière, les effets sur les sensations, les perceptions, les comportements durent de 1 à 4 heures. Lorsque le cannabis est ingéré, les effets n'apparaissent qu'après digestion (une à deux heures) et ont une durée similaire.

9 Peut-on être dépendant du cannabis ?

Oui. Dès qu'il devient difficile ou insupportable de se passer de cannabis, on peut parler de dépendance. Avec les drogues, la dépendance peut se manifester de deux manières.

Physiquement, lorsque le manque provoque une souffrance intense qui ne peut être calmée qu'avec une nouvelle prise de drogue ou avec un traitement approprié.

Psychologiquement, lorsque l'utilisateur ressent la nécessité, peu à peu quotidienne, de consommer pour retrouver les effets et les sensations qu'elles procurent.

Avec le cannabis, il n'y a pas de signes physiques caractéristiques de la dépendance. En revanche, les signes de dépendance psychologique sont beaucoup plus fréquents. Ils se manifestent notamment par un sentiment de malaise, par une plus grande irritabilité (énervement, stress), par des troubles du sommeil qui apparaissent lorsque l'utilisateur manque de cannabis.

Bien sûr, comme avec les autres drogues, l'intensité de la dépendance est liée aux habitudes de consommation, aux quantités utilisées, à la personnalité de l'utilisateur, à ses conditions de vie. Ainsi, plus l'usage de cannabis est fréquent, plus l'utilisateur se sent mal quand il n'en a pas ou quand il redoute de ne pas en avoir, plus le risque de dépendance est important.

Un utilisateur très régulier qui arrête de consommer a besoin de temps pour s'adapter à une vie sans cannabis où il n'en ressent plus les effets, les sensations, les émotions. Cet arrêt peut être difficile à surmonter et, comme avec toutes les drogues, il peut laisser réapparaître un certain mal-être que la consommation visait à cacher. Ainsi, décider d'arrêter est bien plus qu'une question de volonté. Plus la personne qui souhaite arrêter est dépendante, plus ce passage pourra lui paraître difficile et nécessiter une aide extérieure.

Témoignage

« Je fume quotidiennement depuis 5 ans du cannabis sous forme de résine. Je n'arrive pas à m'arrêter. Lorsque je fais des tentatives, je me sens stressée, je ne dors presque pas et je transpire énormément la nuit. »

10 Qu'est-ce qu'un « bad trip » ?

L'expression « bad trip » signifie, en anglais, mauvais voyage. Elle désigne un sentiment de malaise intense et de perte de contrôle de soi pouvant se transformer en véritable traumatisme et laisser un souvenir marquant : crise de panique, angoisse, sentiment de persécution.

Des usagers, souvent peu habitués à l'usage de cannabis, appellent également « bad trip » les nausées qui surviennent parfois et qui cessent avec les vomissements.

Certains facteurs peuvent favoriser l'apparition d'un « bad trip » : mélange avec l'alcool ou d'autres drogues, première expérience du cannabis, contexte défavorable...

Lorsqu'une personne fait un bad trip, il faut rester calme et faire son possible pour la calmer également. Dans la mesure du possible, il faut sortir faire quelques pas avec elle dans un endroit calme et aéré, la tranquilliser et la rassurer : les effets vont se dissiper. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à demander de l'aide (Pompiers 18 / Samu 15).

Témoignage

« Bonjour, après avoir fumé du cannabis il m'est arrivé quelque fois de partir en "bad trip", je deviens très anxieuse, j'ai un grand sentiment de malaise, je ne contrôle plus mes gestes ni mes paroles et j'ai l'impression d'être dans un autre monde, que je suis seule et que personne ne peut m'aider. De plus, quand je fume à nouveau, le sentiment d'anxiété me vient de plus en plus vite. Pourtant je fume très peu souvent mais la dernière fois je suis restée défoncée et bizarre pendant plus d'un jour complet. »

11 Quels sont les risques pour les fumeurs passifs ?

Le « fumeur passif » est celui qui ne fume pas lui-même mais qui respire la fumée dégagée par les fumeurs. Comme avec le tabac, l'exposition passive et régulière à la fumée représente un risque pour la santé, notamment pour les voies respiratoires. Mais, une « exposition passive » à la fumée des autres n'est pas suffisante pour ressentir les effets du cannabis..



LES CONSEQUENCES SUR LA SANTE

12 Le cannabis est-il plus toxique que le tabac ?

Tous les produits fumés (tabac, cannabis, etc.) produisent des composants dangereux pour les voies respiratoires du simple fait de la combustion et de l'inhalation des composants et des goudrons. L'analyse comparative des fumées d'une cigarette de tabac et d'une cigarette contenant exclusivement de l'herbe de cannabis montre que certains produits cancérigènes sont plus nombreux dans la fumée de cannabis.

13 Fumer du cannabis favorise-t-il le cancer du poumon ?

Oui. Les effets du cannabis fumé sur les poumons sont proches de ceux du tabac. De plus, le THC dilate les bronches et les alvéoles pulmonaires et permet à la fumée d'y pénétrer plus facilement. Cela peut provoquer l'irritation de la gorge et des bronches (voie enrouée, toux, bronchite). De récentes études montrent que la survenue de cancer des voies respiratoires et du poumon chez les sujets de moins de 40 ans est souvent associée à un usage régulier de cannabis.

14 Fumer du cannabis endommage-t-il le cerveau ?

Aucun des tests utilisés pour détecter des lésions cérébrales chez l'être humain n'a relevé de dommages liés au cannabis, même à la suite d'un usage régulier et de longue durée.

15 Quels sont les effets du cannabis sur le cœur ?

Le cannabis peut provoquer une accélération du rythme cardiaque à être responsable de palpitations. Par ailleurs, l'oxyde de carbone contenu dans la fumée peut provoquer des lésions du muscle cardiaque. Aussi, les personnes souffrant de pathologies cardiaques seront plus exposées.

16 Le cannabis a-t-il une influence sur la fertilité ?

L'expérimentation animale a montré que les substances contenues dans le cannabis peuvent être à l'origine de perturbations dans la production des hormones sexuelles mâles et femelles. Il n'existe cependant pas de preuve d'un effet nocif du cannabis sur la fertilité.

17 Peut-on faire une overdose de cannabis ?

Non. Dans le langage courant, une overdose est une consommation trop importante pouvant provoquer la mort par arrêt cardiaque ou insuffisance respiratoire. Or on ne peut pas parler d'overdose de cannabis comme on parle d'overdose d'héroïne. Jusqu'à présent, aucun cas de décès directement lié à une intoxication aiguë au cannabis n'a été rapporté.

18 Quelles sont les conséquences de l'usage de cannabis chez la femme enceinte ?

Les études sur les risques de l'usage de cannabis pendant la grossesse sont rares et aucune ne fournit de réponses précises à cette question. Le risque le plus fréquemment évoqué est un retard de poids et de taille à la naissance ainsi que des problèmes respiratoires chez l'enfant. Mais les travaux scientifiques ne signalent pas de risques particuliers de malformations dues à l'usage de cannabis.

Attention! Au cours de l'allaitement, même en faibles quantités, le THC du cannabis consommé par la mère se retrouve dans le lait.

L'abstinence de tout usage de drogue, comme d'alcool, pendant la grossesse est une attitude de bon sens qu'il faut recommander. Il est donc important que toute femme enceinte qui a des difficultés pour arrêter de fumer du cannabis puisse solliciter, en toute confidentialité, l'aide et les conseils du médecin qui assure le suivi de sa grossesse ou d'une structure spécialisée.

19 Le cannabis peut-il être utilisé comme médicament ?

Non, en France le cannabis n'est pas utilisé par la communauté médicale. Les médicaments à base de cannabis ne peuvent pas être prescrits (sauf rares exceptions*) car leur efficacité thérapeutique est considérée comme moins importante que celle des médicaments existants.

Dans d'autres pays, les vertus thérapeutiques du cannabis, reconnues tant par des médecins que par des patients, sont le traitement des nausées et des vomissements liés, notamment, aux effets secondaires des chimiothérapies anticancéreuses et des trithérapies contre le sida. En outre, il peut stimuler l'appétit et redonner plaisir à manger, même sur le long terme, permettant ainsi de lutter contre la cachexie (maigreur extrême).

L'utilisation du cannabis à des fins thérapeutiques est en débat dans de nombreux pays : les Pays-Bas ont autorisé en 2003 la vente de cannabis en pharmacie ; la Suisse, le Canada ou encore le Royaume-Uni tolèrent la prescription de cannabis pour certaines maladies graves.

* Dans des cas, très précis, les médecins peuvent demander une autorisation temporaire d'utilisation (ATU) pour prescrire des médicaments dérivés du cannabis et commercialisés à l'étranger (Marinol®, Cesamet®).



LES CONSEQUENCES SUR LE COMPORTEMENT

20 Quels sont les comportements modifiés par l'usage de cannabis ?

Les effets du cannabis modifient les sensations et les perceptions. Il est également établi que le cannabis a des effets sur le comportement : diminution de la capacité de concentration, baisse de la vigilance, ralentissement des réflexes, désinhibition (facilitation de la parole et de la relation aux autres). La grande variété des réactions individuelles aux effets du cannabis empêche de prévoir leur intensité ou leur manifestations précises. Néanmoins, il est évidemment déconseillé de consommer du cannabis dans les circonstances qui exigent de l'attention, de la concentration, de la vigilance, de la précision, de la mémoire.

21 Quelle est l'action du cannabis sur la mémoire ?

Le cannabis altère la mémoire immédiate et peut donc diminuer les capacités d'apprentissage. La mémoire immédiate est celle qui permet de garder en mémoire quelque chose que l'on vient d'entendre, de voir, de percevoir. Sous l'effet du cannabis, la personne n'éprouve pas de difficulté à se souvenir des choses apprises dans le passé, mais elle peut connaître une forte diminution de sa capacité à apprendre les choses nouvelles et à s'en rappeler. Ce trouble de la mémoire dure le temps que durent les effets du cannabis, c'est-à-dire quelques heures. En l'état actuel des connaissances, la mémoire ne semble pas affectée au-delà de cette période.

22 Le cannabis influence-t-il la motivation ?

Les effets du cannabis, notamment la sensation de « planer » souvent décrite par les usagers, limitent la capacité et l'intérêt à réaliser des tâches d'apprentissage ou des tâches qui demandent une certaine concentration (scolaires, professionnelles, etc.). Aussi, sous l'effet d'une consommation trop régulière de cannabis, les projets de toutes sortes peuvent apparaître plus difficiles et moins motivants. En cela, l'usage régulier de cannabis peut conduire à une réelle réduction d'un certain nombre d'activités et d'initiatives pourtant nécessaires à la vie personnelle et à l'intégration sociale.

23 L'usage de cannabis revêt-il des risques particuliers au moment de l'adolescence ?

Toutes les sciences de l'homme (psychologie, neurologie, biologie, sociologie, etc.) montrent que les transformations du corps et des comportements, à l'adolescence, correspondent à une étape très importante de la croissance et de la formation de la personnalité.

A cette période de la vie, l'usage régulier de drogues comme le cannabis ou l'alcool présente donc des risques majeurs :

- celui de rechercher et d'éprouver une impression de détente et de mieux être uniquement à travers l'usage de drogues ;
- celui d'écarter les sensations de mal être, d'angoisse ou de stress grâce à des drogues ;
- celui de devenir dépendant de produits sans lesquels on ne se sent pas bien.

Or le développement même de la personne suppose que ses relations aux autres et au monde extérieur ne soient pas dépendantes des drogues qu'elle consomme.

24 Est-il dangereux de conduire sous l'effet du cannabis ?

Oui. Les effets du cannabis sont incompatibles avec la conduite car ils modifient les perceptions, y compris la perception des risques, et affectent l'appréciation des distances et les réflexes. En réduisant la capacité du conducteur à traiter l'ensemble des informations nécessaires à la maîtrise de son véhicule, les effets du cannabis peuvent entraîner des comportements inadaptés et donc dangereux. La conclusion est évidente : il est de la responsabilité de chacun de s'abstenir de conduire après avoir fumé du cannabis.

C'est pour ces raisons que depuis la Loi du 12 juin 2003 l'usage de cannabis avant de conduire est considéré comme un délit (Loi n°2003-495).

L'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) mène une importante étude destinée à évaluer l'implication du cannabis dans les accidents de la route ; les résultats sont attendus en mai 2005.

25 Existe-t-il des professions à risques pour les usagers de cannabis ?

Oui. Toute profession qui engage sa propre sécurité et a fortiori celle d'autrui est une profession à responsabilité : transports, conduite de machines-outils, port d'armes, etc. D'ailleurs, l'usage de cannabis, ou d'autres drogues, interdit l'exercice de certaines professions et des tests de dépistage sont pratiqués couramment dans certaines entreprises comme Air France, la SNCF ou la RATP.

Toute tâche qui demande de la concentration, de la vigilance, de la mémoire et une bonne appréciation de son environnement est incompatible avec les effets du cannabis.

26 Le cannabis provoque-t-il des troubles mentaux ?

Il est important à ce sujet de distinguer les troubles mentaux passagers, ou aigus, des maladies mentales.

Des troubles passagers comme l'anxiété, les crises de paniques, des épisodes dépressifs ou délirants peuvent être déclenchés par un usage de cannabis, même occasionnel. Ils peuvent parfois nécessiter une hospitalisation et des traitements médicamenteux, mais ils disparaissent habituellement en quelques semaines.

Quant aux maladies mentales qui affectent durablement les personnes, le cannabis n'en est pas la cause mais il peut déclencher l'apparition de troubles, parfois sévères, chez des personnes déjà fragiles. Il peut également aggraver les troubles des personnes déjà atteintes et perturber l'efficacité des traitements.

Les études sur les relations entre l'usage de cannabis et les troubles mentaux sont d'autant plus difficiles à conduire que les causes de ces troubles sont mal connues, qu'elles sont souvent multiples et enfin que l'expérimentation est impossible.

A propos de la schizophrénie : plusieurs études suggèrent que le risque d'apparition de cette maladie mentale est plus élevé au sein de la population des personnes ayant consommé du cannabis à de nombreuses reprises avant 18 ans. Ce risque augmenterait encore avec l'importance et la précocité de la consommation.

De nombreuses études en cours cherchent à vérifier l'hypothèse, aujourd'hui prise au sérieux par de nombreux psychiatres, selon laquelle le cannabis pourrait accélérer l'apparition de troubles mentaux chez des personnes qui, plus fragiles ou vulnérables, seraient déjà susceptibles de les développer.

Références : Conférence scientifique internationale de Bruxelles, Belgique, 25 février 2002, conclusions du comité d'experts réuni à l'initiative des ministères de la santé de Belgique, de France, d'Allemagne, de Suisse et des Pays-Bas.

27 Que sait-on des interactions avec d'autres drogues ?

Peu de choses précises : les interactions entre les drogues produisent des effets mal connus car difficiles à identifier et à mesurer. Cependant, il apparaît, par exemple, que l'association de l'alcool et du cannabis augmente sérieusement les effets de l'un comme de l'autre.

La prudence doit conduire à éviter les mélanges et à les considérer comme un risque supplémentaire aux conséquences imprévisibles.



QUAND UN PROCHE CONSOMME DU CANNABIS

28 Pourquoi les jeunes fument ?

C'est souvent la curiosité, l'envie de découvrir quelque chose dont on entend parler, la sollicitation de l'entourage, le désir d'appartenir à un groupe en partageant les mêmes expériences qui poussent aux premières consommations.

Ensuite, comme toutes les drogues, le cannabis peut être consommé pour deux grands types de raisons. Soit pour se faire plaisir (se sentir bien, détendu, à l'aise avec ses amis...) ; soit pour soulager et calmer des tensions, échapper à la réalité, tenter d'oublier ses problèmes. Parfois les raisons se superposent mais, dans tous les cas, le fait d'en consommer régulièrement fait oublier que l'on peut vivre sans et peut conduire à en devenir dépendant. Ceci est valable avec le cannabis comme avec le tabac ou l'alcool. Ceci est valable pour des jeunes comme pour des adultes.

29 Existe-t-il des signes visibles d'un usage de cannabis ?

L'usage de cannabis peut provoquer des effets dont certains peuvent être apparents : yeux rouges, fous-rires, nonchalance, manque de motivation pour certaines activités. Mais d'une part ces effets varient considérablement d'une personne à l'autre, d'autre part, tous ces effets peuvent avoir d'autres causes, extrêmement courantes. Il n'existe donc pas de signes qui démontrent avec certitude un usage de cannabis. Une impression peut toujours être trompeuse et le soupçon, justifié ou non, venir compliquer un dialogue éventuel.

En revanche, des comportements ou des attitudes inhabituels peuvent légitimement être soulignés par des parents soucieux du bien être de leurs enfants.

30 Comment savoir si son enfant fume du cannabis ?

Le plus simple est de lui poser la question, même si la réponse peut être difficile à entendre, et d'entamer un dialogue à propos d'une éventuelle consommation. Bien sûr, ce premier échange peut rester insatisfaisant, sans effets immédiatement perceptibles. L'incertitude, également, peut persister mais il n'est pas nécessaire d'avoir des preuves d'un usage de cannabis pour en parler.

Il est légitime et nécessaire que des parents cherchent à savoir si leur enfant fume du cannabis, de la même manière qu'ils s'inquiètent de sa santé ou de sa sécurité à propos des sports à risques, de la circulation routière, ou de la sexualité.

L'usage de cannabis est un sujet aussi important qu'un autre et, comme pour tous les sujets importants, un adolescent a besoin que lui soit reconnue son intimité. Il faut donc accepter que le sujet soit simplement évoqué et pouvoir lui indiquer, si cela semble nécessaire, des lieux ou des personnes avec qui il pourra en parler plus librement.

Si un dépistage de drogues peut être prescrit par un médecin à la demande de parents d'enfants mineurs (pour des enfants majeurs l'accord de ces derniers est indispensable), nous déconseillons néanmoins une telle démarche : un résultat positif n'indique pas la fréquence de l'usage, ni sa durée et encore moins ses causes.

31 Je pense qu'il fume, comment lui en parler ?

Avant tout, mieux vaut éviter de faire comme si on ne savait rien. Dire ce que l'on sait ou parler de ses craintes sont les moyens les plus simples pour aborder cette situation.

Dans le dialogue à propos de la drogue, il est normal que les parents puissent dire leur inquiétude même si elle n'est pas partagée. Leur rôle est aussi d'expliquer pourquoi ils s'inquiètent afin de savoir si leur enfant a besoin d'aide. Fumer un joint ne rend pas toxicomane ; de même que boire un verre de vin ne rend pas alcoolique. En revanche, fumer ou boire comportent des risques dont il faut pouvoir parler.

32 Et si le dialogue est impossible ?

Le dialogue est souvent conseillé aux personnes qui veulent aider quelqu'un qui prend des drogues mais plusieurs éléments peuvent le rendre difficile.

Dans la relation entre parents et adolescents, le dialogue peut être difficile d'une façon générale. L'adolescent cherche à préserver son intimité, alors que ses parents ont tendance à être inquiets et donc à poser beaucoup de questions. Les limites sont vécues comme des contraintes et plus la pression est forte plus le jeune peut vouloir y échapper.

Quel que soit le cadre de la relation, un dialogue peut également être rendu difficile parce que l'usager lui-même ne reconnaît pas avoir de problèmes avec sa consommation. Les parents peuvent néanmoins dire leurs inquiétudes, exprimer leurs interrogations et leurs observations pour souligner que ce qui lui paraît normal peut paraître inquiétant pour d'autres.

Dialoguer n'aboutit pas forcément ni immédiatement à l'arrêt de toute consommation. Se parler est l'occasion d'établir ou de rétablir un échange et une confiance réciproques, de remettre en question certaines habitudes, de provoquer une réflexion, de partager une certaine complicité. Les propos échangés semblent parfois se perdre. Ils peuvent aussi montrer leur utilité plus tard et permettre de reprendre l'échange là où il s'était arrêté.

Enfin, le dialogue est un moyen nécessaire, mais pas une fin en soi. On peut se sentir mieux après avoir parlé, tout en ayant conscience que le problème persiste. Il peut parfois être important de trouver une aide extérieure en rencontrant quelqu'un qui pourra apporter des informations, faire des observations, proposer un dialogue qui n'est pas toujours facile au sein même de la famille.



Pour s'informer, pour en parler, pour demander de l'aide, les jeunes comme les moins jeunes ou les parents peuvent s'adresser en différents lieux :

les **CONSULTATIONS CANNABIS**

(consultations pour jeunes consommateurs de cannabis et autres produits psychoactifs),

les **POINTS ACCUEIL ET ÉCOUTE JEUNES**,
les Services d'accueil téléphonique spécialisés.

Pour connaître leurs coordonnées :

DROGUES INFO SERVICE : 0800 23 13 13

7 jours/7, communication gratuite d'un poste fixe

Depuis un téléphone portable, composez le 01 70 23 13 13, coût d'une communication ordinaire

ÉCOUTE CANNABIS : 0811 91 20 20

7 jours/7, coût d'une communication locale depuis un poste fixe

WWW.DROGUES.GOUV.FR

[vos questions, nos réponses] / [adresses utiles] / [Réponses aux questions fréquentes]

FIL SANTÉ JEUNES : 0800 235 236

Service d'écoute et d'information tenu par l'École des Parents Ile-de-France

33 Est-il possible d'arrêter du jour au lendemain ?

La difficulté d'arrêter n'est pas la même pour un fumeur occasionnel ou pour un fumeur régulier.

Sur le plan physiologique, il faut rappeler que la dépendance au tabac (souvent associé au cannabis) complique l'arrêt du cannabis car l'habitude et le plaisir de fumer sont relancés à chaque cigarette. Comme pour le sevrage du tabac, il est nécessaire de modifier certaines de ses habitudes pour envisager le quotidien sans cannabis.

Un autre obstacle à l'arrêt peut être la dépendance psychologique, c'est-à-dire l'envie impérieuse de fumer, de ressentir l'ivresse. L'idée de se passer d'un produit qu'on utilise régulièrement est angoissante pour de nombreux usagers. Certains moments vont être plus difficiles et il faut imaginer à l'avance par quels moyens on va pouvoir résister à la tentation.

Par ailleurs, certains problèmes masqués par les effets du cannabis peuvent se manifester à nouveau dès l'arrêt : troubles du sommeil, nervosité, irritabilité, anxiété. Ils peuvent décourager une tentative sincère de sevrage.

Que l'arrêt soit possible ne signifie pas qu'il soit facile et rapide à mettre en place. La décision d'arrêter, qui revient à l'usager, peut être accompagnée et soutenue par un professionnel (médecin ou psychologue par exemple) qui aidera à en parler, à apprécier les risques liés à l'usage et les moyens qui peuvent aider à la réussite.

34 Que faire s'il refuse toute aide et ne veut pas arrêter ?

Vouloir quelque chose pour quelqu'un qui ne le désire pas lui-même représente à priori une situation d'impasse. De plus, face à l'insistance d'un proche ou d'un parent le jeune usager peut se sentir incapable de se conformer à leur volonté.

Il faut parfois se contenter de proposer des informations (sur les risques du cannabis, les numéros de téléphone et adresses utiles), d'être à l'écoute, de témoigner de l'attention, de s'adresser à des professionnels pour réfléchir avec eux à une attitude adaptée. Les parents ne peuvent pas décider seuls de l'arrêt de la consommation de leur enfant, surtout s'il est dépendant.

Dans certains cas, l'usager s'organise pour réduire sa consommation et en limiter les risques. Il vit le fait d'y parvenir comme un pas en avant, alors que son entourage ne perçoit que la poursuite de l'usage. Toutes les discussions sur ce sujet risquent alors d'être en décalage. Il faut souvent du temps entre le moment où une personne commence à percevoir la nocivité de son usage et le moment où elle se sent prête à y renoncer.

Quand l'usage de cannabis s'accompagne de difficultés importantes, troubles du comportement, troubles scolaires graves, les parents doivent chercher une aide,, qu'ils soient ou non accompagnés par l'usager dans cette démarche.

Pour l'entourage comme pour les usagers, dans tous les cas, il existe des lieux d'accueil et d'écoute pour être soutenu et conseillé lorsqu'on souffre d'une telle situation.

35 A qui peut-on demander de l'aide ?

Il existe plusieurs possibilités d'aide, d'accompagnement, parfois de soins pour faire face aux problèmes posés par l'usage de drogues ou de cannabis. Elles concernent aussi bien les usagers que les personnes de leur entourage.

- Des documents d'informations édités par les pouvoirs publics ou par des associations sont disponibles dans les lieux d'accueil ou de documentation.
- Des Consultations cannabis sont ouvertes dans tous les départements. Sans rendez-vous, elles sont anonymes et gratuites et ouvertes aussi bien aux jeunes qu'à leur entourage...
 - pour les aider à mieux évaluer leurs consommations et leurs conséquences sur leur travail et leur vie sociale ;
 - pour délivrer des conseils et des informations, adaptés à leur situation, qui s'appuient sur des données scientifiquement validées ;
 - pour proposer aux consommateurs abusifs une prise en charge brève ;
 - pour accueillir et soutenir les parents en difficulté du fait des consommations de leurs enfants.
- Des Centres spécialisés de soins en toxicomanie et en alcoologie.
- Des Point Accueil Écoute Jeunes (PAEJ).

Toutes ces structures, réparties sur tout le territoire, garantissent une prise en charge gratuite et anonyme.

Enfin, à tout moment, les services téléphoniques spécialisés proposent un accueil, une écoute, des informations, des conseils et aident à trouver des lieux d'accueil compétents :

- **DROGUES INFO SERVICE : 0800 23 13 13**
(Communication gratuite d'un poste fixe. Depuis un téléphone portable, composez le 01 70 23 13 13 (coût d'une communication ordinaire).
- **ÉCOUTE CANNABIS : 0811 91 20 20**
Ligne « cannabis » de Drogues info service, coût d'une communication locale depuis un poste fixe.
- **WWW.DROGUES.GOUV.FR**
[vos questions, nos réponses] / [adresses utiles] / [Réponses aux questions fréquentes]

COMITE DE REDACTION DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE

Les rédacteurs de la rubrique [Vos questions Nos réponses],
Denis Guigon, rédacteur référent,
Jean-Marc Le Hunsec, chef de service Information et Internet,
Baptiste Cohen, directeur.

COMITE DE LECTURE

Jean-Pierre Couteron, psychologue clinicien, hôpital André Mignot (Centre hospitalier de Versailles), CEDAT

Dr Olivier Middleton, chargé de mission à la MISSION INTERMINISTERIELLE DE LUTTE CONTRE LA DROGUE ET LA TOXICOMANIE (MILDT)

Pr. Philippe-Jean Parquet, psychiatre, Président du Conseil scientifique de DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE (DATIS) et président du Conseil d'administration de L'OBSERVATOIRE FRANÇAIS DES DROGUES ET TOXICOMANIES (OFDT)

Dr Olivier Phan, psychiatre, Centre Emergence Espace Tolbiac, Institut Mutualiste Montsouris, Paris

Marie Villez, Directrice du Centre de soins spécialisés pour toxicomanes « Le Cèdre Bleu », Lille, membre du Conseil d'administration de DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE (DATIS) représentant l'Association nationale des intervenants en toxicomanie (ANIT).



Pour s'informer, pour en parler, pour demander de l'aide...

les **CONSULTATIONS CANNABIS**

(consultations pour jeunes consommateurs de cannabis et autres produits psychoactifs),

les Points accueil et écoute jeunes,

les Services d'accueil téléphonique spécialisés

DROGUES INFO SERVICE : 0800 23 13 13

Communication gratuite depuis un poste fixe

Depuis un téléphone portable, composez le 01 70 23 13 13, coût d'une communication ordinaire

ÉCOUTE CANNABIS : 0811 91 20 20

Ligne « cannabis » de Drogues info service, coût d'une communication locale depuis un poste fixe

WWW.DROGUES.GOUV.FR

[vos questions, nos réponses] / [adresses utiles] / [Réponses aux questions fréquentes]

FIL SANTÉ JEUNES : 0800 235 236

Service d'écoute et d'information tenu par l'École des Parents Ile-de-France

