

OÙ J'EN SUIS AVEC  
LE CANNABIS ?

PROGRAMME D'AIDE  
À L'ÉVALUATION ET  
AU SEVRAGE DE  
MA CONSOMMATION  
DE CANNABIS

Destinés aux adolescents  
et aux jeunes adultes



CHU de Montpellier  
Centre Charles Flahault  
Impasse Valteline  
39 av. Charles Flahault  
Tél. : 04 67 33 69 13

# INTRODUCTION

Ce livret est destiné aux jeunes gens pour qui fumer du cannabis n'est pas si anodin que cela. La démarche que vous entamez aujourd'hui représente le premier pas d'une nouvelle vie sans cannabis.

Dans un premier temps, nous allons vous expliquer à quoi va servir ce petit livret que nous vous remettons aujourd'hui.

Dans ce livret, vous trouverez des informations générales sur le cannabis, ses effets sur la santé et le comportement, mais aussi, et c'est le plus important, vous aurez à charge d'y inscrire les raisons pour lesquelles vous fumez, mais également pour lesquelles vous souhaitez aujourd'hui arrêter, comment y arriver et surtout comment ne pas «recaquer» devant un joint.

Votre participation active au remplissage de ce livret fait partie intégrante de votre démarche de soins.

## COMMENT UTILISER CE MANUEL ?

Dans un premier temps, ce livret fera le point sur le produit cannabis avec ses différents effets (positifs ou négatifs).

Tout le reste du livret consistera en un journal de bord que vous aurez à compléter en fonction de votre propre expérience, de vos différents ressentis lors de la consommation du produit, des raisons (personnelles ou autres) qui vous ont décidé à vouloir arrêter.

A chaque étape de l'arrêt, vous pourrez vous référer à ce livret, compléter certaines rubriques, vous rappeler pourquoi vous avez entamé cette démarche.

Appropriiez-vous ce livret, il sera votre support dans cette période de doute, de stress, de questions que vous avez décidé d'aborder aujourd'hui...

## LE JOINT C'EST QUOI ?

Le cannabis est une plante, *Cannabis sativa*, qui comprend plus de 500 composés chimiques, les cannabinoïdes.

Le principal est le delta 9 tétrahydrocannabinol (THC).

- **Marijuana** : fleurs séchées (beuh, herbe, ganja) : autour de 10% de THC.
- **Haschich** : résine sécrétée par les inflorescences (shit, H...), mélangée aux fleurs et feuilles en une pâte +/- dure : autour de 20% de THC.
- **Huile** : pressage des sommités fleuries de la plante, mélangée à des solvants, de l'alcool ou de la résine : 50% de THC.

La qualité du haschich est proportionnelle à la quantité du produit et aux substances qui lui sont rajoutées pour le couper. Différents produits sont utilisés pour cela. Les plus courants étant la terre, la paraffine, la colle, la graisse de chèvre et, surtout, le henné.

## LES DIFFÉRENTS EFFETS SONT DÉPENDANTS DE :

- la teneur en THC,
- la forme de consommation (profondeur de l'inhalation, ingestion),
- la biodisponibilité : 20% si inhalé, 6% si ingéré,
- l'état d'esprit du consommateur (le cannabis augmente l'état antérieur),
- du contexte de consommation (seul, ou en groupe).

## LES EFFETS DU CANNABIS

- Ils sont ressentis au bout de 5 à 10 minutes.
- Le cannabis procure une sensation de satisfaction.
- Il donne une impression de calme, et de relaxation.
- Il augmente, au début, le sentiment de confiance en soi, de gaieté et d'hilarité.
- Il provoque une sociabilité accrue et une insouciance.
- Il entraîne une altération de la perception du temps, de l'espace, de l'image de soi.
- Il accentue des perceptions sensorielles, des pensées magiques.
- Il procure une ivresse cannabique associant euphorie avec sensation de bien-être, parfois état confusionnel et rarement des hallucinations.



## **TOXICITÉ GÉNÉRALE DU CANNABIS**

- Modification du sommeil pendant la consommation et pendant le sevrage.
- Troubles de la mémoire pendant les consommations et le sevrage.
- Troubles de l'humeur en cours de sevrage.
- Risque de psychose au cours des consommations.
- Anxiété pendant sevrage et consommation.
- Risques démontrés de troubles liés à l'usage avec perte de contrôle.
- Tolérance conduisant à une augmentation des consommations.
- Sevrage long avec irritabilité, anxiété, diminution de l'appétit, humeur dépressive et parfois des signes physiques sueur, maux de tête, tremblements.

## **IMPACTS NEUROLOGIQUES DU THC**

- Diminution de l'attention et des capacités d'apprentissage.
- Déficit de la mémoire
- Ces signes peuvent persister plusieurs semaines après l'arrêt de la consommation.
- Les troubles cognitifs sont d'autant plus installés que la consommation a débuté tôt.

## **SYNDROME AMOTIVATIONNEL**

- Apathie, passivité, indifférence.
- Perte d'intérêt et d'ambition.
- Manque d'initiative.
- Mauvais rendement dans les études et le travail.

# POURQUOI JE FUME ?

- 1 : Je fume pour faire comme les copains.
- 2 : Je fume pour me détendre.
- 3 : Je fume car ça m'aide à oublier mes soucis.
- 4 : Je fume pour me concentrer.
- 5 : Je fume parce que j'aime ça.
- 6 : Je fume par habitude.
- 7 : Le joint me permet d'oublier les moments difficiles.

## MOI, JE FUME POUR...

(lister les raisons pour lesquelles vous fumez) :

---

---

---

---

## COMBIEN ÇA ME COÛTE ?

Je fume ..... joints par jour soit ..... par semaine.

Je dépense ..... euros par semaine, et ..... euros par mois.

## QU'EST CE QUE JE POURRAIS ACHETER

**AVEC CETTE SOMME ?** (Notez les objets, CD, jeux, fringues, sorties, .... que vous pourriez acheter avec la même somme.)

---

---

---

---

# POURQUOI ARRÊTER LE CANNABIS ?

## LES RISQUES POUR LA SANTÉ

### Au niveau respiratoire :

Objectivement, la consommation de cannabis n'est pas sans risque ; on estime qu'un joint représente la même quantité de goudrons que 5 cigarettes. Ses effets sur l'arbre respiratoire sont les suivants :

- inflammation bronchique,
- à poids égal, le cannabis renferme 50% de plus de goudrons que le tabac,
- l'inhalation est plus profonde, plus longue.
- les quantités de goudrons retenues peuvent provoquer, à long terme, des effets cancérigènes.

### Effets du cannabis sur les hormones :

#### Chez l'homme :

- diminution des taux de testostérone,
- anomalies réversibles dans la forme et la composition des spermatozoïdes.

#### Chez la femme :

- arrêt de l'ovulation,
- périodes imprévisibles de stérilité.

**Effets sur le système immunitaire :** Diminution de la résistance aux infections.

**Effets sur le système cardio-vasculaire :** Le cannabis peut provoquer des artériopathies (maladies des artères), des troubles de la circulation du sang.

### Dépendance - syndrome de sevrage

L'existence d'un syndrome de sevrage est envisageable dans le cas d'une utilisation chronique. Les changements d'humeur et dans le rythme du sommeil, ainsi que l'agitation peuvent être dûs à ce sevrage.

Un phénomène de tolérance, qui est un des critères diagnostiques de dépendance physique, est observé chez les consommateurs. Il se caractérise par le besoin de quantités notablement plus fortes de substance pour obtenir l'effet recherché. un syndrome de serrage a été décrit. Dans la population des consommateurs, ce risque concernerait 10% de ces personnes. Selon les experts, ce sont les 15-24 ans qui ont le risque le plus élevé surtout s'ils ont débuté cet usage très tôt.

## LES AUTRES RISQUES

### Sécurité routière

La consommation de cannabis diminue les réflexes au volant ainsi que l'évaluation des distances. Les consommations simultanées de cannabis et d'alcool, lors de soirées, multiplient le risque de provoquer des accidents de la route.

De plus en plus souvent, les autorités policières font des contrôles des consommations d'alcool et de cannabis lors d'accidents de la circulation ou lors de contrôles de routine.

### Risques sur le plan judiciaire

#### Législation concernant l'usage des stupéfiants

En France, il n'y a pas de distinction entre cannabis et autres drogues.

- La production ou la fabrication illicite de stupéfiants est passible de vingt ans de réclusion criminelle et/ou d'une amende (art. 222-35, premier alinéa). Ces faits sont passibles de trente ans de réclusion criminelle lorsqu'ils sont commis en bande organisée (art. 222.35, deuxième alinéa).

- Le transport, la détention, l'offre, la cession, l'acquisition, l'incitation à l'usage de stupéfiants, par tout moyen, est passible de dix ans d'emprisonnement et/ou d'une amende (NCP, art. 222-37).

- L'offre ou la cession de stupéfiants à une personne en vue de sa consommation personnelle est passible de cinq ans d'emprisonnement et/ou d'une amende (art. 222-39, premier alinéa).

La peine d'emprisonnement est aggravée à dix ans lorsque les stupéfiants sont offerts ou cédés à des mineurs ou dans des centres d'enseignement ou d'éducation, ou dans des locaux de l'administration (art. 222-39, deuxième alinéa).











## EN RÉSUMÉ

- 1 Fixez une date d'arrêt et respectez-la.
- 2 Après l'arrêt, évitez absolument de reprendre un joint, même une seule bouffée : le risque de rechute est trop important.
- 3 Débarrassez-vous de tout votre haschich, herbe, papier à cigarettes, cendriers....
- 4 Ecrivez la liste des inconvénients du cannabis et des bénéfices de l'arrêt, et relisez-la pour vous motiver.
- 5 Demandez aux autres de ne pas fumer en votre présence. Les premières semaines, évitez les endroits où l'on fume.
- 6 Obtenez du soutien de la part de votre entourage et d'un professionnel de santé.
- 7 Changez vos habitudes pour éviter les endroits et les situations où vous aviez coutume de fumer ainsi que les personnes avec qui vous fumiez.
- 8 Repérez les situations à risque de consommer (stress, rencontres, compagnie, solitude...) pour pouvoir les éviter. Coupez les liens avec le ou les vendeurs, effacez leur numéro de téléphone
- 9 Utilisez des activités de diversion pour faire face au besoin urgent de fumer (par exemple : se promener, boire de l'eau, mâcher du chewing gum). Le besoin urgent de fumer ne dure que 3 à 5 minutes et il suffit d'attendre que ça passe.
- 10 S'habituer à vivre sans cannabis peut prendre du temps et demande souvent plusieurs tentatives d'arrêt.

# NOTES PERSONNELLES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the header.

# NOTES PERSONNELLES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the title.

# INFORMATIONS UTILES

## ADRESSE

Centre Charles Flahault - 39 Impasse Valteline (43.6252694,3.8602084)  
CHU de Montpellier  
34295 Montpellier cedex 5  
04 67 33 69 13 le mercredi de 14h à 16h

## CONSULTATION D'ÉVALUATION POUR JEUNES CONSOMMATEURS :

le mercredi, de 14h à 16h, sur rendez-vous.  
Vous serez reçu(e) par une équipe spécialisée constituée d'un médecin,  
d'une infirmière et d'un psychologue.

## CONSULTATION D'ADDICTOLOGIE

Dr Donnadiou-Rigole  
Hôpital St Eloi  
04 67 33 70 20 - le lundi matin

## ÉCOUTE CANNABIS 0980 980 940

(coût d'une communication locale, depuis un poste fixe)  
Tous les jours, de 8h à 2h.

Cette ligne spécifique est dédiée aux problèmes liés  
à la consommation de cannabis.

## FIL SANTÉ JEUNES 08 00 23 52 36

Tous les jours, de 9h à 23h, appel anonyme et gratuit.

Ce service offre aux jeunes une écoute individualisée, en matière  
de santé physique, psychique et sociale.

Site internet : [filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com)

