

S'informer sur le cannabis

Questions et réponses autour de la consommation de cannabis

En Suisse, comme dans d'autres pays, la consommation de cannabis a beaucoup augmenté, avant tout chez les adolescents et chez les jeunes adultes. Au cours des années, les opinions sur la consommation de cannabis se sont modifiées. Ainsi, en comparaison avec les années 80 et le début des années 90, le cannabis est aujourd'hui considéré par le grand public comme moins dangereux. Mais il circule des informations contradictoires sur le cannabis. Ainsi, certaines de ces opinions reposent sur des faits avérés, d'autres sur des préjugés et de fausses informations.

Cette brochure veut contribuer à mieux estimer les risques et les dangers de la consommation de cannabis. En effet, ce n'est qu'en étant informé de manière correcte que chacune et chacun peut peser les risques et décider ainsi de manière responsable de son comportement à l'égard de la consommation de cannabis.

Les sources les plus importantes desquelles sont issues les informations de cette brochure sont:

- Gmel, G. & Müller, R. (2001). *Langzeitwirkungen des Cannabisgebrauches*. Lausanne: Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies.
- Inserm (2001). *Cannabis – Quels effets sur le comportement et la santé?* Paris: Inserm.
- Kalant, H., Corrigall, W., Hall, W. & Smart, R.G. (1999). *The Health Effects of Cannabis*. Toronto: Addiction Research Foundation.
- Kleiber, D. & Kovar, K.-A. (1998). *Auswirkungen des Cannabiskonsums. Eine Expertise zu pharmakologischen und psychosozialen Konsequenzen*. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Ministry of Public Health of Belgium (2002). *Cannabis 2002 Report*. Brussel: Ministry of Public Health of Belgium.
- Nolin, P.C. & Coin, K. (Eds.) (2002). *Le Cannabis: Positions pour un régime de politique pour le Canada*. Comité Spécial du Sénat sur les drogues illicites.

Quelques faits

- Pour une grande part des consommateurs, l'usage du cannabis n'est qu'un phénomène passager. En moyenne, la consommation de cannabis s'étale sur une période de près de huit ans. Toutefois, de nombreux consommateurs arrêtent d'en prendre après une courte phase d'expérimentation.
- L'âge moyen d'entrée en consommation a baissé et on estime qu'il se situe un peu en dessus de 15 ans.
- La proportion de femmes et d'hommes qui consomment du cannabis tend à devenir comparable. Cependant, les jeunes hommes consomment toujours plus fréquemment du cannabis que les jeunes femmes.
- Selon une estimation conservatrice de l'Office fédéral de la police, le chiffre d'affaire du commerce global de cannabis en Suisse s'élevait en 2001 à environ un milliard de francs.
- Auparavant, la teneur en tétrahydrocannabinol (THC) des plants de cannabis se situait entre 0,5 et 3%. L'évolution des méthodes de culture a rendu possible aujourd'hui la production de plants de cannabis ayant des teneurs en THC significativement plus élevées; il est difficile de donner une moyenne de la teneur en THC du cannabis se trouvant sur le marché, mais elle devrait se situer entre 6 et 30%.
- Une forte teneur en THC peut renforcer et modifier les effets immédiats de la consommation. L'incidence d'une teneur élevée en THC sur les dommages à long terme pour la santé n'est pas connue à ce jour.



La consommation de cannabis est-elle dommageable pour la santé?

- Il reste de nombreuses questions ouvertes sur les conséquences de la consommation de cannabis. En particulier, les risques encourus par des personnes fragiles et en mauvaise santé (voir page 4) ne sont que très peu documentés.
- Ainsi, toute personne ne souhaitant pas prendre de risque doit s'abstenir de consommer du cannabis.
- Une consommation épisodique de cannabis est relativement sans risque, pour autant qu'elle n'ait pas lieu avant une activité nécessitant de l'attention et des facultés de réflexion, comme par exemple conduire un véhicule ou passer un examen.
- La consommation régulière et quotidienne de cannabis met la santé en danger.

Qui est particulièrement en danger?

- Les adolescents qui consomment du cannabis à treize ou quatorze ans déjà sont en danger. A l'adolescence, les jeunes sont confrontés à de nombreux défis liés à leur développement, qui nécessitent de leur part la pleine possession de leurs facultés. Le cannabis les empêche d'accomplir ces tâches et peut aussi induire des difficultés scolaires.
- Les femmes enceintes qui fument du cannabis ont un risque plus élevé de donner naissance à un bébé ayant un poids plus faible que la moyenne. D'autres altérations du comportement et du développement de l'enfant ne sont pas exclues.
- Pour les personnes conduisant un véhicule, le risque d'accident est augmenté, car le cannabis modifie les perceptions et influence la capacité de réaction.
- Les personnes qui souffrent en particulier des maladies suivantes ont un risque élevé de développer des problèmes s'ils consomment du cannabis: asthme, bronchite, schizophrénie, dépendance à l'alcool ou aux médicaments, hypertension et problèmes cardiaques.

Quels sont les effets immédiats et secondaires de la consommation de cannabis?

- Le cannabis renforce en premier lieu l'humeur de la personne au moment de la consommation: si elle se sent mal, elle se sentira encore plus mal après avoir pris du cannabis.
- Selon l'humeur de la personne, le cannabis a un effet calmant, relaxant ou euphorisant. La modification de la perception de l'espace et du temps est aussi un effet caractéristique du cannabis.
- Des sentiments de peur ou de panique, ainsi que des hallucinations sont possibles, en particulier après la prise de hautes doses. Ces symptômes disparaissent une fois les effets du cannabis estompés.
- La fréquence cardiaque augmente, puis diminue après trois heures environ.
- La mémoire à court terme, les capacités de réaction et de concentration sont perturbées jusqu'à 24 heures après la consommation.
- Aucun décès dû à une surdose de cannabis n'est connu.

Quelles sont les conséquences possibles d'un usage à long terme et d'une consommation fréquente?

- On constate une légère diminution des capacités d'apprentissage et de mémorisation. La capacité d'attention est aussi influencée.
- Jusqu'à ce jour, il n'a pas pu être prouvé que le THC pur cause le cancer. Le fait que le cannabis soit souvent mélangé à du tabac permet de supposer que la fumée du cannabis est un facteur de risque pour les mêmes formes de cancer que pour le tabac.
- Le goudron inhalé en fumant une cigarette de marijuana, lequel est de deux à trois fois plus élevé qu'avec une cigarette de tabac, l'absence de filtre, l'inhalation plus intense ainsi que la plus longue retenue de la fumée dans les poumons conduisent à un dépôt plus élevé de goudron dans les voies respiratoires.
- On peut s'attendre à un risque plus élevé de cancer de la cavité buccale, du pharynx, de la trachée et de l'œsophage.
- On peut s'attendre à un risque plus élevé de maladies des poumons.
- La formation des spermatozoïdes et le cycle de menstruation peuvent être perturbés. Ces effets sont cependant réversibles après l'arrêt de la consommation.

Le cannabis rend-il dépendant?

- Une consommation fréquente de cannabis peut induire une dépendance psychique et une faible dépendance physique.
- On rapporte aussi des phénomènes de tolérance, dans lesquels une augmentation continue des doses pour obtenir les mêmes effets est décrite.
- Des symptômes de sevrage peuvent apparaître chez les personnes ayant consommé du cannabis durant des années. Comparativement à d'autres drogues, ces symptômes sont légers.

La consommation de cannabis déclenche-t-elle des maladies psychiques?

- Il n'existe pas de «psychose cannabique».
- En cas de schizophrénie, la consommation de cannabis peut péjorer l'évolution de la maladie ou provoquer des rechutes. De nouvelles études laissent penser qu'il est possible que la consommation de cannabis puisse déclencher des schizophrénies.
- Il est également supposé que la consommation chronique de cannabis a des effets sur les obsessions, les états anxieux, les dépressions et les suicides.

La consommation chronique de cannabis endommage-t-elle les systèmes immunitaire et reproductif?

- Lors d'expérimentations animales, une diminution de l'immunité due à l'effet du cannabis a été mise en évidence. Ce résultat n'est pas confirmé chez l'être humain.
- Une consommation chronique de cannabis peut diminuer la formation de spermatozoïdes et générer des malformations de ces derniers. Il semble cependant que cet effet soit réversible à l'arrêt de la consommation.
- Certaines études ont démontré des dégâts possibles sur les chromosomes, d'autres les ont par contre niés.

La consommation de cannabis réduit-elle la faculté de penser?

- Les études sur les humains n'ont révélé aucun élément qui permette d'affirmer que la consommation de cannabis engendre des dommages au cerveau et ait un effet négatif à long terme sur l'intelligence.
- En cas de consommation régulière de cannabis (quotidienne ou presque) et à long terme, des modifications du métabolisme cérébral peuvent être constatées.
- La faculté d'apprentissage et de mémorisation, ainsi que la capacité d'attention sont influencées par une consommation à long terme.
- Les effets du cannabis sur le cerveau sont réversibles après l'arrêt de la consommation.

La consommation de cannabis diminue-t-elle la motivation?

- La consommation durable de cannabis influence la motivation et plus particulièrement la définition et la réalisation d'objectifs à long terme. Par contre, une perte d'énergie générale liée à la consommation de Cannabis (syndrome amotivationnel) n'est guère confirmé par les études scientifiques. Ces particularités de comportement s'inscrivent plutôt dans le style de vie des consommateurs réguliers.
- Une consommation quotidienne de cannabis peut empêcher la résolution constructive des problèmes.

Pourquoi une consommation précoce est-elle particulièrement problématique?

- Les personnes ayant une consommation précoce de cannabis ont un risque plus élevé de consommer fréquemment d'autres substances illégales.
- Les consommateurs précoces arrêtent de prendre du cannabis plus tardivement que celles et ceux qui ont commencé à en consommer plus tard.
- Les consommateurs précoces sont fréquemment fragiles socialement et psychiquement. Ces jeunes apprennent alors à utiliser les effets sédatifs et euphorisants du cannabis comme une automédication. Ils ont tendance à entrer alors dans une consommation régulière.
- Les symptômes psychiques et sociaux observés chez les consommateurs de cannabis ne sont bien souvent pas dus à la consommation de cannabis, mais préexistent à celle-ci.



Le cannabis est-il une drogue d'initiation?

- Les personnes qui n'ont jamais consommé de cannabis ne prennent en règle générale aucune autre drogue illégale. Inversement, beaucoup de consommateurs de drogues dures illégales ont pris du cannabis. Mais on ne peut en déduire aucun rapport de cause à effet.
- 90% des consommateurs de cannabis ne consomment aucune autre drogue illégale.
- Au plan scientifique, on discute aujourd'hui de l'interaction des systèmes récepteurs cannabinoïdes et opioïdes dans le cerveau. Cependant, d'autres recherches doivent être menées pour vérifier si les récepteurs opioïdes répondent de manière plus sensible à la suite de la consommation de cannabis.

La consommation de cannabis cause-t-elle des accidents de la route?

- La consommation de cannabis réduit l'attention et la capacité de réaction et par là même la faculté de conduire, ce qui augmente le risque d'accident.
- Cependant, les conducteurs sous l'influence du cannabis conduisent souvent plus prudemment que les autres.
- L'effet conjugué du cannabis et de l'alcool sur les facultés de conduire est plus fort que celui de l'alcool seul.



Comment et durant combien de temps la consommation de cannabis est-elle décelable dans l'organisme?

- Le THC se concentre rapidement dans les tissus graisseux et ne se diffuse ensuite que tardivement dans l'organisme. A l'arrêt d'une période de consommation régulière, le THC peut éventuellement être décelé dans le sang et dans l'urine durant des semaines.
- Une consommation sporadique de cannabis est encore décelable quelques heures après dans le sang, jusqu'à quelques jours dans l'urine.
- En outre, il est aussi possible de trouver des traces de THC dans les cheveux, la salive et la sueur.



Comment réagir lorsqu'un jeune consomme du cannabis?

■ Pas de panique

Lorsque vous découvrez ou supposez qu'un jeune consomme du cannabis, il est important de clarifier calmement la situation.

■ Garder le dialogue

Montrez votre intérêt et soyez à son écoute. Évitez les reproches et les interprétations. La conversation ne doit pas se focaliser uniquement autour de la consommation de cannabis. Décrivez autant que possible les changements observés. Essayez de comprendre les motifs de la consommation. Positionnez-vous clairement face à cette consommation, cherchez avec le jeune des pistes pour résoudre les problèmes et fixez ensemble des objectifs précis. L'usage chronique de cannabis cache souvent d'autres difficultés.

■ Rester attentif

Isolement, fluctuation des sentiments, diminution des performances, absence de joie de vivre ou problèmes d'argent sont des signes qui indiquent parfois une consommation problématique de cannabis, mais peuvent aussi être dus à d'autres raisons. De tels comportements doivent interpeller. Il ne faut pas hésiter à faire appel à un-e spécialiste qui peut offrir une aide importante.

Où trouver de l'aide et du soutien?

Si la consommation de cannabis d'un individu devient problématique, il ne faut pas hésiter à chercher de l'aide et du soutien auprès de personnes compétentes, comme:

- un spécialiste des questions de drogues et de dépendances, dont on trouvera des adresses de contact sur Internet: www.drogindex.ch
- un médecin, qui, dans une relation de confiance, pourra offrir un soutien important et indiquer les pistes à suivre pour se rétablir.

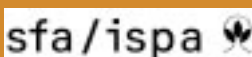
Avez-vous d'autres questions?

Pour toute autre question, on peut s'adresser à:

- l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA).
e-mail: prevention@sfa-ispa.ch ou au
n° tél. 021 321 29 85
- ou à l'organisme de prévention régional:



Editeur:



Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies

case postale 870, 1001 Lausanne

www.sfa-ispa.ch