

# Qu'est-ce que c'est ?

## D'où ça vient ?

Le cannabis est une plante arborescente, également appelée chanvre indien, qui pousse dans les régions tropicales ou tempérées ( Maghreb, Moyen-Orient, Amérique Centrale et du Sud, Indes...) mais il peut se cultiver à peu près partout, en serre ou en appartement.

Le cannabis est utilisé de façon mystique et récréative, depuis des milliers d'années. Dans certain pays, il est utilisé, aussi, à des fins thérapeutiques. Ces pratiques étaient largement reconnues jusque dans les années 30, période à laquelle une campagne internationale de désinformation a engendré son interdiction.



Symbole chinois représentant l'herbe !!

## A quoi ça ressemble ?

Le cannabis se consomme sous plusieurs formes et de diverses manières :

→ **fleurs et feuilles séchées** : c'est la marijuana ou herbe qui, généralement, se fume telle quelle ou mélangée à du tabac.

→ **résine de la fleur femelle** ; c'est le shit ou haschisch : pâte dure, compressée, dont la couleur varie du brun clair au noir. Le plus souvent, il se fume mélangé à du tabac ou plus rarement se mange (spacecake)

→ **l'huile** est extraite de la fleur de cannabis, on en trouve peu en France.



Fleur de cannabis



Huile



Plante femelle en floraison

Shit ou résine de cannabis



# Quels sont ses effets ?

C'est le **T.H.C.** ( delta-9-tetrahydrocannabinol ) contenu dans la plante qui **donne les effets psychotropes**. La qualité du produit est quantifiée par sa teneur en T.H.C. qui varie selon la provenance, la forme ( herbe, résine ou huile ) et la coupe.

Le principal effet du shit est de **modifier l'humeur, les sensations et le comportement**.



La perception des couleurs et de la musique est altérée ; les personnes peuvent se sentir plus relaxes, joyeuses, insouciantes mais aussi plus angoissées.

Ainsi, **les effets ne dépendent pas que du produit** ; l'état d'esprit de la personne est, lui aussi, très important car le produit n'est qu'un révélateur de l'humeur. Ainsi, fumer lorsque l'on va mal peut entraîner vers la déprime, le repli sur soi...



## ATTENTION



Toute consommation de produits ( dont le cannabis ), altère notre vigilance. Attention aussi aux quantités et aux mélanges de produits : ainsi la consommation de cannabis augmente les effets de l'alcool et inversement ! En tout état de cause, la loi du 3 février 2003 réprime sévèrement la conduite sous l'emprise du cannabis et aggrave les peines encourues en cas de prise conjointe d'alcool.

# Quelles sont les conséquences sur la santé ?

Toute inhalation de fumée est néfaste pour la santé. De plus, la fumée d'un joint ( cannabis + tabac ) est, souvent, fortement inhalée. A la longue, les poumons s'encrassent, se goudronnent, s'imprègnent de produits cancérigènes. Malgré tout, le shit, et surtout l'herbe, **sont moins nocifs que le tabac**.

Par contre, le shit est souvent **coupé** avec divers produits présentant des risques certains pour la santé : henné, résine, cirage, paraffine...



La consommation de cannabis **altère la mémoire à court terme** ( peu d'études sur les conséquences à long terme ). Si les doses sont importantes, on peut observer une **somnolence**, parfois des états de **dépression**, mais aussi des signes de **nervosité**, des **troubles du sommeil**, des **crises de panique**, des **décompensations psychiques**... Si vous êtes dans une période de fragilité psychologique, de difficultés personnelles, ce n'est peut être pas le meilleur moment pour fumer.

De plus, la consommation de cannabis peut entraîner une altération du comportement et une **baisse de vigilance en matière de protection lors d'un rapport sexuel**.



La consommation de T.H.C., très soluble dans les graisses, peut entraîner une accumulation dans tous les organes et, notamment, le cerveau : **il faut jusqu'à un mois pour éliminer les traces d'une prise** en fonction de la consommation ( régulière ou non ) et du métabolisme de l'individu. Un simple test urinaire peut détecter si l'on a fumé. Par contre, à l'inverse de l'alcool, on ne peut pas connaître la dose consommée, ni le moment de la prise !

# Le Cannabis, j'arrête quand je veux !!

On parle habituellement de plusieurs types de consommation :

- Une consommation **occasionnelle** .
- Une consommation **fréquente**. On parle alors d'abus.
- Une consommation **quotidienne massive** pour laquelle on parle de **dépendance psychique**.



Arrêter le cannabis n'est peut être pas difficile pour le corps... mais un peu plus compliqué dans la tête, car, même s'il semble qu'il n'entraîne pas de dépendance physique, sa consommation régulière provoquerait, en revanche, une dépendance

psychique. Il faut donc le remplacer par d'autres choses qui fassent plaisir, des activités nouvelles, parfois changer ses habitudes de vie, voire certains potes.



La consommation de cannabis peut apparaître comme une solution immédiate pour lutter contre les insomnies, la fatigue, les déconvenues et les problèmes à oublier. Or, ce produit peut entraîner des troubles de l'organisme ou une modification du fonctionnement du système nerveux.



Cependant, la consommation de cannabis n'a jamais entraîné directement de décès, contrairement au tabac ( 40 000 morts par an ), à l'alcool ( 36 000 morts par an ) et à l'héroïne ( 460 morts par an ).

( Source : Reynaud/Parquet 1999, Roques 1998 )

## Le shit est-il une drogue d'initiation ?

Quelqu'un qui fume ne va pas automatiquement prendre, ensuite, d'autres drogues plus dangereuses. Seulement 5% des usagers de cannabis se tournent vers la consommation d'opiacés.

- |  |  |
|--|--|
| La prise courante de cannabis altère :                   | Le risque de dépendance au shit est :            |
| <input type="checkbox"/> la mémoire à court terme ?      | <input type="checkbox"/> physique ?              |
| <input type="checkbox"/> la mémoire à long terme ?       | <input type="checkbox"/> psychique ?             |
| <input type="checkbox"/> les capacités d'apprentissage ? | <input type="checkbox"/> physique et psychique ? |

Remarques : Les réponses se trouvent dans cette brochure

# Les adresses utiles

## DROGUES, ALCOOL, TABAC, INFO SERVICES

( Numéro vert anonyme et gratuit )

Tél : 113



### FIL SANTÉ JEUNES

Tél : 08 00 23 52 36



### C.N.D.T.

( Centre National de Documentation sur les Toxicomanies )

9 quai Jean Moulin - 69002 Lyon

Tél : 04 72 10 94 30



### ASUD Paris

( Autosupport des Usagers de Drogues )

206 rue de Belleville - 75020 Paris

Tél : 01 43 15 00 66



### CIRC Lyon

( Centre d'Information et de Recherche sur le Cannabis )

BP 3043 - 69605 Villeurbanne Cedex

Email : 0611531007@sfr.net



### RUPTURES

( Association de Réduction des Risques )

36 rue Burdeau - 69001 Lyon

Tél : 04 78 39 34 89

ou

( Intervention de rue à Rillieux-la Pape, le mercredi après-midi )

Tél : 06 79 11 12 02

Ce dépliant a été élaboré à partir de sources diverses :

- ☞ Remerciements aux éditions du Léopard pour l'autorisation de reproduction d'illustrations.
- ☞ Remerciements aux divers partenaires dont nous avons utilisé la documentation ( MILDT, CNDT, CIRC ... )

Dépliant réalisé avec le soutien de :



Ce dépliant a été réalisé par

# RUPTURES

EDITION 2003

# ZOOM SUR LE



# ET SI ON EN PARLAIT?...

## Avertissement :

Ce dépliant est explicite : il a pour objectif d'informer et de susciter la réflexion et la discussion autour de la consommation de cannabis, dans le sens de la réduction des risques ( Politique Nationale de Santé Publique ) :

**SAVOIR PLUS, RISQUER MOINS**

**En France, la détention et la consommation de cannabis, sous toutes ses formes et dans tous les lieux, est illégale et expose à des poursuites ( loi du 31 décembre 70 ).**

Ne pas jeter sur la voie publique !!!  
Dépliant réalisé sur papier recyclé