VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

FRÉQUENCE D'UTILISATION CANNABIS SANS DANGER

Par Profil supprimé Postée le 17/10/2016 17:59

Bonjour,
Fumer du cannabis une fois par mois représente-t-il un danger (maladie mentale, poumons, neurones, déconcentration, démotivation?).
Et encore même si il est mieux de ne rien consommer (même alcool, surtout qu'il est plus néfaste que le cannabis) à partir de combien de joints/mois cela devient t-il à risque ?
Merci

Mise en ligne le 18/10/2016

Bonjour,

Vous fumez de temps en temps du cannabis et vous souhaitez en connaitre les dangers, les risques. La dangerosité d'une drogue est difficilement prévisible, elle peut avoir des répercussions sur le plan scolaire, social, familial, physique et psychologique...

Il est donc difficile de répondre précisement à votre question car les risques sur la santé ne sont pas déterminés uniquement par une consommation de cannabis. C'est tout un ensemble d'éléments à prendre en compte comme l'hygiène alimentaire, les pathologies, l'état physique et psychologique. Le risque principale d'une consommation festive est qu'elle peut mener à une dépendance en période de difficultés personnelles.

En effet une dépendance au cannabis est avant tout psychologique et peut être très variable d'un individu à l'autre. Elle peut s'installer lorsque le cannabis est utilisé pour gérer un problème, une souffrance, sans que l'on en soit forcément conscient. Une personne qui a l'impression de fumer festivement peut par exemple se rendre compte que fumer des joints est la seule manière qui lui permette de se sentir bien avec ses amis. En d'autres termes, afin de limiter les risques, il peut être bénéfique d'arrêter de fumer durant une période afin de voir comment on se sent, et ainsi de pouvoir prendre du recul pour identifier un éventuel problème que la consommation pouvait jusque là cacher.

On peut dire qu'une consommation occasionnelle comme la vôtre, n'aura quasiment pas d'impact sur votre santé à long terme. Cependant, il ne faut pas oublier qu'il y a toujours les risques immédiats et à court terme (inatention au volant, mélange de produits inadaptés, etc..) . Le premier risque d'une consommation plus régulière est de ne plus pouvoir s'en passer. Il est certain que ne pas consommer de drogues du tout, alcool compris est une manière de limiter les risques dans la vie sans toutefois les écarter tous.

Nous vous invitons à consulter les brochures de Santé Publique France en téléchargement " Cannabis ce qu'il faut savoir " ainsi " Alcool vous en savez quoi ? ", vous trouverez les liens en bas de page.

Si vous avez d'autres questions, nos écoutants peuvent vous répondre au 0800.23.13.13, tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site

Bien à vous.

Autres liens :

- Cannabis, ce qu'il faut savoir - Edition 2016
- Alcool. Vous en savez quoi ?