Cannabis

Conseils pour réduire ou arrêter le cannabis, témoignages d'anciens fumeurs, informations sur les effets et risques... Vous trouverez toutes les informations utiles sur le cannabis dans cette sélection de ressources.

Le cannabis pour les nuls

AUTHIER Nicolas
Pour les nuls , 2024, (507 p.)
Essai

Si le cannabis est utilisé depuis toujours, dans de nombreux domaines, ses effets et son statut légal ont toujours fait débat. Ce livre rassemble alors, de manière rigoureuse et sans vulgarisation excessive, toutes les informations nécessaires à... Lire la suite

Le livre (très sérieux) du cannabis : La beuh au-delà des tabous

BALMA-CHAMINADOUR Caroline, PATTE-KARSENTI Nathalie
Jouvence éditions, 2020, 175 p.
Essai

Récréatif ou thérapeutique, drogue ou médicament, légal ou illégal, le cannabis est au coeur des débats dans tous les pays.Objet d un trafic et d un business mondial, enjeu de santé publique, mais aussi politique, social, et économique, c'est à la... Lire la suite

Vie et mort d'un fumeur de joints

DE VITTON Olivier
Ed. La boîte à Pandore, 2019, (226 p.)
Roman et témoignage

"Vingt mille joints ; une bagatelle, n'est-ce pas ? En somme, c'est ce que j'ai fumé, grossièrement, à la pelle, à raison de quatre joints quotidiens quinze années durant. À déraison, devrais-je dire. De mes 17 à 32 ans. Puis j'ai arrêté. Ar... Lire la suite

Comment j'ai commencé et arrêté le cannabis

DI PRAZZA Raphaël
Ed. Baudelaire, 2019, (130 p.)
Roman et témoignage

L'auteur livre ce guide pratique dans le but d'aider les consommateurs qui souhaitent arrêter de consommer du cannabis, mais aussi pour faire part de son expérience. Cet ouvrage a également pour but d'informer les personnes qui ont peu de connaiss... Lire la suite

---

Comment j'ai arrêté de fumer des joints

GUILLEM Eric
Enrick B. Editions, 2022, (158 p.)
Essai

Pourquoi fumez-vous des joints ? Pour le plaisir, pour vous détendre, par habitude ? Seul ou avec des amis ? Tous les jours ou uniquement le week-end ? Dès le matin ou attendez-vous le soir ? Quand et pourquoi avez-vous commencé ?À l'aide de quest... Lire la suite

---

Guide d'aide à l'arrêt du cannabis

INPES, Ministère de la santé, MILDECA
INPES, 2016, (32 p.)
Guide

Ce guide a pour objectif d'aider les personnes qui envisagent d'arrêter de consommer du cannabis en les accompagnant de manière pratique au long des différentes étapes du processus d'arrêt. Il comporte un questionnaire d'auto-évaluation de sa cons... Lire la suite

Cannabis, ce qu'il faut savoir

INPES, Ministère de la santé, MILDECA
INPES, 2016, (24 p.)
Guide

Cette brochure s'adresse aux adolescents. S'ils n'ont jamais fumé de cannabis, elle leur donnera toutes les raisons pour ne pas commencer. S'ils sont consommateurs, elle leur expliquera les risques encourus; elle leur donnera aussi la possibilité... Lire la suite