Le dico des drogues

Cannabis

Le cannabis est issue de la plante appelée chanvre : il se présente sous forme « d'herbe » (mélange de feuilles, de tiges et de fleurs séchées), de résine (aussi appelée « haschisch » ou « shit », obtenue à partir des fleurs femelles). Plus rarement, on peut le retrouver sous la forme de cire, cristal, pâte, e-liquide.

Le cannabis est constitué de plusieurs types de substances dont les cannabinoïdes. Les cannabinoïdes les plus connus sont le THC (delta-9-tetrahydrocannabinol) responsable des effets euphorisants, et le CBD. La concentration en THC varie selon les espèces de chanvre. Plus la concentration de THC est élevée (et celle de CBD faible) plus les effets euphorisants vont être importants.

Appellations : beuh, shit, haschisch, hasch, teuchi, chichon, pétard, cônes, marijuana, ganja, pot, zeb, weed, zamal, kush, mary Jane, joint, spliff, bubatz, broccoli, lettuce, tree, green, candy, medicine, dank, loud, fire, cali, ganja juice, sticky icky…

Interdit

STATUT LEGAL

Le cannabis est une drogue classée parmi les stupéfiants.
L'usage est interdit : l'article L3421-1 du Code de la Santé Publique prévoit des amendes (jusqu'à 3 750€) et des peines de prison (jusqu' à 1 an).
L'incitation à l'usage et au trafic et la présentation du produit sous un jour favorable sont interdites : l'article L3421-4 du Code de la Santé Publique prévoit des amendes (jusqu'à 75 000€) et des peines de prison (jusqu'à 5 ans).
Les actes de trafic sont interdits : les articles 222-34 à 222-43 du Code Pénal prévoient des amendes (jusqu'à 7 500 000 €) s'accompagnant de peines de prison (jusqu'à 30 ans de réclusion criminelle).

Pour en savoir plus, lire notre dossier "La loi et les drogues".

DEPISTAGE

Le cannabis est dépistable :

Dans la salive :

- 6 à 8 heures dans le cas d'un usage occasionnel et modéré (jusqu'à un joint par semaine).
- jusqu'à 24h pour plus d'un joint par semaine, voire dans certains cas jusqu'à 8 jours après l'arrêt de la consommation dans le cas d'un usage chronique quotidien.

Dans les urines :

- de 3 à 5 jours dans les urines en cas d'usage occasionnel (jusqu'à un joint par semaine).
- 30 à 70 jours dans les urines en cas d'usage régulier (plus d'un joint par semaine).

Dans le sang :

- de 2 à 8 heures dans le sang pour le THC mais jusqu'à 72h pour le THC-COOH, un autre métabolite du cannabis,
- chez les usagers ayant une consommation quotidienne et intensive, le THC peut parfois être dépisté dans le sang jusqu'à un mois après l'arrêt de la consommation.

Ces délais sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier selon le produit exact consommé, le mode d'usage et la personne. Pour en savoir plus sur le dépistage, lire notre dossier "Le dépistage des drogues".

MODES DE CONSOMMATION

Le cannabis peut se consommer :

- fumé sous forme de cigarettes roulées avec du tabac (joint), avec une pipe à eau (bang, chicha), une cigarette électronique ou une pipe (chillum).

- vaporisé à l'aide d'un vaporisateur ou d'une pipe à eau spéciale

- avalé sous forme de préparation culinaire, sous forme de gâteau (« space cake »), de bonbons (aussi appelés « gummies » ou « edibles »), d'infusion…

EFFETS RECHERCHES

L'intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte dans lequel elle consomme, la quantité de cannabis consommée et la concentration en THC.

Les effets le plus souvent recherchés par les consommateurs sont :

- une sensation de détente,
- une réduction du stress, de l'anxiété,
- une intensification des perceptions : sonores , visuelles, tactiles (toucher)
- une désinhibition, une aide pour être plus à l'aise avec les autres
- une impression de planer,
- une aide pour s'endormir.

.

Durée des effets

- Lorsque le cannabis est fumé, ses effets apparaissent rapidement(de quelques secondes à quelques minutes) et durent entre 2 et 4 heures.

- Lorsqu'il est avalé, ses effets apparaissent au cours de la digestion (selon les cas entre 1/2h et 2h après la consommation) et durent entre 4 et 6 heures.

- Lorsqu'il est vaporisé, ses effets apparaissent en quelques secondes et disparaissent après 10 à 30 minutes.

EFFETS SECONDAIRES

Les effets secondaires les plus fréquents sont :
- baisse de la capacité de concentration,
- voix enrouée, toux, bouche sèche,
- rougeur des yeux, dilatation de la pupille,
- somnolence,
- augmentation de la tension artérielle, du rythme cardiaque (palpitations),
- augmentation de l'appétit, fringales,
- troubles digestifs (nausées, plus rarement vomissements et diarrhées),
- maux de tête.

Ces effets sont très fréquents mais ils sont ressentis de manière différente d'un usager à l'autre. Ils disparaissent quand le cannabis ne fait plus effet.

RISQUES ET COMPLICATIONS

La consommation de cannabis peut entraîner des risques dès la première prise. Ils sont encore plus importants quand l'usage devient régulier et s'installe dans le temps.

*** DES LA PREMIÈRE PRISE**

Baisse de la vigilance et ralentissement des réflexes
La consommation de cannabis entraîne une modification des perceptions : on apprécie moins bien les distances, on évalue mal les risques… Les réflexes sont plus lents. Cela peut être particulièrement dangereux si on conduit un véhicule ou si on utilise des outils.

Troubles de la concentration et la mémoire
Les effets du cannabis, notamment la sensation de « planer » souvent décrite par les usagers, empêchent de bien se concentrer. Il est alors difficile de réaliser des tâches qui demandent une certaine concentration avec des conséquences au niveau scolaires ou professionnelles.
On a aussi beaucoup plus de mal à apprendre des choses nouvelles et à s'en souvenir. Ce trouble de la mémoire immédiate disparaît en quelques heures, quand le cannabis ne fait plus effet.

Bad trip
Il se traduit par des tremblements, des sueurs froides, des difficultés à respirer, des palpitations, des hallucinations, de la confusion, une angoisse intense jusqu'à une attaque de panique. En général, cet état ne dure pas et ne laisse pas de séquelles. Il peut survenir chez tous les usagers, réguliers ou occasionnels (même lors de la première prise) et est généralement imprévisible même si certains facteurs peuvent augmenter le risque : fumer beaucoup de shit ou d'herbe fortement concentrée en THC, associer cannabis et alcool,

consommer alors qu'on est fatigué ou angoissé, avoir de fortes appréhensions lors de la consommation.
En savoir plus sur le bad trip

Toubles de la santé mentale
- troubles psychiques aigus :La consommation de cannabis peut être à l'origine de troubles passagers comme de l'anxiété, des crises de panique, de paranoïa ou un état dépressif. Ils peuvent nécessiter une hospitalisation, des médicaments et/ou un soutien psychologique. En général, ils s'apaisent et disparaissent en quelques semaines.
- troubles psychiatriques chroniques Il peut arriver que des troubles mentaux durables se déclenchent chez des personnes fragiles. Parfois la consommation de cannabis peut aggraver une maladie mentale déjà existante (schizophrénie ou bipolarité).
Pour en savoir plus : Y a-t-il un lien entre usage de cannabis et schizophrénie ?

Risque cardiovasculaire
Dans l'heure qui suit une forte consommation de cannabis, le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) et le risque d'infarctus du myocarde (crise cardiaque) sont multipliés par 5.
Ces risques existent aussi chez des jeunes qui n'ont pas de problème cardiaque et qui prennent du cannabis de temps en temps.

*** DANS LE CAS D'UNE CONSOMMATION REGULIERE DE CANNABIS**

Fatigue chronique
Même si le cannabis peut un temps aider à l'endormissement, à terme la consommation régulière de cannabis perturbe les cycles du sommeil : on dort moins bien, moins longtemps. Le sommeil n'est plus réparateur et la fatigue s'installe.

Risques pour le système respiratoire
- Toux, bronchite chronique, lésions des voies respiratoires lorsque le cannabis est fumé. Ces risques augmentent en cas de consommation associée de tabac, ou d'utilisation de bang ou de narguilé.
- Risques particuliers liés à l'utilisation de bangs artisanaux :

Avec les bangs artisanaux (bouteilles en plastique, canettes…) les risques sont encore plus importants. Sous l'effet de la chaleur, ils produisent des fumées acides très toxiques qui entraînent des complications pouvant être graves, voire mortelles :

- crachats noirs,
- hémorragie pulmonaire avec rejets de sang par la bouche,
- emphysème (maladie des alvéoles pulmonaires qui détruit progressivement les poumons),
- pneumothorax (décollement du poumon).

Les risques de cancer
La consommation de cannabis est en partie responsable du développement de cancers
- du poumon
- de la gorge
- de l'œsophage
- de la langue

La consommation de tabac avec le cannabis multiplie les risques.

Syndrome d'hyperémèse cannabinoïde ou syndrome cannabinoïde
Il survient généralement chez les usagers réguliers de cannabis, c'est-à-dire ceux qui prennent du cannabis tous les jours ou toutes les semaines depuis plus d'un an. Le risque est plus élevé chez les usagers qui consomment tous les jours.

La crise se caractérise par :

- des vomissements fréquents et incontrôlables (pouvant entraîner une perte de poids et une déshydratation sévère),
- des nausées intenses et persistantes,
- des douleurs abdominales très intenses,
- parfois de la fièvre.

À noter : ces symptômes ont la particularité d'être temporairement soulagés par des douches ou bains chauds.
La crise dure généralement moins d'une semaine et se répète tous les mois environ. Il n'existe pas de traitement, seul l'arrêt définitif du cannabis permet la disparition de ce syndrome.

Risques pour le développement du cerveau
Fumer du cannabis régulièrement à l'adolescence freine le développement cérébral. La consommation précoce, avant 15 ans, peut provoquer une baisse des capacités intellectuelles à l'âge adulte.

Pour en savoir plus : Consommer du cannabis à l'adolescence est-il plus risqué qu'à l'âge adulte ?

COMMENT LIMITER LES RISQUES ?

Toute consommation expose à des risques. Il est toujours préférable de s'abstenir.

Si cela n'est pas possible :

- limitez votre fréquence de consommation et les quantités,
- retardez au maximum l'âge de la première consommation,
- n'utilisez pas de bangs artisanaux,
- pour éviter un bad trip, ne prenez pas de cannabis si vous vous sentez fatigué, stressé, ou si vous éprouvez de l'appréhension. Et consommez avec des personnes de confiance, dans un cadre rassurant,
- ne conduisez pas de véhicule, et n'utilisez pas d'outils quand vous avez pris du cannabis,
- ne consommez pas si vous avez des antécédents de troubles psychiatriques, des problèmes respiratoires ou cardiaques,
- ne mélangez pas le cannabis avec d'autres produits.

L'ADDICTION AU CANNABIS

La consommation régulière de cannabis peut entraîner le développement d'une dépendance.

Les signes à repérer :

- on ne peut pas s'empêcher de consommer, malgré les conséquences négatives,
- on augmente les doses pour obtenir le même effet (tolérance),
- des symptômes apparaissent à l'arrêt de la consommation (syndrome de sevrage),
- on a un besoin irrésistible de consommer (craving).

Comment savoir si vous êtes dépendant ?
Vous consommez du cannabis et vous vous demandez si votre consommation est problématique ? Le test CAST (Cannabis Abuse Screening Test) est un outil simple et anonyme qui permet de mesurer les niveaux d'usage problématique de cannabis.
Faites le test, cela ne prend que quelques minutes.

Si vous avez besoin de l'avis d'un professionnel, vous pouvez joindre par chat ou par téléphone l'un des écoutants de Drogues info service, tous les jours de 8h à 23h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et confidentiel).

Vous pouvez aussi faire le point dans un centre spécialisé dans l'accueil et l'accompagnement des usagers de substance (les centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie, CSAPA).

En savoir plus sur les CSAPA et les autres aides possibles : Se faire aider

COMMENT ARRÊTER LE CANNABIS ?

Lorsqu'on arrête le cannabis, des symptômes désagréables apparaissent : c'est le syndrome de sevrage. En fonction des situations, ils peuvent être très difficiles à vivre et pousser à reconsommer. C'est pour cela qu'il est important de bien se préparer voir d'être accompagné.

Le syndrome de sevrage
Chez les consommateurs réguliers de cannabis, des symptômes de manque peuvent apparaître à l'arrêt de la consommation.

Cela s'exprime par :
- un sentiment de mal-être, d'irritabilité, de stress,
- des troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, réveils nocturnes),
- des sueurs froides, une transpiration excessive,
- des migraines,
- des difficultés de concentration,
- de l'ennui, de la tristesse, un manque de motivation,
- une perte d'appétit,
- de la colère et de l'agressivité,
- de l'anxiété, une boule au ventre, un poids sur la poitrine,

Ils surviennent généralement 3 à 4 jours après l'arrêt. Ils sont surtout présents les deux premières semaines. Ils diminuent ensuite progressivement.

À noter : Les troubles du sommeil sont très présents lors de la 2e et 3e semaine d'arrêt du cannabis et peuvent durer quelques semaines.

Comment réduire ou arrêter seul le cannabis ?
Avec une bonne préparation et de fortes motivations, il est possible d'arrêter seul le cannabis.
Nos conseils dans l'article : Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?

À noter : vous fumiez du tabac avec le cannabis ?
Quand vous arrêtez ou diminuez votre consommation de cannabis, n'oubliez pas que vous pouvez être en manque de la nicotine contenue dans le tabac. Ce manque augmente votre stress, vos envies fortes de consommer et les sentiments dépressifs. Vous pouvez soulager ces symptômes en utilisant des substituts nicotiniques (patchs, pastilles, comprimés, sprays buccaux) remboursés à 65 % par l'assurance maladie, ou en utilisant une-e-cigarette à base de nicotine.
Voici à qui vous adresser pour trouver de l'aide : Tabac info Service

Réduire ou arrêter le cannabis avec l'app Jeanne
Des conseils pour bien vous préparer, un coaching personnalisé pendant 35 jours, des outils pour suivre vos progrès et tenir votre objectif, des vidéos et audio de relaxation… Pour réduire ou arrêter, l'application Jeanne vous accompagne.

Vous faire aider par un professionnel
Les symptômes de sevrage et leur intensité sont variables d'une personne à l'autre. Mais plus on a consommé longtemps et souvent, plus ces troubles sont difficiles à vivre. Pour ne pas risquer de vous décourager, vous pouvez vous faire aider par des professionnels dans un Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

GROSSESSE

Il est fortement déconseillé de consommer du cannabis durant la grossesse et l'allaitement.

*** Durant la grossesse**
Le cannabis peut être à l'origine de complications lors de la grossesse. Ces complications peuvent entraîner des naissances prématurées ou, dans les cas les plus graves, mettre en danger la vie du fœtus et celle de la mère.
À la naissance, les bébés exposés au cannabis pendant la grossesse peuvent avoir des sursauts et des tremblements. Mais cela ne dure pas et les soignants de la maternité savent soulager ces symptômes.
À noter : les données concernant les risques de la consommation du cannabis durant la grossesse sont difficiles à analyser car il est le plus souvent mélangé avec du tabac. Il est alors compliqué de distinguer les risques liés au tabac d'un côté, au cannabis de l'autre.

Si vous êtes enceinte et en difficulté avec le cannabis, n'hésitez pas à prendre contact avec une équipe spécialisée. Lire notre article *Je suis enceinte et je ne parviens pas à arrêter de consommer*.

*** Pendant l'allaitement**
Il est déconseillé de consommer du cannabis durant toute la période de l'allaitement.

Le cannabis consommé pendant l'allaitement s'élimine lentement du lait maternel. Il peut se retrouver dans le lait maternel, parfois jusqu'à 6 semaines après la dernière consommation. Cependant, les effets exacts sur le bébé ne sont pas encore parfaitement connus. Les recherches disponibles montrent des résultats variables, et il est difficile de tirer des conclusions définitives.
On observe parfois, chez les bébés exposés, une succion moins vigoureuse ou une somnolence. À plus long terme, certaines études évoquent un possible retard dans le développement moteur, tandis que d'autres études ne montrent aucun effet.

Si vous n'arrivez pas à arrêter votre consommation ponctuelle de cannabis , une solution peut être de tirer votre lait avant la consommation pour le donner à votre bébé plus tard. Vous pouvez aussi tirer et jeter votre lait dans les jours qui suivent la consommation, mais ces méthodes peuvent compliquer voire compromettre l'allaitement, qui repose sur la régularité.

En cas de consommation régulière, il est important de peser le pour et le contre. Deux options s'offrent à vous :
- Arrêter le cannabis pour continuer à allaiter dans les meilleures conditions (il existe des aides pour vous accompagner dans ce choix)
- Choisir un autre mode d'alimentation pour votre bébé

L'important est de trouver une solution qui vous convienne, en étant bien informée et accompagnée.

Si vous poursuivez votre consommation, veillez à ne pas exposer le bébé au produit (fumée, herbe). Tenez le cannabis hors de sa portée et confiez votre bébé si vous ne vous sentez pas en capacité de vous occuper au moment de la consommation.

N’hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé.
Pour plus d'informations, consultez la rubrique Drogues et grossesse

*** Projet de grossesse**
L’usage de cannabis a un impact sur la fertilité masculine et féminine.
Dès le projet de grossesse, il est donc conseillé d’arrêter le cannabis.

Pour en savoir plus : Le cannabis nuit-il à la fertilité ?

CONSEILS POUR LES PROCHES

Vous êtes parent d’un ado consommateur de cannabis
Votre ado prend du cannabis et vous ne savez pas comment réagir ? Comment aborder le sujet avec lui ? Comment l’aider, ni à qui vous adresser ?

Ne restez pas avec vos doutes, vos inquiétudes, vos questions, consultez nos contenus d’aide :
- Comment parler des drogues à mes enfants ?
- J'ai découvert que mon enfant se drogue

Un de vos proches consomme du cannabis
Votre proche est dépendant au cannabis et cela vous impacte aussi ? Découvrez comment faire pour l’aider tout en prenant soin de vous : "Se faire aider"
Vous pouvez également échanger sur nos forums pour l'entourage.

LE CANNABIS À USAGE MÉDICAL

En France, le cannabis à usage médical n’est pas autorisé.
Une seule exception : une expérimentation est en cours depuis 2021. Elle est encadrée par l’ANSM, l’Agence Nationale de Sécurité du Médicament.
Son objectif : évaluer les risques et les bénéfices liés à l’usage de cannabis dans le cadre d‘un traitement médical avant d’éventuellement généraliser la possibilité d’un usage médical du cannabis.
Seules cinq utilisations médicales ont été retenues dans le cadre de l’expérimentation :
- les douleurs neuropathiques non soulagées par les traitements classiques, résistantes aux traitements classiques,
- certaines formes d’épilepsie sévères résistantes aux traitements habituels,
- certains effets secondaires liés à la chimiothérapie (nausées, perte d’appétit..),
- les raideurs musculaires involontaires et douloureuses (spasticité) de la sclérose en plaques,
- les soins palliatifs.

Environ 3000 patients ont participé à cette expérimentation sous contrôle médical strict.

Pour en savoir plus : ANSM, dossier Cannabis médical