

den ins!der

n° 77 • Mars 2019

High five ?!

Qu'est-ce que le cannabis ?



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche



Pour les nuls... et les autres

Que tu consommes ou non du cannabis, maîtriser le sujet t'aidera à prendre les bonnes décisions. Voici donc les principaux termes et leur signification.

Cannabis est le mot latin pour **chanvre**, une plante cultivée de très longue date. Autrefois, le terme englobait toute la plante. De nos jours, on assimile le cannabis à des produits d'origine végétale contenant du THC et utilisés comme drogues.

CBD signifie cannabidiol, un cannabinoïde. Les cannabinoïdes sont une famille de substances aussi bien naturelles que synthétiques qui agissent en partie sur le système d'apprentissage et de récompense ainsi que sur le système immunitaire. Contrairement au THC, le CBD n'entraîne aucun effet psychoactif.



Fumette, c'est fumer du cannabis de façon prolongée et intensive (inhaler) jusqu'à planer, être défoncé.

Haschisch, le **hasch** ou le **shit**, entre autres dénominations, correspond à la résine extraite et pressée de la plante de chanvre. La **teneur moyenne en THC** du haschisch est de **14 à 21 %** !

Herbe, la **beuh** ou la **weed** sont utilisés comme synonymes de **marijuana**. Il s'agit là des fleurs séchées du plant femelle. La proportion de THC peut varier considérablement. En moyenne, le marijuana contient entre **9 et 12 % de THC**. C'est la forme de consommation la plus courante à l'heure actuelle.

Huile de cannabis est une désignation incomplète. La teneur en composants psychoactifs varie selon la partie de la plante utilisée. Contrairement à l'huile de CBD, l'huile de cannabis ressemble bien davantage à un sirop et contient entre **50 et 80 % de THC**. C'est bien plus fort que la marijuana ou le haschich !

Joints, pétards ou **spliffs** sont de très grosses cigarettes pour fumer du cannabis. Généralement, elles contiennent des fleurs broyées mélangées au tabac.

THC signifie tétrahydrocannabinol, et c'est comme le CBD un cannabinoïde. Seule la substance psychoactive THC est responsable de l'ivresse cannabique.



Le cannabis est une plante à partir de laquelle sont fabriqués marijuana (fleurs), haschich (résine) ou huile (extrait).

Drogue OU plante médicinale

Tu en as peut-être déjà entendu parler : il existe aussi du cannabis thérapeutique. On sait depuis déjà plus de mille ans que le chanvre (plus précisément le CBD et le THC qu'il contient) peut avoir un effet antispasmodique, anti-inflammatoire, anti-nauséeux et anxiolytique.

Contrairement au THC, le CBD seul n'entraîne pas un état d'ébriété. Pour les personnes atteintes de sclérose en plaques ou d'épilepsie par exemple, le cannabis peut atténuer les symptômes de la maladie.

Les cannabinoïdes issus de la plante de cannabis agissent sur l'organisme en se liant aux récepteurs cannabinoïdes dans le cerveau. Les effets varient d'un cannabinoïde à l'autre en fonction des récepteurs atteints.

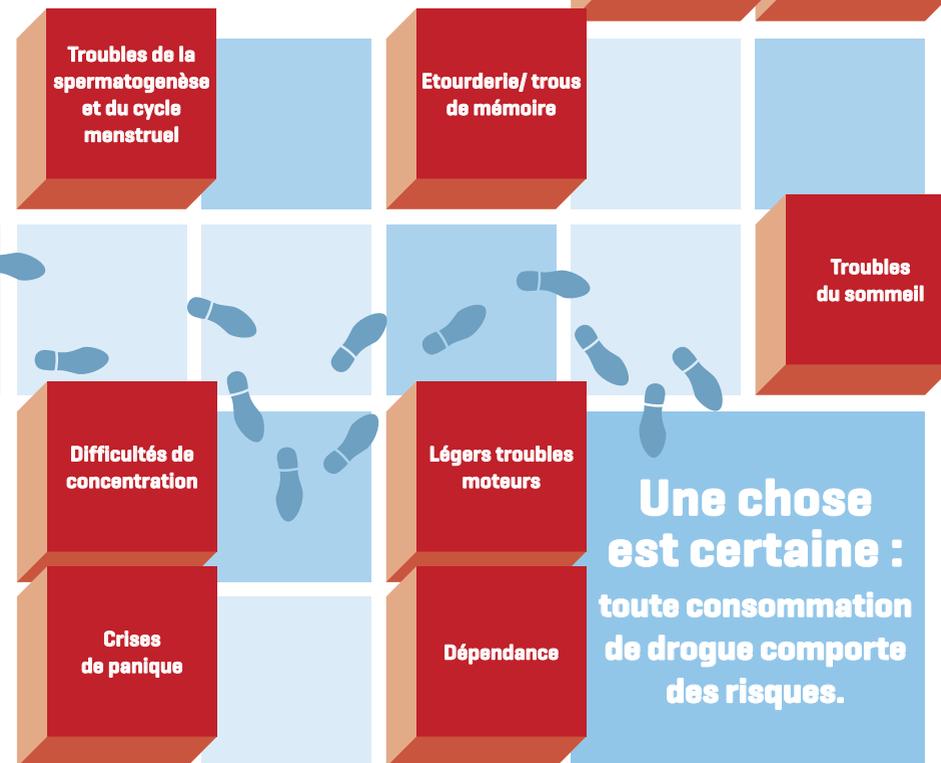
Cependant, la plupart des gens utilisent le cannabis comme une drogue. Fumer par pur plaisir, c'est sous-estimer les risques inhérents. Nombreux sont ceux qui ne savent même pas vraiment ce qu'ils prennent, du moment que cela leur permet de planer. Dans le meilleur des cas, c'est stupide, et dans le pire, assez dangereux.

Les substances qui modifient nos sentiments à l'instar des THC ne sont pas dites psychoactives pour rien. Elles agissent sur la perception, la pensée, la capacité de mémoire, l'humeur, la conscience et l'assurance ou même directement le comportement.

Substance abrutissante ?

Il est impossible de savoir si consommer du cannabis peut rendre idiot. Les répercussions du cannabis dépendent de divers facteurs tels que l'âge du consommateur, sa condition physique, la durée de consommation et sa fréquence, ainsi que le type de substance absorbée.

Voici les **dangers** avérés pour la santé physique et psychique :



Mieux vaut également éviter le cannabis lorsqu'on souffre d'asthme, de bronchite, de schizophrénie, de problèmes cardiaques ou d'hypertension.

Une **consommation régulière** de cannabis associée à du tabac augmente le risque de bronchite chronique et de cancer du poumon et des voies respiratoires. Elle peut également entraîner une

dépendance physique. Les effets aigus d'une **dose excessive** ou d'une **intolérance** vont du mal de tête aux vertiges et de la nausée aux vomissements.

Les effets du cannabis

Petit test de connaissances

Es-tu incollable ?

Quelle substance provoque l'ivresse cannabique ?

Le tétrahydrocannabinol ou THC sous sa forme abrégée. C'est un composé chimique présent sur les trichomes.

Combien de temps l'ivresse cannabique dure-t-elle lorsqu'on a fumé ou inhalé du cannabis à teneur en THC ?

De deux à quatre heures en règle générale.

Combien de temps l'ivresse cannabique dure-t-elle lorsqu'on a ingéré ou bu du cannabis à teneur en THC ?

Jusqu'à douze heures en règle générale.



Pour les réponses :
retourne *den ins!der*

Combien de temps après sa consommation le cannabis peut-il être décelé avec une prise de sang ?

Le THC est détectable pendant 2 à 5 jours en cas de consommation occasionnelle et jusqu'à environ 5 semaines en cas de consommation régulière.

Combien de temps après sa consommation le cannabis peut-il être décelé dans les urines ?

Des jours, des semaines ou des mois plus tard.

Est-il possible de souffrir de psychose après avoir consommé du cannabis ?

Oui, notamment si on en prend pendant une période prolongée T ou si on a une prédisposition héréditaire.

Texte à trous

Le cannabis ① _____ automatiquement de bonnes sensations ! Quand on fait déjà face à des problèmes sérieux, l'ivresse que le cannabis procure peut ② _____ les sentiments négatifs.

Fumer de façon fréquente et ③ _____ du cannabis augmente le risque de ④ _____.

Certains fumeurs de cannabis éprouvent des ⑤ _____ pendant l'ivresse. La consommation de stupéfiants peut, selon la drogue, entraîner une dépendance psychique et ⑥ _____.

Complétez les phrases avec ces mots.

- régulière
- n'entraîne pas
- physique
- hallucinations
- cancer du poumon
- renforcer



Solutions : texte à trous

① n'entraîne pas ; ② renforcer ; ③ hallucinations ; ④ physique ; ⑤ cancer du poumon ; ⑥ régulier

Conseils aux usagers

Tu as conscience des risques mais tu veux quand même fumer ? Respecte au moins ces quelques indications :



Ne consomme de cannabis que lorsque tu es de bonne humeur.

Moins tu en prends, mieux c'est. Fais attention à la dose.

Ne conduis ni vélo, ni scooter, ni voiture lorsque tu es sous l'emprise du cannabis.

N'associe pas le cannabis à d'autres stupéfiants.

La consommation de cannabis au sein de l'école est taboue.

Entoure-toi d'amis, faites attention les uns aux autres et ne restez pas seuls.

Demande de l'aide au besoin (la confidentialité est garantie par le secret médical).



ATTENTION !

Il ne faut pas non plus sous-estimer les éventuelles conséquences sociales de la consommation de cannabis :



exclusion de l'établissement scolaire (temporaire ou définitive)

saisie du téléphone ou du véhicule



placement en foyer ou en centre de désintoxication

perquisition du domicile



refus d'obtention / retrait du permis de conduire





Que dit la loi ?*

Au Luxembourg, l'utilisation du cannabis à des fins thérapeutiques a été légalisée durant l'été 2018. La pétition réclamant la légalisation du cannabis dans les coffee shops a recueilli en un seul jour les 4 500 signatures nécessaires pour devoir être discutée par les parlementaires mais n'a pas encore reçu l'approbation du parlement nouvellement élu.

Certaines boutiques proposent déjà des produits légaux contenant moins de 0,3 % de la molécule psychoactive THC. Ces produits ne sont donc pas concernés par la loi en vigueur sur les stupéfiants.

Selon un sondage de l'Institut TNS ILRES, 56 % de la population se dit en faveur d'une libéralisation totale de la consommation de cannabis. Les citoyens souhaitent un meilleur contrôle qualité de la substance voire une taxation ainsi qu'une plus grande tolérance vis-à-vis des consommateurs de cannabis. On n'en est cependant pas encore là.

Le cannabis est une drogue, et le rapport aux drogues n'a rien d'anodin. Voici ce que prévoit actuellement la loi sur le sujet :

Infraction	Peine de prison	Amende
Consommation, achat, possession, transport	-	Jusqu'à 2 500 €
Consommation en présence de personnes mineures	Jusqu'à 6 mois	Jusqu'à 2 500 €
Consommation à l'école ou au travail	Jusqu'à 6 mois	Jusqu'à 2 500 €
Consommation avec des personnes mineures	Jusqu'à 2 ans	Jusqu'à 25 000 €

La culture, l'importation, l'exportation, la vente ainsi que le stockage de tout type de drogue est passible de **5 ans d'emprisonnement** et de **1 250 000 € d'amende**.

* au 1^{er} janvier 2019

Autres risques et effets indésirables

Tu fais peut-être partie de ceux qui ressentent peu les effets du cannabis et n'ont donc pas de problème avec le fait de fumer un joint de temps à autre ou de regarder les autres en consommer. Il n'y a pas d'addiction dans ton groupe d'amis. Vous vous sentez en sécurité. Pourtant, vous ne l'êtes pas :

Les **impuretés** représentent un problème majeur. Le cannabis est fréquemment souillé lors de sa fabrication ou de son transport. Les revendeurs tentent souvent de le couper pour dégager plus de bénéfices. Ils y ajoutent du sucre ou des épices pour améliorer le parfum ou le goût. D'autres utilisent des substances synthétiques comme le brix (plastique liquide) pour l'alourdir et l'effet sur la santé n'est pas clair.

Se procurer du cannabis requiert nécessairement une activité **criminelle**. Les fabricants et les revendeurs ne se livrent pas à cette activité par plaisir mais pour en tirer profit. On ne s'intéresse à ta santé en tant que client que dans la mesure où tu peux payer et où tu ne « balances » pas tes sources. Mieux vaut par conséquent ne pas tomber sur les mauvaises personnes. En cas de conflit, il n'est pas question de simplement faire appel à la police pour le résoudre, au risque de s'incriminer aussi. Tu dois donc t'attendre à côtoyer des criminels et à avoir des problèmes avec la loi.

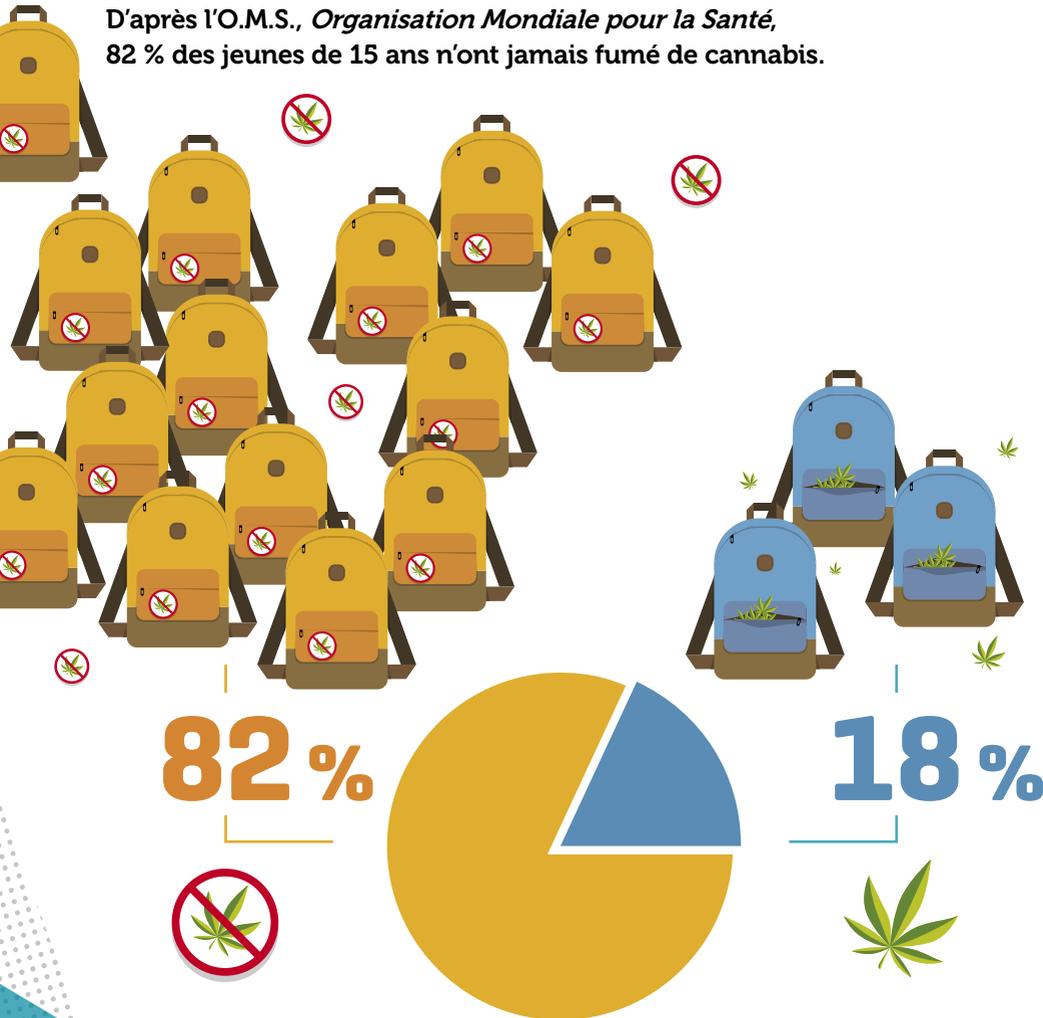
Comparativement à des drogues dures comme la cocaïne, le cannabis est plutôt bon marché. Pour faire un joint, la plupart des individus utilisent $\frac{1}{4}$ de gramme de marijuana. Le **coût** d'un gramme dépend de l'endroit où il est acheté. Un gramme vaut facilement 10 € voire plus. Pas rien, à long terme. Et quand en plus on se fait arrêter, cela devient alors franchement cher. Sans crier garde, c'est tout l'argent de poche ou du job d'été qui peut rapidement y passer.



Réfléchir aux chiffres

Beaucoup de bruit pour rien ? Il y a un âge où on en parle beaucoup sans que le passage à l'acte soit en réalité fréquent.

D'après l'O.M.S., *Organisation Mondiale pour la Santé*,
82 % des jeunes de 15 ans n'ont jamais fumé de cannabis.



Pour tous ceux qui en veulent encore plus

Tu veux en savoir plus ?

Tu pourras en apprendre davantage et de façon ludique sur le site www.feel-ok.ch.

Tu veux te désintoxiquer mais ne sais pas comment t'y prendre ?

Les symptômes du sevrage du cannabis tels qu'une transpiration accrue, de l'agitation, plus ou moins d'appétit sont probables mais parfaitement normaux, quelle que soit leur intensité. Tu vas devoir y passer, et tu y arriveras !

Voici quelques conseils pour garder le contrôle : réussir à passer des jours sans fumer, tenir un registre de sa consommation ou mettre en place un système de récompense pour son abstinence. L'application en français *Stop-cannabis.ch* et le programme en allemand *Quit the Shit* (www.quit-the-shit.net) peuvent t'aider à surveiller ta consommation.

Si tu n'y arrives pas tout seul, fais part de ton objectif à des personnes de confiance (amis, famille, thérapeutes), ils pourront te soutenir.

Après trois à quatre semaines, tu auras nettement moins envie de cannabis.

Tu trouveras par ailleurs un soutien concret localement ici :

Impuls - Aide aux jeunes consommateurs de drogues

T 48 93 48
E impuls@as-j.lu
www.im-puls.lu

Jugend- an Drogenhëllef

T 49 10 40
E accueil@jdh.lu
www.jdh.lu

Fro No

T 49 77 77-55
E frono@cept.lu
www.cept.lu/services-cept/frono/

den ins!der

Abonnement gratuit

Intéressé(e)?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.

Nom Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance / /

E-mail

CONCEPTION ET TEXTE : Fondation Cancer. Tous droits réservés.

RÉDACTION : Christa Roth

Nous remercions le *Centre de Prévention des Toxicomanies (CePT)* et le service de prévention de la *Police* pour leur contribution scientifique.

PHOTOS : iStockphoto

LAYOUT : cropmark.lu | Imprimerie : imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu

