



Le cannabis en question(s)

Quelle nocivité présente le cannabis? Il n'y a pas de réponse simple à cette question. Les risques liés à la consommation de cannabis sont en effet variables. Ils sont différents selon les personnes, l'environnement, la quantité, la manière et la fréquence de consommation.

Cette brochure propose une vue d'ensemble de l'état actuel des connaissances sur le cannabis.



Edition:

Addiction Suisse,
Lausanne 2013

Graphisme: raschle & kranz, Atelier für Kommunikation GmbH, Berne

Impression: Jost Druck AG, Hünibach

Qu'est-ce que le cannabis?

Toutes les plantes de chanvre ne sont pas destinées à être transformées en drogues. Le chanvre est une plante possédant de nombreuses possibilités d'utilisation; elle peut également être utilisée comme une drogue, essentiellement en raison de la teneur en tétrahydrocannabinol (THC) de la plante. Le cannabis contient de nombreuses autres substances comme par exemple le cannabidiol.

- Le terme «cannabis» est le nom botanique de la plante de chanvre. On peut l'utiliser notamment pour fabriquer des textiles, de l'huile, des bases pour des couleurs ou des lessives – ou encore comme drogue.
- Le chanvre utilitaire (ou industriel) se caractérise par un faible taux de THC et une haute teneur en fibres.
- Le chanvre dont la teneur en THC est égale ou supérieure à 1% est considéré comme drogue. Dans ce cas, le cannabis est soumis à la Loi sur les stupéfiants qui en interdit et en sanctionne la consommation, le commerce, la culture, etc.
- Certaines plantes de cannabis, cultivées spécifiquement dans ce but, présentent un taux de THC considérable; ce sont les sommités fleuries de la plante femelle qui contiennent le plus de résine et de THC.
- Le cannabis existe avant tout sous la forme de marijuana (éléments de la plante, principalement les fleurs) ou de haschich (résine mélangée à des parties de la plante) et, plus rarement, sous forme d'huile de cannabis (extrait de la plante).
- Fumer des joints est le mode de consommation le plus répandu (généralement avec un mélange de tabac). Plus rarement le cannabis est mélangé à de la nourriture («space cakes»). Le cannabis peut aussi être fumé avec un bong, une chicha, un chillum ou une pipe, ou diffusé avec un vaporisateur.
- Le cannabis peut également être utilisé comme médicament pour certaines maladies (p.ex. pour les spasmes, certaines douleurs chroniques ou le glaucome). En Suisse, seule la forme synthétique (Dronabinol) est prescrite, et uniquement sur autorisation exceptionnelle délivrée par l'Office fédéral de la santé publique.

Les mélanges de plantes comme le «spice», utilisés par certain-e-s comme alternative au cannabis, contiennent souvent des cannabinoïdes synthétiques. Certains de ces cannabinoïdes sont beaucoup plus puissants que le THC. La consommation de tels mélanges comporte des risques difficiles à estimer.

Combien de personnes consomment-elles du cannabis?

L'impression que «tout le monde fume des joints» est fausse. S'il est vrai qu'un grand nombre de personnes ont déjà essayé le cannabis, le nombre de celles et ceux qui en consomment plus ou moins régulièrement est nettement plus faible.

- Le cannabis est la drogue illégale la plus consommée en Suisse. En Suisse, environ un tiers des hommes et tout juste un quart des femmes âgé-e-s de 15 ans et plus ont déjà essayé le cannabis au moins une fois (Monitoring des addictions 2011).
- 7,5% des hommes et 2,8% des femmes ont affirmé avoir consommé du cannabis durant les 12 derniers mois (Monitoring des addictions 2011).
- Parmi les personnes de 13 à 29 ans, 41% ont affirmé avoir déjà essayé le cannabis au moins une fois dans leur vie. Une majorité de 59% a déclaré n'en avoir jamais fait usage (Monitoring du cannabis, 2010).
- La part des personnes entre 15 et 29 ans qui déclarent avoir consommé du cannabis durant les 6 derniers mois a diminué depuis 2004. Elles étaient 13,2% en 2004 et 10,4% en 2010. La part de celles qui consommaient du cannabis (presque) tous les jours étaient de 1,9% en 2004 et de 1,1% en 2010 (Monitoring du cannabis 2010).
- Pour de nombreuses personnes, la consommation de cannabis est liée à une phase de la vie et cesse à l'âge adulte.

La consommation de cannabis est-elle punissable?

Légal? Illégal! Egal? Le cannabis avec une teneur en THC égale ou supérieure à 1% est soumis à la loi sur les stupéfiants. Sa consommation, sa culture, son commerce, etc. sont punissables. La culture de plants destinés à l'usage personnel est aussi interdite. Il n'est pas rare que les consommateurs et consommatrices sous-estiment le risque qu'implique le non-respect de la loi.

- Pour les adultes, une dénonciation pour consommation de cannabis donne lieu à une amende, pour autant que la quantité ne dépasse pas 10 grammes, dès le 1^{er} octobre 2013.
- Lorsque la police repère des mineur-e-s en train de fumer des joints, elle prend généralement contact avec les parents et le Tribunal des mineurs. Là encore, les pratiques diffèrent selon les cantons. Un suivi ou une évaluation avec un service spécialisé est souvent imposé et des amendes sont infligées.
- La conduite d'un véhicule sous l'influence du cannabis est interdite. Voir aussi p.9

A quel point le cannabis est-il nocif?

La consommation de cannabis n'est jamais dépourvue de risques. Même si la consommation de cannabis implique nettement moins de risques que par exemple une consommation d'héroïne ou de cocaïne, elle peut néanmoins engendrer des problèmes lourds de conséquences. Tout dépend de la personne, de la situation, de la manière et de la quantité consommée.

- **Les caractéristiques personnelles:** les enfants et les adolescent-e-s sont en cours de développement et sont pour cela plus vulnérables aux effets que les adultes (voir page ci-contre). Les personnes souffrant de problèmes de santé tels que asthme, bronchite, hypertension, problèmes cardiaques ou maladie psychique encourent eux aussi davantage de risques.
- **La situation:** une personne qui consomme dans des situations où une grande capacité d'attention et de concentration est nécessaire accroît les risques d'accident (par exemple sur la route). De même, une consommation de cannabis peut engendrer des problèmes de performance (par exemple à l'école ou au travail).
- **La fréquence de la consommation:** plus une personne consomme fréquemment, plus le risque est grand p.ex. de devenir dépendant-e ou d'endommager ses voies respiratoires en fumant. Cependant, des problèmes peuvent également apparaître lors d'une consommation ponctuelle, notamment dans la circulation routière, ou lors de problèmes de santé.
- **Le mode de consommation:** en fumant du cannabis, on porte par exemple atteinte aux voies respiratoires. En le mangeant, le risque de surdosage avec des effets indésirables est plus élevé qu'en le fumant.
- **Le dosage de la substance active:** lorsqu'on absorbe beaucoup de substance active (THC) lors d'une occasion de consommation, l'état d'ivresse est plus prononcé. Plus la dose est élevée, plus on risque de vivre des expériences angoissantes («bad trips»).

Pourquoi est-ce particulièrement problématique de commencer tôt?

Les adolescent-e-s présentent un plus grand risque de conséquences négatives à long terme que les adultes. Ils et elles sont en train de se développer physiquement et psychologiquement. Cela les rend plus sensibles aux effets du cannabis.

- Plus on commence tôt à consommer du cannabis et plus la consommation est importante, plus le risque de conséquences négatives est grand.
- Les jeunes qui commencent à consommer du cannabis à un âge précoce ont un risque plus important de péjorer leurs compétences cognitives sur le long terme.
- L'état d'ivresse influence la capacité d'apprentissage et le potentiel de développement. Plus la consommation est fréquente, plus cette influence est grande. Cela pose des problèmes qui dépassent le cadre scolaire. Les apprentissages dans le domaine personnel sont eux aussi entravés et modifiés: s'ils recourent par exemple au cannabis pour gérer leur stress et leurs émotions, les adolescent-e-s passent à côté d'occasions importantes d'acquérir des compétences qui devraient leur permettre de gérer ces difficultés sans avoir recours à des substances psychoactives.
- La consommation de cannabis entraîne également des diminutions de la fonction cognitive chez les adultes. La recherche montre cependant que ces diminutions peuvent être réversibles.

La consommation de cannabis peut aussi signaler l'existence de problèmes plus importants. En particulier lorsqu'il s'agit d'adolescent-e-s qui consomment régulièrement du cannabis, il convient d'examiner attentivement leur situation sociale et leurs ressources psychiques.

Quels sont les effets immédiats du cannabis?

«Etre pété», c'est pas toujours drôle. La consommation de cannabis conduit à une ivresse ressentie psychiquement, à des réactions corporelles, ainsi qu'à des répercussions sur les facultés de concentration et de réaction.

- La nature des effets dépend très largement de la personne qui consomme et de son humeur du moment, du contexte et de la quantité consommée. Le cannabis tend en effet avant tout à accentuer l'humeur préexistante à la consommation. Ainsi, il arrive souvent que les sentiments tant positifs que négatifs peuvent s'en trouver exacerbés.
- Les effets obtenus avec le cannabis sont souvent associés à de la détente et une désinhibition. Une conscience modifiée du temps qui passe et une sensibilité accrue à la lumière et à la musique sont également typiques.
- On n'a jamais encore recensé de cas de décès par overdose de cannabis; il n'en reste pas moins que des accidents mortels ou des états psychotiques avec de graves conséquences sont survenus en relation avec des états d'ivresse liés à une consommation de cannabis.
- Une accélération du pouls, des modifications de la pression sanguine, une dilatation des pupilles, des vertiges ou encore des troubles moteurs font partie des effets physiques immédiats liés à la consommation de cannabis.

Les effets immédiats peuvent impliquer des risques corporels et psychiques:

Les «bad trips» (mauvais voyages) peuvent avoir des conséquences psychiques très lourdes, même si elles disparaissent en principe lorsque l'effet du cannabis s'estompe.

Les effets du cannabis sur le corps peuvent poser problème, notamment pour des gens déjà atteints dans leur santé (p. ex. ayant des troubles cardiaques).

L'ivresse provoquée par le cannabis péjore les capacités de concentration et de réaction, de même que la mémoire à court terme. Le risque d'accident s'en trouve augmenté et la performance, tant à l'école qu'au travail, diminue.

Le cannabis représente-t-il un risque pour la circulation routière?

Le cannabis diminue des capacités indispensables à la conduite d'un véhicule. La conduite d'un véhicule sous l'influence du cannabis est punissable et considérée comme une infraction grave à la loi sur la circulation routière.

- Le cannabis amenuise la capacité de concentration et augmente le temps de réaction du conducteur. L'évaluation des distances et des vitesses est mauvaise. Faire des choix peut aussi s'avérer plus difficile et la disposition à prendre des risques augmente.
- Le mélange avec d'autres substances psychoactives produit des effets imprévisibles. On a plus particulièrement mis en évidence qu'une consommation simultanée de cannabis et d'alcool provoque, même à faible dose, une importante diminution de l'aptitude à conduire.
- Lorsqu'elle soupçonne une consommation de cannabis, la police peut réaliser un test rapide. Si celui-ci est positif, un contrôle sanguin est exigé. Pour le cannabis, la détection de THC dans le sang suffit pour prouver une incapacité à conduire. En principe, le THC est décelable jusqu'à 12 heures dans le sang des fumeurs et fumeuses occasionnel-le-s. Cependant, le temps de détection varie selon les caractéristiques individuelles et la quantité consommée. Lors d'une consommation importante et chronique, le temps de détection du THC dans le sang est plus long.
- Une personne conduisant un véhicule avec une valeur de 1.5 mcg/l de THC dans le sang ou plus est sanctionnée par une peine pécuniaire ou une privation de liberté, ainsi que le retrait du permis de conduire pour une durée de trois mois au minimum. Suivant les cas, une enquête pour déterminer l'aptitude à la conduite est menée. La sanction est renforcée s'il y a en même temps une autre infraction (vitesse p.ex.) En cas de récidive, la sanction est plus lourde.
- En cas d'accident sous influence du cannabis, les assurances peuvent réduire leurs prestations.

Quels sont les risques d'une consommation à long terme pour le corps?

«Le cannabis peut nuire à votre santé.» Une consommation fréquente de cannabis peut provoquer différents problèmes physiques. Bien des questions n'ont pas encore été abordées par la recherche scientifique. Les connaissances actuelles ne permettent pas une estimation précise des risques à long terme.

- Une dépendance physique au cannabis est possible.
- Les résultats de la recherche montrent que la consommation à un âge précoce peut influencer le développement du cerveau et donc la structure du cerveau.
- Le cannabis est le plus souvent fumé mélangé avec du tabac. Ainsi de nombreux fumeurs de joints fument aussi des cigarettes. Avec la fumée de cannabis (avec ou sans tabac) le risque d'infections des voies respiratoires, d'essoufflement, de toux ou de bronchite chronique augmente. Il est probable que le risque de cancers soit aussi augmenté. Avec le tabac, le risque existe de devenir dépendant à la nicotine.
- Lors d'expérimentations animales, une diminution du système immunitaire a été mise en évidence. Ce résultat n'est pas confirmé chez l'être humain.
- Les résultats des études concernant la fertilité ne sont pas encore clairs. Il est cependant possible que le cannabis diminue la fertilité tant chez les hommes que chez les femmes.
- Les résultats de recherches concernant les effets sur l'enfant à naître ne sont pas clairs. Il existe des indices pour une influence négative sur le développement neurologique, un poids inférieur à la moyenne lors de la naissance, qui peut être prématurée. Il est conseillé de s'abstenir de consommer du cannabis (et toute autre substance psychoactive) pendant la grossesse.

La consommation de cannabis peut aussi impliquer celle de produits nocifs tels que des pesticides ou des produits de coupage.

Le cannabis entrave-t-il la capacité de penser?

Le cannabis ne rend pas «bête», mais ... des troubles apparaissent immédiatement lors de la consommation ou en cas de consommation chronique importante. Il semble que le cerveau d'un-e adolescent-e réagit plus fortement que celui des adultes.

- Pendant la période où une personne se trouve sous l'influence du cannabis, son aptitude à apprendre et à réfléchir est réduite.
- Des études neuropsychologiques ont mis en évidence que les grands consommateurs chroniques de cannabis présentent des troubles de la mémoire, de l'attention et de la gestion d'informations complexes. Ces modifications ne sont pas très marquées, mais néanmoins mesurables lors de tests. Pour les adultes qui mettent un terme à leur consommation, il semble que leurs capacités se «normalisent» après un certain temps.
- Plusieurs études regroupant des personnes ayant débuté très jeunes et consommant du cannabis de manière importante, ont mis en évidence des déficits à long terme. La consommation précoce de cannabis semble donc aller de pair avec des risques plus importants au niveau des capacités cognitives, parce que le cerveau adolescent est en plein développement.

Le cannabis diminue-t-il la motivation?

Des relations existent entre la motivation et la consommation de cannabis. Le cannabis tend à diminuer la motivation. La plupart des personnes qui consomment du cannabis ne sont cependant ni apathiques, ni démotivées.

- Durant la période d'ivresse aiguë, l'effet sédatif et tranquillisant du cannabis peut entraver la motivation. Il est démontré que cette ivresse limite momentanément l'aptitude et la disposition à apprendre.
- A la fin des années 60, on a défini comme «syndrome amotivationnel» une palette de symptômes divers que l'on attribuait à la consommation de cannabis (apathie, léthargie, retrait sur soi, absence de motivation). Or la majorité des personnes prenant du cannabis ne présentent pas durablement de tels symptômes. Il est probable que ces symptômes soient en lien avec le style de vie ou la personnalité des consommateurs et consommatrices. Ils peuvent aussi être le résultat d'une dépression préexistante ou d'un état d'ivresse constante.

Peut-on devenir dépendant-e du cannabis?

On peut perdre le contrôle de sa consommation.

Le cannabis peut engendrer une dépendance tant psychique que physique.

- Bien qu'il ne soit pas possible d'établir une distinction nette entre processus physiologiques et psychologiques, on tend à faire la différence entre une dépendance physique et une dépendance psychique. La quantité et la fréquence de la consommation, ainsi que des différences individuelles influencent le risque de développer une dépendance.
- Le cannabis peut conduire à une dépendance psychique, au premier plan lors de toute dépendance aux drogues. Cette dépendance peut entraîner une envie de consommer à nouveau et donc des risques de rechutes, également à long terme. Pour les personnes touchées, se libérer de leur dépendance psychique est à l'évidence un défi plus important que supporter les symptômes physiques du sevrage.
- Le cannabis peut aussi engendrer une dépendance physique. Des modifications de la pression sanguine et du pouls, une agitation, des insomnies ou des diarrhées peuvent faire partie des symptômes de sevrage.
- Lorsqu'on fume du cannabis mélangé à du tabac, on s'expose à devenir dépendant de la nicotine – même si par ailleurs on ne fume pas de cigarettes ou d'autres produits du tabac.

Les approches comportementales et les entretiens motivationnels font partie des interventions thérapeutiques ayant fait leurs preuves. Pour les adolescent-e-s en particulier, il est important d'associer l'entourage au traitement.

Le cannabis conduit-il à consommer d'autres drogues?

Aucune drogue ne conduit à en consommer forcément une autre. L'idée de «porte d'entrée» donne lieu à bien des malentendus. **La plupart des personnes consommant du cannabis ne prennent en effet pas d'autres drogues illégales.**

- Il est vrai que la plupart des personnes consommant par exemple de l'héroïne ou de la cocaïne ont généralement aussi fait l'expérience du cannabis. Mais cela ne signifie pas que la consommation de cannabis entraîne celle d'autres drogues. Parmi les personnes prenant du cannabis, seul un petit nombre consomme également d'autres drogues illégales.
- Le risque de consommer d'autres drogues illégales est probablement accru par d'autres facteurs. Ces facteurs peuvent favoriser également une entrée précoce dans la consommation. C'est le cas notamment lors d'une grande propension individuelle à prendre des risques.

Le cannabis est-il à l'origine de maladies psychiques?

Ou un problème psychique conduit-il à consommer du cannabis? Le rapport entre problèmes psychiques et consommation de cannabis n'est actuellement plus contesté. C'est la question de la cause et de l'effet qui fait encore débat.

- Il existe une relation entre la consommation de cannabis et les problèmes psychiques. La question de savoir s'il existe un rapport de cause à effet et s'il n'y a pas encore d'autres facteurs à la source de problèmes psychiques ou de consommation de cannabis font encore débat.
- La consommation de cannabis peut exposer des personnes prédisposées ou vulnérables à manifester des psychoses (notamment la schizophrénie), en accélérer le développement ou encore péjorer le cours de la maladie (facteur de risque supplémentaire).
- Les résultats de la recherche indiquent que les consommateurs de cannabis souffrent plus souvent de dépression et de troubles anxieux. Là aussi, le rapport de cause à effet n'est pas clair.
- Les personnes souffrant de troubles de l'attention ou d'hyperactivité ont un risque plus élevé de consommer des substances, dont le cannabis. On peut supposer que la consommation de substances serve à diminuer les symptômes (automédication).



Autres informations d'Addiction Suisse sur le thème du cannabis

- «Focus: Cannabis» pour les adultes
- Flyer Cannabis pour les adolescent-e-s
- Guide pour les parents «Cannabis – en parler avec les ados»

A commander ou télécharger sur www.addictionsuisse.ch (rubrique Matériel d'information ou par téléphone: 021 321 29 35).

Les adresses des centres régionaux de consultation

... se trouvent dans l'annuaire téléphonique («consultations», «toxicomanies», «service d'aide aux personnes toxicodépendantes»), sur le site Internet www.indexaddictions.ch ou via Addiction Suisse, tél. 021 321 29 76, prevention@addictionsuisse.ch

Pour d'autres questions

Addiction Suisse, tél. 021 321 29 76, prevention@addictionsuisse.ch

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch