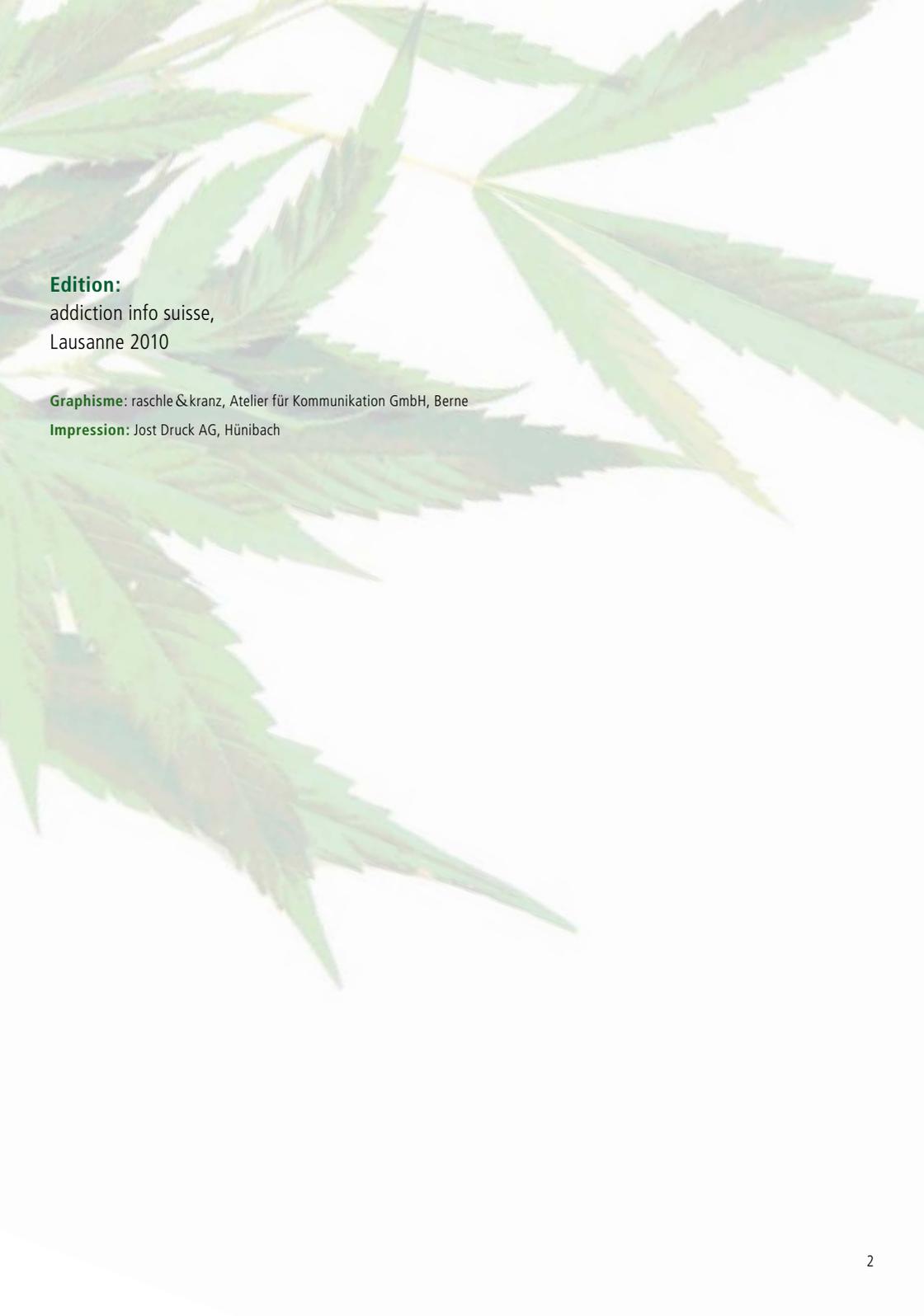




Le cannabis en question(s)

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 info suisse,
Lausanne 2010

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 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) ne contient pratiquement pas de tétrahydrocannabinol (THC) et ne joue donc aucun rôle comme drogue. Il existe aussi des plantes dont la teneur en THC permet leur utilisation comme drogue. Certaines plantes, cultivées spécifiquement dans ce but, présentent un taux de THC considérable. Les diverses parties de la plante ont des teneurs en principe actif différentes; les fleurs de la plante femelle, en particulier, contiennent beaucoup de THC.
- Utilisé comme drogue, le cannabis est soumis à la Loi sur les stupéfiants qui en interdit et en sanctionne la consommation, le commerce, la culture, etc. Le cannabis existe avant tout sous la forme de marijuana (éléments de la plante) ou de haschich (résine mélangée à des parties de la plante) et, plus rarement, sous forme d'huile de cannabis (extrait de la plante). Le Tribunal fédéral a fixé à 0,3% le taux limite de THC. Le cannabis est considéré comme une drogue lors d'un taux égal ou supérieur à cette limite.
- 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»). Quelques consommateurs-trices fument le cannabis à l'aide de pipes à eau spéciales («bongs»).
- Le cannabis peut également être utilisé pour ses vertus thérapeutiques lors de certaines maladies; c'est notamment le cas pour les spasmes, certaines douleurs ou le glaucome. Cette utilisation thérapeutique n'est autorisée en Suisse qu'à la demande d'un médecin et dans des cas exceptionnels.

Combien de personnes consomment-elles du cannabis?

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

- En Suisse, environ une personne sur cinq âgée de 15 ans et plus a consommé du cannabis au moins une fois dans sa vie. (Enquête suisse sur la santé, 2007)
- Entre 2004 et 2007, le pourcentage des adolescent-e-s et des jeunes adultes qui ont goûté au moins une fois dans leur vie au cannabis a légèrement diminué. En 2004, 46,1% des personnes interrogées de 13 à 29 ans en avaient déjà consommé; en 2007, elles n'étaient plus que 43,5%. Cela signifie que 56,5% des personnes de 13 à 29 ans n'ont jamais consommé de cannabis. A noter que 32,3% en ont consommé, mais ne l'ont plus fait dans les 6 mois précédant l'enquête. (ISPA, 2008, monitoring du cannabis 2007)
- 11,2% des personnes interrogées de 13 à 29 ans consomment actuellement du cannabis (c'est-à-dire au moins une fois au cours des 6 mois précédant l'enquête). Parmi ces consommateurs, 9,3% en consomment chaque jour, et 31,7% chaque semaine. (ISPA, 2008, monitoring du cannabis 2007)

La consommation de cannabis est-elle punissable?

Légal? Illégal! Egal? Le cannabis 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-trices sous-estiment le risque qu'implique le non-respect de la loi.

- En principe, une dénonciation pour consommation de cannabis donne lieu à une amende. Plus l'acte est grave, plus les peines sont lourdes. Ainsi, par exemple, les amendes augmentent en cas de récidive. A noter que les procédures pénales varient d'un canton à l'autre.
- Lorsque la police repère des mineur-e-s en train de fumer des joints, elle prend généralement contact avec les parents et le service de protection de la jeunesse. 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.

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 qu'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** influencent les risques: chacun-e étant différent-e des autres, une consommation donnée n'implique pas les mêmes risques pour tout le monde. Ainsi, les enfants et les adolescent-e-s sont davantage en danger parce qu'ils/elles sont en cours de développement (voir page ci-contre). Les adultes souffrant de problèmes de santé tels que l'asthme, une bronchite, une hypertension, des problèmes cardiaques ou une schizophrénie encourent eux aussi davantage de risques.
- **La situation** a une influence sur le risque: 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** influence le risque: 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 impliquer des problèmes de santé (changement de la pression artérielle par exemple).
- **Le mode de consommation** influence également le risque: en fumant du cannabis, on porte par exemple atteinte aux voies respiratoires. En le mangeant, le risque de surdosage est plus élevé qu'en le fumant.
- **Le dosage de la substance active** exerce, lui aussi, une influence: 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 réagissent plus fortement au cannabis que les adultes. Ils/elles sont en train de se développer physiquement et psychologiquement. Cela les rend plus sensibles aux effets du cannabis.

- Il existe des données attestant que le fait de commencer tôt à prendre du cannabis entraîne un risque plus important d'entraver le développement des compétences cognitives que si la consommation débute plus tardivement (cf. page 11).
- Un jeune qui commence à consommer du cannabis à un âge précoce risque davantage de poursuivre sa consommation que s'il fait cette expérience plus tardivement.
- Plus la consommation de cannabis des adolescent-e-s est fréquente, plus il y a des situations dans lesquelles leur capacité d'apprentissage et, par conséquent, leur potentiel de développement sont réduits. 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-es 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 peut aussi signaler l'existence de problèmes plus importants. Dans tous les cas, il convient d'examiner attentivement la situation sociale et psychique des adolescent-e-s qui consomment régulièrement du cannabis.

Quels sont les effets immédiats du cannabis?

«Etre pété», c'est parfois drôle et d'autres fois pas.

Les effets immédiats d'une drogue englobent une ivresse ressentie psychiquement, des réactions corporelles rapides, ainsi que des répercussions sur les facultés de concentration et de réaction.

- La nature des effets dépend très largement de qui consomme, dans quel contexte, comment et combien. Plus encore que pour les autres drogues, l'effet du cannabis dépend de l'humeur du moment. 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 s'en trouvent 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.
- La toxicité immédiate du THC est faible. On n'a jamais encore recensé de cas de décès par surdosage de THC; il n'en reste pas moins que des accidents mortels ont été provoqués 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 diminution de l'aptitude à conduire.
- Lorsqu'elle soupçonne une consommation de cannabis, la police peut réaliser un test rapide ou demander un contrôle sanguin. 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. Mais le temps de détection varie selon les caractéristiques individuelles et la quantité consommée. Des substances résiduelles ne présentant aucun effet psychique peuvent être repérées plus tard.
- Une personne conduisant un véhicule en étant sous l'effet du cannabis se trouve en infraction. Conduire sous l'effet de drogues est considéré comme une infraction grave aux dispositions régissant la circulation routière; la sanction encourue est une peine pécuniaire et/ou une privation de liberté, ainsi que le retrait du permis de conduire pour une durée de trois mois au minimum.

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.

- Fumer du cannabis implique des risques comparables à fumer des cigarettes. On voit ainsi augmenter le risque d'infections des voies respiratoires, d'essoufflement, de toux ou de bronchite chronique. Des biopsies réalisées sur des personnes fumant du cannabis ont mis en évidence des facteurs cancérogènes, ce qui indique que le fait de fumer des joints accroît le risque de cancer des voies respiratoires ou d'autres cancers.
- 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.
- Lors d'expérimentations animales, une diminution du système immunitaire a été mise en évidence. Ce résultat n'est pas confirmé chez l'être humain.
- Actuellement, nous ne disposons pas de résultats de recherches concernant les effets sur l'enfant à naître. Tout comme les femmes qui fument des cigarettes, les femmes qui fument régulièrement du cannabis pendant leur grossesse mettent au monde des enfants dont le poids corporel est inférieur à la moyenne. On sait également que le THC passe directement dans la circulation sanguine de l'enfant et une influence négative sur le développement neurologique a été observée. Il est conseillé de s'abstenir de consommer du cannabis pendant la grossesse.

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

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 est réduite.
- Des études neuropsychologiques ont mis en évidence que les grands consommateurs chroniques de cannabis présentent des troubles durables de la mémoire, de l'attention et de la gestion d'informations complexes. Ces modifications ne sont pas très marquées, mais néanmoins mesurables. Il est probable que lorsque la personne met un terme à sa consommation, ses capacités se «normalisent».
- Des études regroupant des consommateurs/trices de cannabis ayant débuté très jeunes ont mis en évidence des déficits à long terme chez les gros consommateurs/trices. La consommation précoce de cannabis semble donc aller de pair avec des risques plus importants au niveau des capacités cognitives, parce que le cerveau d'un-e adolescent-e est en plein développement.

Le cannabis diminue-t-il la motivation?

Des relations existent entre la motivation et la consommation de cannabis. En revanche, il n'est pas attesté que cette consommation entraîne ce que l'on appelle un «syndrome amotivationnel». **La plupart des personnes qui consomment du cannabis ne sont ni apathiques, ni démotivées.**

- Durant la période d'ivresse aiguë, l'effet sédatif et tranquillisant du cannabis peut entraver la motivation. Il est certain 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 de tels symptômes puissent être en lien avec le style de vie ou la personnalité des consommateurs-trices. 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 dépendance psychique se manifeste par un désir quasi incontrôlable de consommer une drogue. Une dépendance physique se caractérise par des symptômes de sevrage lors de la baisse ou de l'arrêt de la consommation.
- Le cannabis peut 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.
- Le cannabis peut aussi 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. 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.
- La quantité et la fréquence de la consommation, ainsi que des différences individuelles influencent le risque de développer une dépendance.

Les approches comportementales et les entretiens de motivation 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 pris du cannabis. Mais cela ne permet pas de conclure 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.
- Il convient probablement de partir plutôt de l'hypothèse que d'autres facteurs accroissent le risque de consommer d'autres drogues illégales et favorisent un début précoce de la consommation de cannabis. C'est le cas notamment lors d'une 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.

- Tout le monde s'accorde aujourd'hui pour considérer qu'il existe une relation entre la consommation de cannabis et les psychoses. Cette relation est présente surtout en cas de consommation fréquente et lors d'une entrée en consommation précoce. La question scientifique de savoir s'il existe un rapport de cause à effet fait encore débat.
- Il n'est quasiment plus contesté que le cannabis peut exposer des personnes vulnérables à manifester des psychoses (notamment la schizophrénie), en accélérer le développement ou encore péjorer le cours de la maladie.
- Il existe une relation entre la consommation de cannabis et les dépressions ainsi que les troubles anxieux. Là aussi, le rapport entre cause et effet fait l'objet de débats.
- Les relations possibles entre la consommation de cannabis et d'autres problèmes psychiques, comme par exemple des troubles de la personnalité et de l'attention, sont encore mal connues.



Autres informations d'addiction info suisse sur le thème du cannabis

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

A commander en envoyant une enveloppe-réponse affranchie (C5) à addiction info suisse, Case postale 870, 1001 Lausanne ou à télécharger en format pdf sur le site Internet www.addiction-info.ch.

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.drogindex.ch ou via addiction info suisse, tél. 021 321 29 76, prevention@addiction-info.ch

Pour d'autres questions

addiction info suisse, tél. 021 321 29 76, prevention@addiction-info.ch

addiction info 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.addiction-info.ch