



Consommation de cannabis : les infos à connaître

Tu en as déjà peut-être consommé une ou plusieurs fois ou des amis / connaissances t'en ont déjà proposé : comme l'alcool et le tabac, ce produit que l'on nomme parfois haschich, marijuana, beuh ou shit, crée une dépendance et génère des effets néfastes sur ton corps. Nous t'expliquons les raisons pour lesquelles la consommation de cannabis n'est pas recommandée ⁽¹⁾.

Des risques importants liés à la consommation de cannabis chez les jeunes

En effet c'est une plante qui contient naturellement une substance psychoaffective (le tétrahydrocannabinol ou THC) qui une fois absorbée, agit directement sur les neurones. Elle génère immédiatement une sensation de bien-être, détente, désinhibition, mais elle peut aussi être la source de bad trip : angoisse, hallucinations, sueurs, nausées, palpitations, tremblements, confusion voire perte de connaissance.

Ce produit agit au cœur du cerveau, dans l'hippocampe, zone qui contrôle ta mémoire et tes repères spatio-temporels. Mais le cerveau des jeunes est en plein développement jusqu'à 25 ans ! Ainsi, consommer cette plante et ses dérivés, quel que soit le moyen choisi (joint, bang, cigarette électronique, infusion ou gâteaux/space cake), agit sur les connexions entre tes neurones. Pas terrible pour une période durant laquelle tu as besoin de toutes tes capacités intellectuelles pour tes études, non ?

Ce que dit la loi au sujet de la consommation de cannabis

Substance illégale classée comme stupéfiant, il est interdit d'acheter du cannabis, d'en consommer, d'en posséder, d'en donner, d'en cultiver ou d'en vendre quelle que soit la quantité.

Et pour cause, le THC altère tes facultés intellectuelles et cognitives (mémoire immédiate, capacité à apprendre de nouvelles choses, concentration, attention). La

consommation de cannabis peut également être à l'origine de plusieurs troubles de la santé mentale (anxiété, dépression, etc.). Les dernières études montrent que les risques liés à la **consommation de cannabis** sont aujourd'hui plus importants, car la [concentration en THC](#) a doublé !

Sous l'effet de ce produit (qui peut perdurer de 1 à 10 heures), tu n'es plus totalement maître de tes faits et gestes ni de tes paroles. Il est plus difficile de lire, écrire, compter et réfléchir, voilà qui est peu compatible avec une scolarité !

De plus, tes réflexes s'amointrissent, tu deviens moins vigilant, ta vision est altérée et tu as besoin de plus de temps pour réagir. C'est pourquoi il est interdit par la loi de conduire (un vélo, un scooter ou une voiture) sous l'emprise de cette drogue. Les effets de celle-ci sont amplifiés par la consommation d'alcool, même à faible dose.

S'il est aujourd'hui question en France de dépénalisation, c'est uniquement à des fins médicales et pour un usage thérapeutique et non récréatif.

Comment arrêter la prise de ce stupéfiant ?

Tu as envie d'arrêter ? De parler de ta consommation ? Sache qu'il existe des lieux d'accueil appelés [Consultation Jeunes Consommateurs \(CJC\)](#) : en consultant notre rubrique « Où Aller ? » tu peux aisément trouver le plus proche de chez toi.

Comme l'[alcool](#) et le [tabac](#), la consommation de cannabis crée une [dépendance](#) principalement psychologique. . Comme pour toute conduite addictive, il peut être difficile de réduire ou stopper sa consommation. Certaines personnes arrêtent facilement sans ressentir aucun symptôme, d'autres deviennent irritables, anxieux, avec un sommeil perturbé. Ce n'est pas seulement une question de volonté !

Source : Drogue-Info-service.fr. (page consultée le 13/02/2020). Site édité par la MILDECA sous la tutelle du Ministère de la Santé – <https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Les-questions-les-plus-frequentes-sur-le-cannabis/Consommer-du-cannabis-a-l-adolescence-est-il-plus-risque-qu-a-l-age-adulte#.XkPSMWhKjIU>