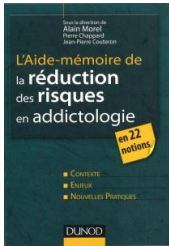


Réduction des risques selon les produits

Deuxième partie : le cannabis

Grégory PFAU, Paris



D'après le chapitre écrit par Grégory Pfaou et Alain Morel
« Réduction des risques selon les produits »,
extrait de l'ouvrage
« **L'aide-mémoire de la réduction des risques en
addictologie** », Dunod, 2012.



CANNABIS

Qu'est-ce que c'est ?

Le cannabis est un produit naturel utilisé depuis la nuit des temps à la fois comme drogue et comme source de fibres. Son principal composant psychoactif est le tétrahydrocannabinol (9-THC). Avec le tabac, l'alcool et la caféine, il s'agit de l'une des drogues les plus consommées au monde à l'heure actuelle. Elle est nommée herbe ou hachich selon qu'il s'agit des sommités fleuries ou de la résine issue du cannabis. L'huile (extrait très concentré) reste rare en France.



Effets et méfaits

Comme pour les autres produits, ils varient selon les consommateurs, le contexte, la voie d'administration, les quantités et les produits associés.

Le délai d'apparition des effets sous forme fumée est de quelques minutes, le pic étant vers 15 minutes et la fin en 3 à 4 heures. Lorsqu'il est ingéré, le début des effets survient en 30 à 90 minutes, avec un pic vers 2 à 3 heures et une fin en 4 à 8 heures.

Les principaux effets sont une euphorie modérée, un sentiment de bien-être/détente, une somnolence et une stimulation de l'appétit.

Les principaux méfaits sont une augmentation du temps de réaction, des difficultés à effectuer des tâches complètes, des troubles de la coordination motrice et, parfois des troubles anxieux intenses.



À moyen ou long terme, lors de consommations fréquentes, d'autres troubles psychiques sont possibles: troubles cognitifs avec diminution des capacités de mémorisation et d'apprentissage, désintérêt pour les activités habituelles, fatigue physique et intellectuelle, difficultés de concentration et de mémorisation, humeur dépressive, troubles psychotiques aigus avec idées délirantes et/ou hallucinations. Les conséquences sanitaires à moyen ou long terme sont celles du tabac fumé avec lequel il est fréquemment mélangé (cancers, maladies cardiovasculaires...).

Cannabis: quelques repères pour réduire les risques et messages clés

Comme l'alcool mais à un niveau moindre, les risques du cannabis sont sanitaires mais aussi sociaux

Cognition et motivation

Fumer des joints quotidiennement peut altérer la concentration et diminuer la motivation, porte ouverte à des difficultés d'apprentissage et de relations sociales. Éviter de fumer tous les jours, espacer les jours de prise, diminuer les quantités consommées voire arrêter même temporairement ces consommations permet d'éviter ces troubles.

Bad trip

Un « bad trip » concomitant à une consommation de cannabis est l'équivalent d'un trauma psychique et ne doit pas être considéré à la légère. Il peut arriver chez tout type d'usagers, même les plus habitués. Il est favorisé par des contextes stressants mais reste imprévisible. S'il se manifeste (le plus souvent par une forte angoisse, des modifications désagréables des perceptions de soi et de son entourage, des idées paranoïaques...) mieux vaut diminuer fortement ou arrêter la consommation de cannabis et solliciter un avis spécialisé.

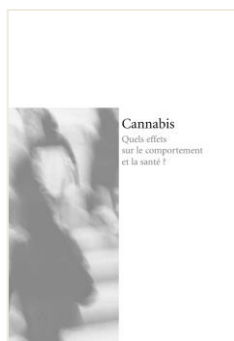
Cannabis et psychose

Il n'existe pas de lien de causalité simple entre cannabis et schizophrénie, mais une consommation importante et précoce chez un sujet vulnérable peut être un facteur déclenchant. C'est en tout cas un facteur aggravant de cette psychose chronique et un facteur de résistance ou d'inobservance au traitement. Plus fréquemment, une consommation excessive de cannabis peut entraîner des troubles psychiatriques passagers (pharmacopsychose). En cas de fragilité psychique, le cannabis est en tout état de cause très déconseillé.

Fumer avant de s'endormir

La consommation de cannabis peut favoriser l'endormissement, mais elle perturbe aussi le sommeil. Une consommation systématique avant le coucher peut révéler un trouble du sommeil qui complique l'arrêt du produit. Ce type d'habitude est donc à prévenir.

Dépendance



Le cannabis entraîne peu de dépendance «On considère que seulement 10% des sujets développeront une dépendance au cannabis. Selon l'expertise collective INSERM (2001), la prévalence de dépendance au cannabis chez les usagers est inférieure à 10%. Ce chiffre est variable selon plusieurs paramètres (les populations, les âges, les quantités et fréquences de consommation...). » et si celle-ci existe elle est plus liée à un mode de vie qu'au produit lui-même. En plus de majorer les complications somatiques liées à chacun de ces produits, la consommation associée cannabis-tabac maintient la consommation de l'un des produits du fait de la dépendance à l'autre. Une évaluation des consommations via un auto-questionnaire peut aider à prendre des décisions adaptées à chacun. En cas de diminution ou d'arrêt de consommation de cannabis, des substituts nicotiques permettent d'éviter l'augmentation de la consommation du tabac et de sensibiliser l'utilisateur à son tabagisme

Cannabis et conduite automobile

La loi punit la conduite sous l'effet du cannabis (et des autres « stupéfiants »). L'organisme met du temps à éliminer le THC et il faut plusieurs heures après une seule consommation pour ne plus être positif à un contrôle (10 heures environ pour les tests salivaires). Dans le cadre d'un usage répété, ce temps d'élimination peut être bien plus long (jusqu'à 3 mois dans les urines). Conduire durant ces périodes expose donc au risque légal.

La consommation de cannabis entraîne une diminution des capacités motrices et une focalisation de l'attention sur des détails. Mieux vaut donc ne pas conduire durant la période de temps où le cannabis est actif sur le psychisme (4 heures minimum après avoir fumé un joint) et surtout ne pas boire d'alcool car risque-alcool et risque-cannabis se multiplient.

RDR, voie de consommation et manière de fumer



Chaque mode de consommation comporte des risques différents et/ou graduables. L'ingestion entraîne un risque de surdosage (crise hallucinatoire, *bad trip*, somnolence, etc.) car il est difficile de maîtriser les doses (effets plus longs à apparaître et plus long à s'atténuer). Fumé en « Bang » « Le « Bang » est un objet utilisé pour inhaler de la fumée de cannabis après qu'elle soit passée dans l'eau (pipe à eau). », les effets en sont accrus par rapport à un joint, ce qui favorise aussi les méfaits et la dépendance (grande quantité de produit absorbé en une période de temps court). L'utilisation de vaporiseurs « Appareil permettant de chauffer le cannabis et ainsi de dégager des vapeurs psychoactives sans le brûler. » permet de diminuer les risques somatiques (cancers) liés à la combustion du produit.

A l'instar du tabac, il est préférable de ne pas retenir longtemps la fumée d'un joint de cannabis dans les poumons (diminution des dommages sur les voies aériennes). De plus, la voie fumée est une voie d'effet rapide (passage du THC dans le sang en quelques secondes). L'usager n'a donc pas d'intérêt majeur à garder la fumée dans ses poumons et accroît en revanche les méfaits liés à sa consommation.

Associations

Le cannabis peut modifier la métabolisation de certains médicaments et, de ce fait, en modifier leurs effets. Sensibiliser les usagers sur ce point peut permettre une meilleure observance des traitements en cours. Le cannabis potentialise les effets de l'alcool et augmente l'intensité et la durée de la tachycardie induite par la cocaïne. Il augmente parfois les risques des psychédéliques (LSD) en favorisant la survenue de *bad trip* chez certain.

Le cannabis est le produit psychoactif illicite le plus consommé en France « 3,8 millions d'usagers dans l'année (OFDT, drogues chiffres clés, 2012) » et le plus expérimenté chez les jeunes « 41,5 % des jeunes de 17 ont expérimenté le cannabis en 2011 (OFDT, drogues chiffres clés, 2011) ». L'âge de début de consommation est un facteur important d'évaluation de la prise de risque. Face à cette situation, des messages et conseils objectifs, individualisés et adaptés à la situation des personnes (parcours, période de la vie, etc.) apparaissent comme indispensables afin de mieux réduire les risques liés à la consommation de ce produit.

