

LES CONSEILS de GREGOR

#1 LE CANNABIS

GUIDE RESSOURCE

Avec le soutien de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA), l'association ECLAT-GRAA s'est associée à Vincent Legrand de l'association La Mule (Le projet Gregor - Entre mes doigts...) pour créer des **Web Vidéos** à destination des jeunes. L'Espace santé du Faubourg de Béthune de Lille, les Clubs de foot du quartier et l'association Perspectives ont participé étroitement au développement de ces outils.

Cet outil appelé « Les conseils selon Grégor » se compose de 2 vidéos accompagnées d'un guide ressources.

1 - LE CANNABIS # 2 - LA CHICHA

Les conduites fumées autour de la consommation de cannabis et la chicha se développent. Nous, professionnels, nous regardons ces nouvelles pratiques de consommation de produits psychoactifs avec beaucoup d'observations et d'interrogations. Elles nous interpellent et bouleversent nos interventions et nous demandent un peu de recul, des connaissances précises sur les contenus de ces produits, sur ces effets, ces modalités de consommation etc...

C'est pourquoi, il nous fallait traiter le sujet avec des outils d'intervention plus immédiats, plus accessibles, plus générationnelles, en lien avec les nouveaux modes de communication et de susciter le débat. Le guide ressources vient compléter ces outils et permet d'accompagner les professionnels à animer le débat à la suite des projections.

Cet outil est disponible en téléchargement sur :

WWW.PROJETGREGOR.FR

EN SAVOIR PLUS SUR LE CANNABIS :

Depuis le 31 Décembre 1970, la loi interdit et pénalise l'usage et le trafic du cannabis, comme celui de toute substance classée comme stupéfiant (cocaïne, LSD, amphétamines...).

Le dernier Eurobaromètre de 2014 sur la consommation de drogues en Europe **place la France sur la première marche du podium de la consommation** avec 45% d'utilisateurs dont 25% dans l'année alors que dans un pays tel que les Pays-Bas, la consommation des jeunes est de 29%, dont 15% dans l'année.

Le cannabis est la première substance illicite consommée par les adolescents. En 2010, l'expérimentation du cannabis concerne un collégien sur dix. Selon ESCAPAD 2014 :

47,8% des jeunes de 17 ans déclarent avoir fumé du cannabis au cours de leur vie (41,5% en 2011)

25,5% (21,9% chez les filles et 29,1% chez les garçons) déclare avoir consommé du cannabis au cours du dernier mois, ces consommations ayant principalement lieu le week-end.

Plus précisément, chez les 17 ans, augmentation du niveau d'expérimentation chez les garçons et filles entre 2011 et 2014.

LE CANNABIS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

PLANTE

Selon l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies, le cannabis est une plante qui est consommée sous forme d'herbe (marijuana, ganga, beuh,...), de résine (haschich, shit,...) ou plus rarement d'huile. Il contient une substance psychoactive appelée THC (tétrahydrocannabinol), qui se concentre dans le cerveau. C'est le THC qui produit les effets du cannabis sur le système nerveux et modifie la perception et les sensations. Le cannabis est la plupart du temps fumé, plus rarement consommé sous forme de gâteau (« space cake ») ou d'infusion.

LE THC

Selon l'Office français de prévention du tabagisme (OFTA), le THC est au cannabis ce que la nicotine est au tabac. Le THC stimule la production de neurotransmetteurs, substance permettant de véhiculer les informations d'une cellule nerveuse vers l'autre dans le cerveau, entraînant **la libération de dopamine**, également appelée **hormone du plaisir**.

Cette réaction biochimique explique les effets éprouvés par le fumeur. Tous ces effets, plus ou moins violents, s'estompent en quelques heures. Cependant, le temps d'élimination du THC est assez long, jusqu'à plusieurs jours, voire semaines dans les urines et varient d'un individu à un autre. Son usage répété peut déboucher vers l'abus et parfois vers la dépendance. **La dépendance chimique** au THC est moins importante que la dépendance chimique à la nicotine, mais elle peut exister. A cette dépendance chimique s'ajoute **une dépendance psychologique**, et parfois une désocialisation. Plus la consommation est précoce, plus les risques de dépendance ultérieure sont importants. Le risque de dépendance est plus fréquent quand les consommations ont débuté précocement avant l'âge de 15 ans.

LES EFFETS DU CANNABIS *(source : www.ofdt.fr)*

LES EFFETS IMMEDIATS

Selon l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT), lorsqu'ils consomment du cannabis, les consommateurs recherchent un état de bien être, d'extase, de suffisance ainsi qu'une modification des sens (souvent par exemple, les consommateurs disent mieux « ressentir le son » pour dire « mieux entendre la musique »). Bien sûr les sensations recherchées ne sont pas toujours au rendez-vous.

Selon les individus et la concentration de THC, **les effets sont assez variables**, certains se sentent plus dans l'**euphorie** tandis que d'autres auront plus un sentiment d'**apaisement**, de tranquillité...certains l'utilisent même comme somnifère.

Cependant, il est fréquent de constater après l'absorption de cannabis des vomissements, des malaises, des tremblements qui sont le résultat de ce qui est communément appelé par les consommateurs un « **bad trip** » (angoisse sévère, perte d'équilibre, confusion totale, diminution de la concentration, sentiment d'étouffer etc...). Dans des circonstances plus favorables au consommateur, cela peut se caractériser par des éclats de rires.

Ses **effets** peuvent durer de **2 à 10 heures**. Durant cette période le temps de réaction augmente, le rythme cardiaque s'accélère et/ou diminue, la mémoire immédiate est considérablement diminuée, les réflexes et l'attention aussi. Le champ visuel est quant à lui modifié.

LES EFFETS PHYSIQUES

Selon les individus, la quantité absorbée ainsi que la composition du produit, les symptômes peuvent être différents :

- L'augmentation ou la diminution du rythme cardiaque (fortes palpitations du cœur),
- L'apparition des yeux rouges (activité sanguine plus accrue),
- La bouche sèche (diminution de la sécrétion salivaire),
- Une vive sensation de nausée (conduisant parfois à des vomissements).

TOXICITE

Tous les produits fumés (tabac, cannabis, etc) produisent des composants dangereux pour les voies respiratoires du simple fait de la combustion et l'inhalation des composants et des goudrons.

L'analyse comparative des fumées d'une cigarette de tabac et d'une cigarette contenant exclusivement de l'herbe de cannabis montre que certains produits toxiques et cancérogènes sont plus concentrés dans la fumée de cannabis. Cela provoque des irritations de la gorge et des bronches (toux, voie enrouée, bronchite).

TABAC

MONOXYDE
DE CARBONE (CO)

GOUDRONS

CADMIUM

ARCOLEÏNE

NICOTINE



CANNABIS

MONOXYDE
DE CARBONE (CO)

GOUDRONS

CADMIUM

ARCOLEÏNE

THC
(Tétra-hydro cannabino)

ACCIDENTS DE LA ROUTE (source : www.inpes.sante.fr)

Selon l'Institut national de prévention et d'éducation INPES, **en fonction de la dose absorbée et de la tolérance du consommateur**, la consommation de cannabis entraîne un certain nombre d'effets pouvant rendre dangereuse la conduite d'un véhicule, d'un deux roues ou même circuler en roller : **mauvais réflexes** en situation d'urgence, **difficulté à contrôler** une trajectoire, **mauvaise coordination** des mouvements, **temps de réaction allongé**.

Ces effets peuvent durer de **2h à 10h après la prise de cannabis**. La prise combinée d'alcool augmente considérablement ces effets, même en petite quantité.

L'enquête SAM (Stupéfiants et accidents mortels de la circulation routière) entre octobre 2001 et septembre 2003 a permis de montrer que **les conducteurs sous l'influence du cannabis ont 1,8 fois plus de risque d'être responsables d'un accident mortel** que les conducteurs négatifs (IC 95 % = 1,4-2,3), **le risque est multiplié par 14 en cas de consommation associée d'alcool**.

Quelques idées reçues sur le cannabis :

- C'est naturel et donc moins dangereux
- Fumer un joint c'est relaxant
- Fumer un joint m'aide à dormir
- On ne devient pas dépendant au cannabis
- Au volant, le cannabis est moins dangereux que l'alcool

...

RESSOURCES :

Consultations Jeunes Consommateurs (Drogues info service) : 0 800 23 13 13 (de 8h à 2h, 7 jours sur 7, appel gratuit depuis un poste fixe) www.drogues-info-service.fr

Ecoute cannabis : 0 811 91 20 20 (tous les jours de 8h à 20h – coût d'une communication locale depuis un poste fixe)

Fil santé jeunes : 0 800 235 236

Tabac info Service : 3989 appel non surtaxé depuis un poste fixe- Du lundi au samedi de 08h à 20h

Internet :

www.drogues.gouv.fr (rubrique « adresses utiles »)

www.tabac-info-service.fr

www.eclat-graa.org

**RÉALISÉ PAR ECLAT-GRAA ET LA MULE
FINANCÉ PAR LA MILDECA**



PLUS DE RENSEIGNEMENTS :

ECLAT-GRAA Nord – Pas-de-Calais
235, Avenue de la Recherche – 59120 LOOS
TEL : 03 20 21 06 05 / FAX : 03 66 72 44 39

contact@eclat-graa.org

www.eclat-graa.org