

ADDICTIONS

Le cannabis

La parole de l'expert

Laurent Karila,
psychiatre
spécialisé
en addictologie.



Première substance illicite consommée en France et plus particulièrement par les adolescents et les jeunes adultes, le cannabis contient une molécule, le THC, qui est responsable de ses effets psychoactifs et addictifs.

Cette substance se présente sous forme d'herbe (fleurs, tiges, fleurs séchées), de résine (haschich, shit), voire d'huile. Cette drogue peut être consommée sous différentes formes : fumée avec du tabac dans des « joints » ou des banghs (sorte de pipe à eau), vaporisée, ingérée sous forme de gâteaux, de muffins ou même de cookies (tous sont communément surnommés space cakes). La fumée de cannabis contient jusqu'à sept fois plus de goudron et de monoxyde de carbone (CO) que celle du tabac.



41,5%

des jeunes déclarent avoir déjà fumé un joint à l'âge de 17 ans⁽¹⁾ (usage récréatif ou occasionnel).

35 ans : âge moyen du consommateur de cannabis en France (vs 25 ans en 1992)⁽²⁾.



La règle d'or

Parvenir à sensibiliser ses proches, ses enfants, ses petits-enfants sur les dangers du cannabis, c'est déjà retarder l'âge du premier usage. Fumer du cannabis n'est pas sans risque.

(1) Source : « Tous addicts. Et après », Laurent Karila.

(2) Source : étude OFDT 2021.

Ce qui doit vous alerter

Chez le jeune comme chez l'adulte, soyez attentif aux signes suivants :

- Alternance de phases d'euphorie et de somnolence.
- Yeux rougis, besoin de sommeil accru, appétit décuplé.
- Irritabilité, hyperémotivité, tristesse de l'humeur.
- Baisse des résultats scolaires/ de l'efficacité au travail, et manque de motivation.
- Changement de fréquentations.
- Changement de comportement (isolement, absentéisme...).

Quels effets sur la santé ?

En tant que perturbateur du système nerveux central, le cannabis a des effets nocifs, à plus ou moins long terme⁽³⁾ :



Sur le plan physique

À court terme :

- Bouche sèche.
- Yeux rouges.
- Augmentation ou diminution de la fréquence cardiaque.

À moyen et long terme :

- Poumon : risque de décollement de l'enveloppe pulmonaire, bronchite.
- Cœur et vaisseaux : infarctus, atteinte des artères des membres, AVC.
- Cycles répétés de nausées/vomissements.
- Risque de cancers du poumon, de la gorge ou de la langue.
- Conséquences gynécologiques et obstétricales.

Les principales manifestations de l'addiction peuvent se traduire par les 5C, sur au moins une année :

- Contrôle (perte de contrôle).
- Compulsion (usage compulsif de cannabis).
- Craving (envie irrésistible de fumer).
- Consommation continue (consommation quotidienne).
- Conséquences sur la santé physique, psychologique, sociale.

Il existe un **syndrome de manque** qui survient 24 heures après l'arrêt de la consommation et une **possible accoutumance** (augmentation des doses pour retrouver les effets des premières fois).



Sur le plan psychique et sensoriel

À court terme :

- Dans les 2 heures qui suivent la consommation : euphorie, rires irrésistibles, somnolence.
- Dans les 3 à 8 heures : sentiment de ralentissement du temps, difficultés à effectuer des tâches complexes, modifications des sens, apparition de perceptions tactiles, auditives et visuelles.
- Pendant les 24 heures : perturbation de la mémoire avec un impact possible sur les performances scolaires ou professionnelles et la conduite.

À moyen et long terme :

- Bad trip : moments d'angoisse, de délire, de mal-être.
- Paranoïa : impression que l'on est surveillé, sur écoute, que des gens vont venir...
- État délirant aigu.
- Risque suicidaire chez les sujets vulnérables.
- Émergence ou aggravation de certaines maladies psychiatriques (dépression, schizophrénie, trouble bipolaire...).
- Troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration, de la prise de décision.

Bon à savoir

On ne guérit jamais complètement d'une addiction, d'où la nécessité de se faire accompagner sur le long terme. Il faut parler de rémission comme dans toutes les maladies chroniques. Les faux pas sont possibles et ce n'est pas grave. Le risque de rechute - qui augmente avec la survenue d'événements difficiles/douloureux qui rendent l'addict plus vulnérable - fait partie du processus de rémission.

(3) Source : Karila L. « 25 idées reçues sur les addictions », aux Éditions Le cavalier bleu et « Addictions : dites-leur adieu » aux Éditions Mango.

Côté soins

Il n'existe pas de traitement médicamenteux spécifique ou de substitution (comme pour le tabac), l'addiction au cannabis se soigne par :



Une prise en charge médicale addictologique.



Des entretiens visant à motiver la personne à changer de comportement.



Des médicaments visant à traiter l'anxiété, les troubles du sommeil liés à l'arrêt de la consommation (sevrage ou initiation de l'abstinence).



Une prise en charge de l'addiction au tabac avec des traitements substitutifs nicotiniques en première intention.



Une prise en charge psychologique, avec de la thérapie cognitive et comportementale visant à prévenir la rechute (maintenir l'abstinence).



La recherche et le traitement psychologique des racines du problème addictif.



Le traitement de maladies psychiatriques et physiques possiblement associées.

Contacts utiles

- **Drogue Infos Service** (0 800 23 13 13). Écoute, groupe de paroles, tchat et forums, y compris pour aider l'entourage.
- **La HelpLine des Narcotiques Anonymes** (01 43 72 12 72) www.narcotiquesanonymes.org
- **SOS Addictions** (06 01 43 31 94) www.sos-addictions.org
- Médecin de famille, psychologues cliniciens, pharmaciens, infirmiers en pratique avancée, éducateurs spécialisés, etc. : ces professionnels de la santé dispensent des conseils personnalisés selon la situation.
- **Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)**, qui assurent des prises en charge dans chaque département.
- **Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)**, les services hospitaliers d'addictologie. www.intervenir-addictions.fr
- **Association France Patients Experts en Addictologie (FPEA)** regroupant d'anciens addicts qui peuvent témoigner et encourager la personne à se faire accompagner.

Pour bien faire

Voici quelques conseils pour vous aider à accompagner au mieux votre proche souffrant d'une addiction au cannabis :



Qu'il soit adulte ou adolescent, maintenez le contact avec votre proche et favorisez le dialogue dans un climat de confiance, sans le juger. Il a besoin d'être écouté et d'un soutien indéfectible.

À savoir : la culpabilité, la honte, la dévalorisation ont un effet catastrophique et contre-productif sur le malade, qui ne feront que renforcer le cercle vicieux de la maladie et de la consommation.

« Tu n'es pas responsable de ta maladie, mais tu es responsable de ton rétablissement. »

Et vous, où en êtes-vous ?

Le test CAST (Cannabis Abuse Screening Test 1), permet de déterminer son niveau de dépendance (d'après une consommation sur les 12 derniers mois). Faites le point par ici !

www.addictaide.fr/parcours/cast/

Pour aller plus loin

Le sujet des addictions vous intéresse ? Vous-même ou l'un de vos proches êtes directement concerné ?

Retrouvez notre conférence [en ligne](#) « Changer de regard sur l'addiction : l'essentiel à savoir pour comprendre, agir et prévenir », qui répondra à vos principales questions et vous apportera de précieux conseils pour faire face à ce problème.

