

cannabis marijuana haschisch

LES DROGUES, S'INFORMER POUR FAIRE LE BON CHOIX

consommation
symptômes
problèmes
conseils
dépendance
euphorie
aides
refuser
toxicomanie
conseils
conseils
dépendance
marginal
consommation
toxicomanie
problèmes
toxicomanie
conseils

Haschisch, marijuana, shit...

Le haschisch est tiré de la résine sécrétée par le chanvre indien (cannabis); la marijuana est extraite des fleurs et des plantes séchées. Tous deux sont généralement fumés, mélangés avec du tabac, dans des pipes ou des cigarettes (joints, pétards). La substance active, le THC, est plus concentrée dans le haschisch que dans la marijuana. Elle agit au niveau du cerveau, après avoir passé dans les poumons et le système sanguin. Parfois le cannabis est mélangé à des aliments; il est alors assimilé par voie digestive. Le cannabis reste à ce jour une drogue illégale.

Les effets

De nos jours, les produits dérivés du cannabis contiennent souvent plus de THC que par le passé, car on arrive maintenant à cultiver des plants de chanvre ayant une plus forte concentration de THC.

L'effet principal du THC est de modifier l'humeur, les sensations et le comportement. La perception des couleurs et de la musique est souvent plus intense. Mais les effets de la drogue ne dépendent pas que de la quantité de THC consommée; l'état d'esprit de la personne est lui aussi très important, car la drogue est un révélateur de l'humeur. Les personnes peuvent se sentir plus relax, joyeuses, insouciantes; mais l'euphorie peut facilement se transformer en déprime et autres difficultés psychiques, si on en prend lorsqu'on va mal. De toute façon, comme toutes les drogues, le cannabis ne résout aucun problème.

Fumer des joints, quels risques?

La fumée d'un joint est souvent profondément inhalée... Les poumons s'encrassent, se goudronnent, s'imprègnent de produits cancérogènes. Pas besoin de faire un dessin: tout cela n'est pas bon pour la santé!

L'effet immédiat d'une consommation provoque une diminution de l'attention, de la mémoire à court terme ainsi que des capacités de réaction, et cela, jusqu'à 24 heures après la consommation. Bonjour la sécurité, par exemple sur la route ou au travail!

En cas de consommation fréquente, le risque de dépendance est toujours présent. C'est d'abord dans la tête que cela se passe: on peut avoir l'impression de ne pouvoir se détendre ou rire qu'avec du cannabis. Chez certains consommateurs, des symptômes de sevrage tels qu'insomnie, humeur instable, anxiété peuvent apparaître, rendant l'arrêt plus difficile.

Lors de consommations régulières, la concentration et la capacité d'apprentissage diminuent; la mémoire aussi peut être perturbée. Pour des personnes qui souffrent de problèmes psychiques, on peut craindre une augmentation des symptômes. Des dommages du système immunitaire et des spermatozoïdes ont été décrits, mais ont été trop peu évalués par la recherche scientifique jusqu'à présent.

Ajoutons à cela une propriété particulière du cannabis. Le THC reste dans les tissus pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines. Si on fume des joints régulièrement, cette substance peut s'accumuler dans le corps. A long terme, les conséquences de ce stockage pour la santé ne sont pas encore connus.

En consommant du cannabis avec de l'alcool, des médicaments ou de l'ecstasy, il est impossible de prévoir les effets: de tels cocktails sont dangereux.

Pas facile de dire «NON»

Dans des soirées entre copains, sans le demander, un joint peut passer sous le nez, en libre service! Certaines personnes sont peu à l'aise pour refuser. Pourtant, en réalité, en disant «NON», on n'est pas si marginal que ça! Refuser un joint peut encourager d'autres à oser dire non.

Aide, conseils

Arrêter le shit n'est pas difficile pour le corps... mais plus compliqué pour la tête, surtout pour des consommateurs réguliers. Il faut remplacer le cannabis par des choses qui font plaisir, des activités nouvelles, parfois aussi changer ses habitudes de vie.

Pour en savoir plus, pour obtenir de l'aide, il y a dans chaque région un organisme spécialisé.

**D'autres adresses et renseignements sont disponibles à l'ISPA.
Tél. 021 321 29 76 - www.sfa-isp.ch - prevention@sfa-isp.ch**