

substance psychoactive (psyché = esprit, âme) parce que le cerveau « capte » cette substance, ce qui aura pour effet d'affecter son fonctionnement normal. Pourquoi le cerveau capte-t-il les molécules de THC ? Parce que le cerveau fabrique lui-même une substance qui présente une ressemblance chimique avec le cannabis (appelée «endocannabinoïdes»). Cette substance, le cerveau la fabrique dans les amygdales basolatérales, une région du cerveau qui gère la mémoire et la peur. Autrement dit, le cerveau en présence de molécules de THC est en quelque sorte « trompé » : il « capte » les molécules de THC parce qu'elles « ressemblent » aux «endocannabinoïdes».

### Les effets sur le consommateur : perturbation du psychisme et modification de l'humeur

Lorsque le cerveau est affecté par les effets THC, des modifications apparaissent tant du point de vue du fonctionnement (ce que l'on est capable de faire) que de l'humeur (comment on se sent, ce que l'on ressent). Les effets seront plus ou moins importants selon la teneur en THC du produit. Des compétences vont se réduire : la coordination des gestes (difficulté à faire des gestes et opérations précises et complexes), locomotion (détente musculaire peu propice à l'action et à une bonne activité réflexe), mémoire à court terme (difficulté à mémoriser, oubli des informations récentes, difficulté à évaluer les durées, le temps qui passe), concentration (manque d'attention, faible seuil d'alerte et de réaction). L'humeur est elle aussi modifiée. Le cannabis est un « perturbateur » du système nerveux central.

L'ampleur des effets va dépendre de plusieurs facteurs, tels la teneur en THC, la personnalité du consommateur, son humeur du moment, ses « attentes » (liées au souvenir de « bonnes » ou de « mauvaises » expériences avec le cannabis) et de l'ambiance (solitude, présence de personnes amicales ou non, etc.). Cette multiplicité de facteurs explique que le cannabis peut aussi bien générer un sentiment de bien-être qu'un état d'anxiété ou de panique. De dose faible à modérée, le consommateur éprouve généralement un état de détente (« se sentir destressé »), d'euphorie (« envie de rire », parfois pour rien), avec éventuellement des intervalles de « rêveries » dans lesquels les perceptions sensorielles sont exacerbées ou modifiées (par exemple s'imaginer des histoires, fantasmer, en se laissant porter par la musique).

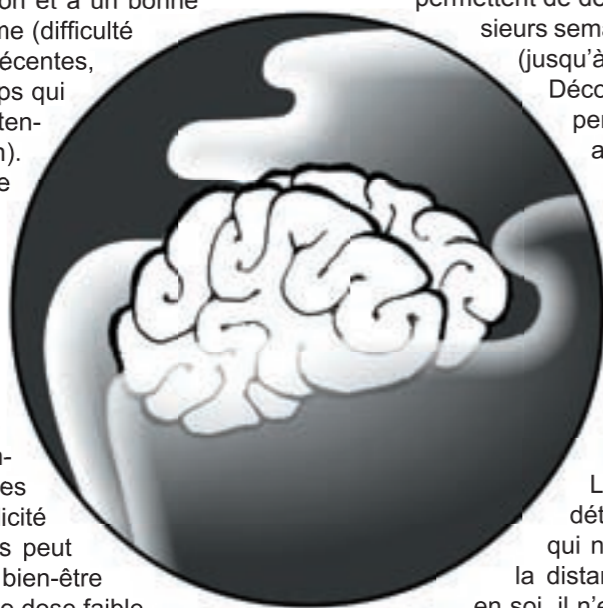
En cas de dose importante, il y a souvent un repli sur soi, pouvant générer un état anxieux et de l'obnubilation (idées que l'on rabâche, parfois avec un contenu « parano »). Somnolence et fatigue surviennent fréquemment lorsque les effets du THC s'atténuent. Les effets du THC durent deux à dix heures.

Le fait de vivre une expérience de « bad trip », c'est-à-dire un mal-être intense physique (oppression respiratoire, tremblements, sueur, palpitation) et/ou psychique (angoisse) doit être pris comme un signe clair de ce que notre corps et notre psychisme ne supportent pas ce produit et qu'il vaut mieux en cesser l'usage.

### Les autres effets du cannabis :

Effets physiques : Les principaux effets physiques du cannabis dépendent aussi de la personnalité, de la quantité consommée et de la composition du produit. On constate fréquemment :

- une augmentation du rythme du pouls (palpitations, d'où des dangers pour les personnes fragiles au plan cardiaque);
- une diminution de la salivation (bouche sèche);
- un gonflement des vaisseaux sanguins (yeux rouges);
- parfois une sensation de nausée.



Cancer : La consommation régulière de cannabis mélangé à du tabac, avec des cigarettes dépourvues de filtre, sur plusieurs années peut induire l'apparition de cancer précoce du poumon. L'inhalation parfois plus profonde, les bouffées plus importantes qu'avec le tabac et le fait de bloquer sa respiration sont autant de facteurs de risques supplémentaires. Les effets bronchodilatateurs du THC pourraient favoriser la rétention des goudrons au niveau des voies aériennes supérieures...

Dépendance : Il existe une dépendance au THC pour les fumeurs réguliers. Il s'agit d'une dépendance psychologique, c'est-à-dire très fortement liée à des circonstances qui appellent une forte envie du produit : si l'on a l'habitude de fumer un joint pour s'endormir, on aura du mal à s'endormir sans ; si on gère habituellement des situations stressantes avec un joint (les embouteillages, le fait d'attendre, de s'ennuyer) on aura du mal à se calmer sans, etc. Le meilleur test pour savoir si on est dépendant est de s'arrêter 15 jours, au moins. Ce délai est nécessaire, car le THC est facilement « stocké » dans notre organisme (en particulier dans nos graisses, car le THC est un glucoside).

Le fait que le THC soit ainsi « stocké » explique que des tests permettent de découvrir si quelqu'un a consommé, plusieurs semaines après sa dernière consommation (jusqu'à un mois après, avec un test urinaire).

Décompensation : Le THC est un produit perturbateur du système nerveux central, aussi présente-t-il, pour les personnes psychologiquement fragiles, un risque de « décompensation », c'est-à-dire de « déclenchement » de troubles mentaux et d'aggravation de leurs difficultés.

### Les problèmes sociaux et psychosociaux : syndrome « amotivational » et économie parallèle

Le cannabis permet d'obtenir un état de détente et de prise de distance avec ce qui nous est désagréable. Si « prendre de la distance » n'est pas une mauvaise chose en soi, il n'en reste pas moins que, par ses effets « déstressants », le cannabis permet de « mieux vivre » les difficultés (problème scolaire, d'insertion, manque de reconnaissance, etc.) et/ou de se masquer des problèmes de santé (dépression, anxiété chronique). Le produit peut limiter la capacité à réagir et à trouver des solutions pour surmonter ses difficultés. Ne pas réagir à temps, c'est-à-dire quand les problèmes peuvent être facilement résolus, peut conduire à des situations graves.

D'autre part, le coût d'une consommation régulière, peut inciter à entrer dans les circuits de l'économie parallèle et éveiller l'illusion de résoudre ces problèmes avec de l'argent « vite et facilement gagné ». Dans la réalité, l'économie parallèle est comme le sport de haut niveau : il y a trois places sur le podium et des milliers de concurrents ; c'est une fabrique de « perdants ». Dealer oblige à consommer (pour goûter ce que l'on achète, pour prouver aux autres que son shit est bon, pour gérer son stress face aux concurrents) et à se comporter en caïd. Ce changement de comportement induit une violence qui lasse l'entourage, les parents, les amis, les amies, les professeurs et les travailleurs sociaux qui pourraient venir en aide. Si on s'endette, on doit faire des choses plus dangereuses pour rembourser, ce qui augmente les risques d'attirer l'attention des forces de l'ordre. Le fait d'acheter en quantité pour les autres est considéré comme du *deal*. En dealant, on s'expose à des peines allant jusqu'à cinq ans d'incarcération et 75.000 € d'amendes (art. 222.39 al.1 du Code Pénal). Des peines plus lourdes sanctionnent les trafics internationaux et/ou en bande organisée.

\* en langage abrégé : « Kiffe ta santé »

## NUMÉRO SPÉCIAL tabac et cannabis



### Le cannabis : du Toit du monde à la mondialisation

Originaire des contreforts de l'Himalaya, la plante cannabis (ou chanvre indien) est utilisée par l'homme, depuis des millénaires, notamment en Extrême-Orient et au Moyen-Orient. Elle fut, d'une part, cultivée pour ses fibres (destinées à la fabrication de cordages, de papiers et de tissus) et, d'autre part, en raison de ses effets « psychoactifs », lors de cérémonies festives et/ou religieuses, ou comme médication pour soulager les spasmes, les troubles du sommeil ou la douleur. Cette double utilisation de la plante tient au fait que celle-ci a des concentrations très variables en THC (tétrahydrocannabinol - substance qui procure un effet « psychoactif ») : de 0,3% pour le chanvre purement « textile », de 0,5 à 4% pour des variétés «classiques» comme le kif marocain. Redécouvert par les européens au XIX<sup>e</sup> siècle, le cannabis fut utilisé en médecine pour traiter, sans grands succès, les migraines, l'asthme ou l'épilepsie.

Il sera expérimenté par des artistes attirés par le fait, qu'à forte dose, le produit peut provoquer des états proches de la folie. A partir des années 70, le cannabis va se diffuser à l'échelle de la planète, à la faveur des modes, des trafics internationaux et de la capacité de cette plante à pousser un peu partout... Cette diffusion se fera en dépit de son interdiction... comme si, d'ailleurs, ce produit attirait aussi parce qu'il permet de transgresser la loi.

### Herbe, haschich, huile, space-cake...

Pour être consommée et pour entrer dans l'organisme, la plante doit être plus ou moins transformée. On distingue trois types de pré-

paration. L'« herbe » (marijuana, beuh) qui comprend des feuilles, tiges et sommités fleuries, simplement séchées. Elle se fume généralement mélangée à du tabac, roulée en cigarette souvent de forme conique (joint, pétard, stick, bédo, spif...). L'herbe a une teneur en THC très variable de 0,5 à 4% pour les variétés classiques, de 7 à 15% pour la marijuana et jusqu'à 20% pour des herbes nouvelles et génétiquement modifiées. Le haschich (shit, chichon) est une résine obtenue à partir des sommités fleuries de la plante et se présente sous la forme de pâte compacte et grasse de couleur verte, brune, noirâtre ou jaune selon les régions de production. Comme l'herbe, il se fume en cigarette. Le haschich a une teneur en THC qui varie de 2 à 20% en fonction de la qualité de la plante utilisée, de la région de production

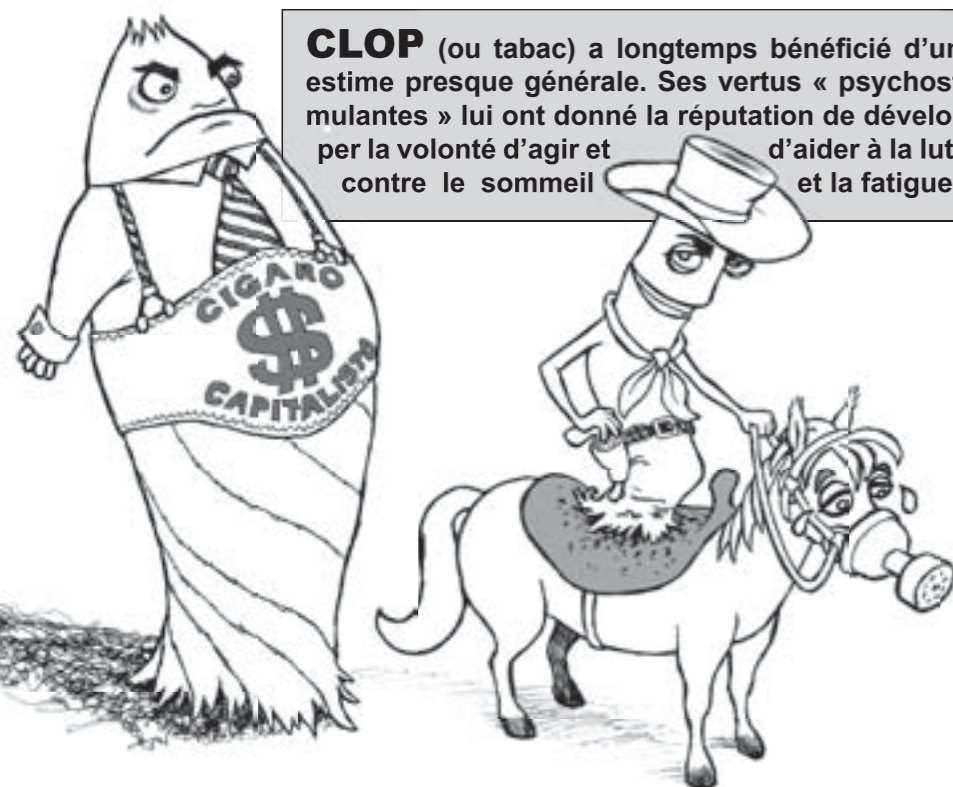
(jusqu'à 8% pour un «marocain» et jusqu'à 30% pour un «afghan»), de la présence de produit de « coupage » (henné, cirage, paraffine...) qui vont réduire la qualité du produit. L'« huile » est une préparation plus concentrée en principe actif (15 à 50% de THC) et elle est généralement consommée au moyen d'une pipe ; elle peut aussi entrer dans la fabrication de gâteau (space-cake).

### Le T.H.C., une substance « psychoactive »

Lorsque le produit est fumé, en moins d'un quart d'heure, les molécules de THC passent dans le sang (si le cannabis est ingéré, cela prend 30 à 90 minutes). Une fois dans le sang, en moins d'une minute, grâce à la circulation sanguine, les molécules vont se diffuser dans tout notre organisme et notamment vers le cerveau. Le THC est une



**CLOP** (ou tabac) a longtemps bénéficié d'une estime presque générale. Ses vertus « psychostimulantes » lui ont donné la réputation de développer la volonté d'agir et d'aider à la lutte contre le sommeil et la fatigue.



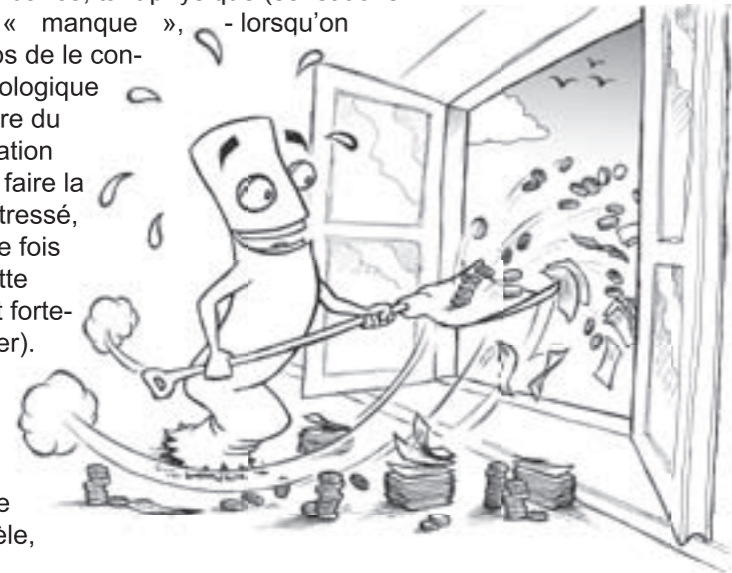
**SPIF** (ou cannabis) bénéficie depuis plusieurs décennies d'une réputation de drogue « douce » et inoffensive. Sans doute, au contraire des drogues dures, il ne provoque pas de décès par surdose. D'autre part, tant que son usage reste « festif » et « récréatif », il y a peu de risque de dépendance. Le fait que le produit soit illégal dissuade certains d'en consommer, ou d'en consommer beaucoup, mais cela en incite d'autres à en consommer pour le plaisir de transgresser la loi. Une peine d'au maximum un an de prison et 3.000 € d'amende sont prévues pour le simple usage d'une drogue (...), mais la Justice préfère trouver des alternatives plutôt que de prononcer des peines aussi sévères.

Spif est un produit psychoactif, perturbateur du système nerveux central. Il modifie le fonctionnement normal du cerveau : la coordination des gestes, les réflexes, la mémoire et l'attention sont perturbés. L'usage du cannabis peut avoir des conséquences graves dans des situations qui exigent de mobiliser des compétences : conduite automobile, travail exigeant de la précision et de la rapidité, apprentissage scolaire. Les conséquences peuvent être physiques (accident), sociale (le jugement des autres) et juridiques (licenciement, interdiction d'exercer certaines professions ou dans certains cadres professionnels, sanction scolaire). Les dangers sont accrus si l'on consomme du cannabis et de l'alcool en même temps, car les produits se « potentialisent » (multiplication mutuelle des effets des deux produits). Causer un accident avec dommages corporels sous l'emprise d'un produit comme l'alcool ou le cannabis est passible de trois ans de prison et 9.000 € d'amende (art. L235-1 du code de la route).

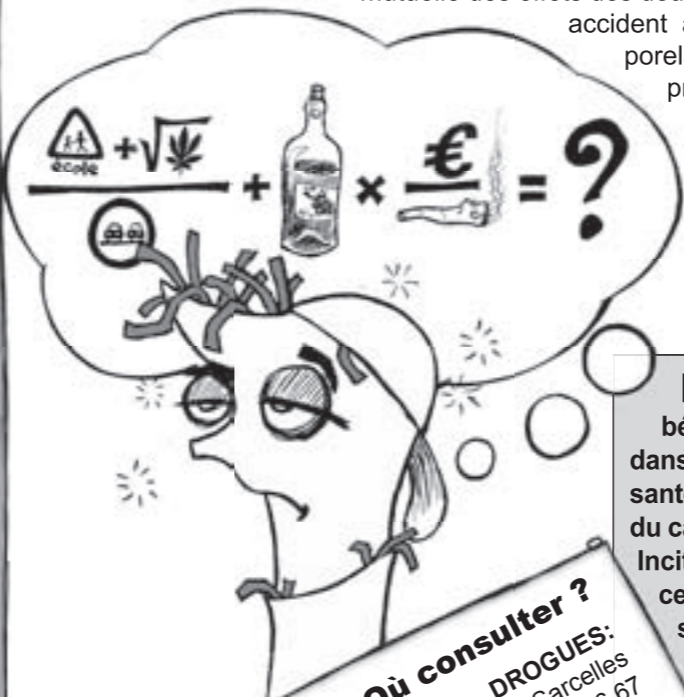


Le cannabis permet d'obtenir un état de détente et de prise de distance avec ce qui nous est désagréable. Si « prendre de la distance » n'est pas une mauvaise chose en soi, il n'en reste pas moins que par ses effets « déstressants » le cannabis permet de « mieux vivre » les difficultés et/ou de se masquer des problèmes de santé (dépression, anxiété chronique). Le produit peut limiter la capacité à réagir et à trouver des solutions pour surmonter ses difficultés. Certains pour financer leur consommation peuvent rencontrer le « bizeness ». En dealant, on s'expose à des peines allant jusqu'à cinq ans d'incarcération et 75.000 € d'amende (art. 222.39 al.1 du Code Pénal). Le fait de faire un achat « collectif » («faire les courses pour les copains») est assimilé à du deal.

Cependant Clop est surtout doué pour provoquer une rapide et forte dépendance, tant physique (sensations désagréables de « manque », - lorsqu'on cesse trop longtemps de le consommer) que psychologique (l'habitude de prendre du tabac dans une situation - par ex. : travailler, faire la fête, quand on est stressé, etc.- fait qu'à chaque fois que l'on retrouve cette situation, on ressent fortement l'envie de fumer). Les marchands de tabac ont vite compris l'avantage d'un tel commerce : une clientèle dépendante est une clientèle fidèle, qui rapporte gros !



Mais Clop provoque aussi des nuisances graves pour la santé : problèmes respiratoires chroniques, cancers, maladies cardiovasculaires. Le tabac est, tous les ans, la cause de 50.000 décès prématurés.



**BULDAIR**, comme tous les non-consommateurs, bénéficie aujourd'hui de la loi Evin (interdiction de fumer dans les lieux publics), qui a été adoptée pour protéger la santé de tous. En effet, les fumées (du tabac, mais aussi celle du cannabis) sont cancérigènes et irritent les voies respiratoires. Inciter à consommer du cannabis est illégal et irresponsable : ce produit peut avoir des conséquences graves sur des personnes fragiles psychologiquement (délire, angoisse). Les non-consommateurs doivent protéger leur santé. Ils peuvent aussi inviter les consommateurs à faire le point sur leur usage et à demander l'aide dont ils ont besoin.

**Où consulter ?**

- DROGUES:**
  - Centre Rivage à Sarcelles Tél.: 01 39 93 66 67
  - Centre Imagine à Sarcelles Tél.: 01 34 53 05 22
- TABAC:**
  - Consultation d'aide au sevrage tabagique Centre hospitalier de Gonesse Tél.: 01 34 53 20 45
- ALCOOL:**
  - CCAA de Gonesse Tél.: 01 39 87 06 57

**Pour en savoir plus :**

- NUMÉRO VERT**
  - Fil santé jeunes : 0 800 235 236
  - Écoute Cannabis : 0 811 91 20 20
  - Écoute Alcool : 0 811 91 30 30
  - Drogues info service : 0 800 23 13 13
- SUR INTERNET**
  - www.drogues.gouv.fr
  - www.rvh-synergie.org

**CLOP + SPIF = + 2 RISK**

Dessins : www.alibali.net