



HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**HÔPITAL
LYON SUD**

TOUT SAVOIR SUR LE CANNABIS

MODES DE CONSOMMATION, RISQUES POUR
LA SANTÉ, QUAND PARLER DE DÉPENDANCE

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

- Le cannabis est une plante (de la famille du Chanvre : Cannabis Sativa variété Indica) qui contient, entre autres, des phytocannabinoïdes dans ses sommités fleuries.
- Parmi ces phytocannabinoïdes, on retrouve le tétra-hydrocannabinol (THC) en quantité variable, ainsi que d'autres substances comme le cannabidiol (CBD).
- Par abus de langage, le cannabis désigne le THC.
- Le THC a des effets psycho-actifs importants : euphorie, augmentation des effets sensoriels comme l'audition, diminution des douleurs et de l'anxiété. Il s'agit d'un produit stupéfiant qui reste très longtemps dans l'organisme et contre indique la conduite de véhicules.

LES MODES DE CONSOMMATION ET LEURS RISQUES

- Le cannabis est principalement fumé en Europe, sous forme de joint (tabac + cannabis sous forme d'herbe ou de résine), de pipe et de narguilé.
- **De manière générale, la fumée dégagée par la combustion de cannabis et de tabac est 3 à 5 fois plus toxique que celle du tabac** (notamment sur les quantités de goudrons, d'ammoniaque, de cyanure d'hydrogène, et de monoxyde d'hydrogène)*.
- La technique d'inhalation de la fumée de cannabis est différente de celle du tabac, avec une rétention pulmonaire plus longue, souvent une absence de filtre, ce qui accroît les effets néfastes sur le poumon*.
- D'autres risques pour la santé ont été démontrés, comme de l'hypertension, une tachycardie des infarctus et des AVC, des exacerbations d'asthme ou de BPCO, de l'emphysème pulmonaire, des perturbations endocriniennes*, des douleurs abdominales, des vomissements, des troubles cognitifs, des attaques de panique et peut aggraver une schizophrénie.
- Bien que le risque de cancer du poumon lié au cannabis en lui-même, et non au tabac, reste débattu, on observe que les patients fumeurs de cannabis présentent un cancer du poumon en moyenne 15 ans plus tôt que les patients qui n'en consomment pas*.

* Debieuvre D et al. CPLF (2023)

QUAND PARLE-T-ON D'ADDICTION AU CANNABIS ?

- Très généralement, toute consommation ayant un retentissement sur le fonctionnement physique ou psychologique et/ou associée à des efforts infructueux pour contrôler cette consommation, sont des arguments pour parler de dépendance ou d'addiction.
- Lorsqu'il y a des symptômes de manque à l'arrêt du cannabis, on parle de dépendance physique. Après fixation sur les récepteurs cannabinoïdes, le THC est relargué dans le sang, à distance de la consommation. Ainsi, l'intensité ou le délai de survenu des symptômes de manque peuvent être différents selon les personnes ou les périodes de la vie.
- Les symptômes de manque peuvent comporter la perte d'appétit et de poids, des douleurs abdominales, des troubles du sommeil (insomnie ou rêves perturbants), des sueurs.
- **Le questionnaire CAST est un outil d'aide pour se situer vis-à-vis du cannabis.** À partir de 2 réponses positives, vous devez vous poser sérieusement la question des conséquences de votre consommation. À partir de 3 réponses positives, une consultation avec un addictologue peut vous être bénéfique.

Questionnaire CAST (Cannabis Abuse Screening Questionnaire)

Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Avez-vous déjà fumé lorsque vous étiez seul(e) ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Avez-vous déjà essayer de réduire ou d'arrêter votre consommation sans y parvenir ?	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultats à l'école...)	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non

QUELS SONT LES MOYENS POUR AGIR ?

- Certains signes orientent vers une addiction justifiant une consultation avec un soignant spécialisé pour vous aider.
- Pour commencer, vous pouvez identifier les effets recherchés de la consommation. Cela pourra vous aider à mieux comprendre à quoi vous sert la substance.
- Vous pouvez réfléchir aux autres façons de parvenir à satisfaire vos besoins. Par exemple, regardez les moments sans consommation : quelles différences y avait-il ? Était-ce une journée différente ? Avec des personnes différentes ?
- Investissez sur les autres activités qui vous procurent une satisfaction, les activités que vous avez pu abandonner au fil du temps, par exemple.
- Seul ou accompagné, la rédaction d'un plan des actions à mettre en place s'avère très utile.
 - Sites internet, numéro de téléphone, consultations d'addictologie, centres addictologiques anonymes tels que les centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) et les consultations jeunes consommateurs (CJC) pour les moins de 25 ans.
 - Le guide pratique du Réseau des établissements de santé pour la prévention des addictions (RESPADD) intitulé « Cannabis : connaître ses limites » fournit un support et des conseils pour l'arrêt. <https://www.respadd.org/blog/2022/10/17/livret-cannabis-connaître-ses-limites/>

DANS LES CAS OÙ L'ARRÊT EST DIFFICILE À ATTEINDRE

La réduction de consommation permet de réfléchir à ses propres besoins.

Quels sont-ils pour vous ? Psychologiques, physiques ?

- Identifiez les situations dans lesquelles vous consommez (jours, heures, évènements psychologiques survenus dans la journée, état émotionnel, personnes présentes...)
- Notez-les dans un carnet.
- Fixez-vous des objectifs (comme une diminution des quantités achetées, des journées sans consommation).
- Expérimentez une période sans consommation : quels effets cela vous procure-t-il ?

La vaporisation : que faut-il savoir ?

C'est une méthode d'inhalation sans tabac ni combustion permettant d'éviter la présence de monoxyde de carbone et de goudrons responsables de nombreux dommages.

- Les vaporisateurs s'utilisent avec du cannabis pur (herbe ou résine).
- Ils sont portatifs ou fixes et permettent de contrôler la température de chauffe du cannabis autour 180-210°C. À titre de comparaison, la température de combustion des cigarettes se situe entre 400 °C et jusqu'à 900 °C pendant une bouffée.
- La technique d'inhalation nécessite un peu d'apprentissage pour gérer la quantité mais les effets sont similaires.
- Les prix varient de 100 à 300 euros et se vendent principalement sur internet ou dans des magasins spécialisés.

L'ingestion ou l'absorption sublinguale : une technique sans risques respiratoires

- Par voie orale, le THC va mettre quelques heures pour procurer les effets, il faudra attendre de ressentir les effets AVANT d'en reprendre. Les effets seront plus long et plus intenses.
- Les huiles sublinguales sont des préparations à base de cannabis. Quelques gouttes sous la langue seront absorbées en une dizaine de minutes.

Le CBD

- Il s'agit d'un autre cannabinoïde ayant des propriétés différentes du THC.
- Aujourd'hui légale en France s'il contient moins de 0,3 % de THC. Malgré ce faible taux, une consommation régulière peut vous rendre positif au THC ce qui contre-indique la conduite et peut positiver un contrôle anti-dopage.
- Il existe différentes formes : e-liquide pour e-cig, huile pour ingestion ou sublinguale, feuilles à fumer... Se référer aux produits vérifiés par les normes AFNOR pour les e-liquides notamment.
- Le CBD peut entraîner des interactions médicamenteuses (Le cannabis pour les nuls, Authier et Julia, 2024) et générer des effets indésirables.

Danger : les cannabinoïdes de synthèse

Il s'agit de substances illégales proches du THC et/ou du CBD fabriqués chimiquement pour les rendre plus puissantes. Ils sont à déconseiller formellement compte tenu du risque psychoactif plus puissant, d'une dépendance accrue et d'une imprévisibilité de durée des effets...

OÙ CONSULTER AUX HCL ?

- **Des consultations sont proposées les mercredis et vendredis, sur rendez-vous**, par l'équipe de liaison et de soins en addictologie de l'hôpital Lyon Sud. Elles regroupent un bilan pour apprendre à vous connaître puis une consultation médicale avec un suivi qui peut être proposé selon la situation.
- **En savoir plus sur l'équipe de liaison et de soins en addictologie (ELSA) de l'hôpital Lyon Sud :**
<https://www.chu-lyon.fr/service-universitaire-daddictologie-de-lyon-sual#toc-hopital-lyon-sud>



Vous pouvez vous faire accompagner dans cette démarche.

La liste des structures d'addictologie sont disponibles sur :

www.drogues-info-service.fr

Ce document a été rédigé par l'équipe de liaison en addictologie de l'hôpital Lyon Sud et validé par le Comité de Lutte contre les Tabagisme (COLT) des Hospices Civils de Lyon.



www.chu-lyon.fr