



Le cannabis

Description

- **Catégorie** : Perturbateur du système nerveux central
- **Synonymes** : la marijuana, pot, mari, herbe, weed, haschich et huiles de marijuana
- **Présentation** : bourgeons séchés, feuilles séchées de couleur verte, brunâtre (haschisch), huile
- **Mode de consommation** : fumé, inhalé, ingéré
- **Début de l'effet** : après quelques secondes si fumé, de 30 à 90 minutes si ingéré
- **Durée** : De 1 à 3 heures si fumé, de 3 à 8 heures si ingéré

Effets recherchés

Première phase : Sensation de bien-être et de satisfaction, impression de calme et de relaxation, loquacité, gaieté, hilarité, insouciance, sociabilité, augmentation de la confiance en soi, accentuation des perceptions sensorielles et pensées magiques (impression erronée de pouvoir s'acquitter d'une tâche plus facilement).

Deuxième phase : ralentissement physique et mental, diminution de la mémoire à court terme, de l'attention et de la concentration, affaiblissement des réflexes, troubles de coordination du mouvement et baisse de la capacité à conduire.

Effets déplaisants et risques

- Rougeur des yeux
- Sécheresse de la bouche
- Dilatation des bronches
- Baisse de la pression artérielle au moment où la personne se lève
- Hypoglycémie (baisse du taux de sucre contribuant à l'augmentation de l'appétit)
- Anxiété
- Crise de panique
- Altération du jugement
- Somnolence
- Désorientation
- Confusion
- Dépersonnalisation
- Hallucination
- Paranoïa
- Psychose aiguë.

Attention

Le cannabis présente un potentiel de dépendance. La mémoire à court terme et l'apprentissage sont affectés à la suite de consommation de cannabis. Une consommation régulière peut entraîner de la tolérance (besoin d'en prendre plus pour obtenir le même effet). Un usage régulier peut entraîner une toux chronique, une bronchite chronique, des dommages aux poumons et à la gorge ainsi qu'affecter la motivation, la mémoire, le niveau d'énergie et l'humeur. Un sevrage est possible chez le consommateur régulier avec insomnie, irritabilité, anxiété et sueurs lors de l'arrêt. Déconseillé aux personnes souffrant de problèmes cardiaques, de diabète, d'anxiété, des troubles du sommeil ou ayant une santé mentale précaire.

Si tu consommes le cannabis...

- Procure-toi ta consommation auprès d'une personne fiable; ce qui est vendu en tant que cannabis peut contenir d'autres substances toxiques qui ne te conviennent pas.
- Commence par de petites quantités pour évaluer la qualité, la puissance et éviter de mauvaises surprises surtout lorsqu'ingéré.
- Reporte les tâches et activités complexes ou risquées et laisse quelqu'un de sobre conduire à ta place.
- Évite les mélanges; ils sont plus risqués avec d'autres perturbateurs. (imprévisibilité des résultats).
- Évite la consommation de cannabis lors d'une grossesse; ses effets comportent un risque pour le développement du fœtus.