
LA VÉRITÉ SUR LE
CANNABIS
Beuh
Ganja
Shit
Weed
Marijuana
Herbe
Zèb
nonaladrogue.fr



POURQUOI CE LIVRET A-T-IL ÉTÉ PRODUIT

De nos jours, on entend beaucoup parler de la drogue dans la rue, à l'école, sur internet et à la télévision. Certaines choses sont vraies, d'autres pas.

Ce que vous ne savez pas toujours, c'est que ce que vous entendez sur la drogue vient souvent de ceux qui en vendent. D'anciens dealers avouent avoir dit n'importe quoi pour en vendre.

Il vous faut les faits véritables et la vérité sur la drogue afin de pouvoir prendre une décision éclairée au sujet des drogues. Ce livret a donc été préparé à votre intention.

Vos impressions sont importantes à nos yeux, donc faites-nous savoir ce que vous pensez de ce livret. Consultez notre site web **nonaladrogue.fr** et envoyez-nous un e-mail à **info@drugfreeworld.org**.

Avertissement : Ce livret met l'accent sur le danger de la consommation de certaines drogues. L'intention n'est pas de procurer au lecteur un conseil d'ordre médical ni de le dissuader d'avoir recours à un traitement médical.

QU'EST-CE QUE LE CANNABIS ?

Le cannabis est l'une des drogues les plus couramment consommées au monde. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, 200 millions de personnes consomment du cannabis chaque année. Aux États-Unis, le cannabis est la drogue psychotrope (une drogue qui affecte l'état mental d'une personne) la plus consommée après l'alcool, avec près de 12 millions de jeunes adultes déclarant avoir consommé du cannabis au cours de l'année.

Il existe un écart important entre les faits scientifiques concernant le cannabis et les mythes qui l'entourent. Beaucoup de gens pensent que, parce qu'il est légal dans certains endroits, le cannabis doit être inoffensif. Cependant, le corps ne fait pas la différence entre une drogue légale et une drogue illégale — il ne connaît que l'effet que la drogue produit. Le but de cette brochure est de dissiper certaines idées fausses sur le cannabis.

Le cannabis provient de la plante du même nom. La substance qui altère l'esprit se trouve principalement dans les fleurs (communément appelées *têtes*) et en plus petites quantités dans les graines, les feuilles et les tiges.

Le haschisch est une substance de couleur brun clair à brun foncé, raclée à la surface de la plante de cannabis et pressée en une masse solide. Elle est ensuite séchée et pressée en forme de barrettes, de bâtons ou de boulettes.



CONTENU CHIMIQUE

Le cannabis et le haschisch contiennent plus de 500 substances chimiques. La substance chimique responsable de l'intoxication est le *THC* (abréviation de *tétrahydrocannabinol*). Le THC crée les effets psychoactifs (qui affectent le cerveau et modifient l'humeur, la perception ou la conscience) qui classent le cannabis comme une drogue.

Les plantes possèdent des caractéristiques qui leur permettent de se protéger dans la nature, comme des toxines qui rendent les animaux malades ou faibles. Le THC est le mécanisme de protection de la plante de marijuana.

Le Delta-8* et d'autres produits à base de THC sont dérivés de la plante de cannabis. Ces substances, souvent vendues pour le vapotage ou sous forme de produits comestibles, sont en grande partie non réglementées et peuvent avoir des effets secondaires dangereux. Elles sont souvent modifiées pour en augmenter la puissance et peuvent contenir des produits chimiques nocifs.

Certaines personnes pensent que le cannabis est inoffensif parce que c'est une plante et donc « naturelle ». Cependant, de nombreuses plantes naturelles peuvent être nocives ou toxiques.

Brûler des feuilles séchées et inhaler la fumée n'a rien de naturel. Inhaler la fumée du cannabis revient également à inhaler d'autres produits chimiques nocifs.



Vous avez peut-être entendu parler du « cannabis médical ». Le cannabis contient un produit chimique appelé *CBD* (abréviation de *cannabidiol*), qui est associé à des bienfaits potentiels pour la santé, notamment dans le traitement pour l'épilepsie et la douleur chronique. Contrairement au THC, le CBD ne provoque pas d'euphorie, mais des études montrent qu'une utilisation prolongée ou à fortes doses peut endommager le foie et causer des problèmes d'estomac.

Le cannabis est une drogue et, comme les autres drogues, elle a des effets secondaires nocifs, que ce livret abordera.

* **Delta-8 : une forme de THC dérivée de la plante de cannabis. Les produits Delta-8, Delta-9 et autres Delta sont différentes formes de THC utilisées dans les produits comestibles et les cigarettes électroniques.**

COMMENT EST-IL CONSOMMÉ ?



Le cannabis peut être fumé sous forme de cigarette (appelée *joint*), dans une pipe sèche ou dans une pipe à eau (appelée *bang*). Les molécules extraites chimiquement et génétiquement modifiées de la plante de cannabis peuvent être vapotées. Parfois, les consommateurs ouvrent des cigares et remplacent le tabac par de la marijuana (appelé *blunt*). On peut aussi le mélanger dans des aliments (appelés *edibles*) ou en faire du thé. Les edibles sont abordés en détail plus loin dans ce livret.

Quand une personne inhale la fumée de cannabis, elle ressent généralement les effets en quelques minutes.

Le cannabis est constitué de feuilles, de tiges, de fleurs et de graines séchées provenant du chanvre. Il est généralement vert, brun ou gris.

Le haschisch est une résine brune, noire ou beige qui est séchée et formée en barrettes, en bâtonnets ou en boulettes. Lorsqu'ils sont fumés, le cannabis et le haschisch dégagent une odeur caractéristique.

Le THC passe rapidement des poumons dans le sang, atteignant le cerveau et d'autres organes. Le THC suractive certaines parties du cerveau, provoquant un état d'euphorie. Les sensations immédiates — telles qu'une accélération du rythme cardiaque, une diminution de la coordination et de l'équilibre et un état « rêveur » — atteignent leur paroxysme en 30 minutes. Ces effets durent généralement de deux à trois heures, voire plus, selon la quantité consommée et la puissance du THC.

Comme le consommateur moyen inhale plus de fumée et la retient plus longtemps qu'avec une cigarette, fumer du cannabis a un impact important sur les poumons. Les chercheurs ont découvert que les fumeurs de cannabis inhalent des toxines similaires à celles inhalées par les fumeurs de cigarettes, mais que le cannabis réduit la capacité du sang à transporter l'oxygène cinq fois plus que les cigarettes.



DABBING

Le *dabbing* consiste à utiliser des formes de cannabis hautement concentré, comme l'huile de hasch, obtenue par extraction du THC du cannabis. Le THC concentré forme une substance collante, gommeuse, de couleur brun foncé ou jaune.

Le dabbing consiste à chauffer le concentré de THC et à l'inhaler, soit avec une e-cigarette, un vaporisateur ou un appareil spécial, parfois appelé *dab rig* ou *oil rig*.

LES EFFETS DU DABBING

Le dabbing intensifie les effets du cannabis fumé. Les niveaux de THC dans le cannabis se situent généralement entre 15 et 30 pour cent, mais, avec le dabbing, ils peuvent atteindre jusqu'à 99 pour cent.

Le dabbing peut provoquer une accélération du rythme cardiaque, des pertes de connaissance, des démangeaisons, des évanouissements et des symptômes psychotiques comme la paranoïa et les hallucinations. En raison de sa forte puissance, le dabbing peut entraîner des accidents et des chutes, ainsi que des vomissements incontrôlables, connus sous



le nom de *syndrome d'hyperémèse** *cannabinoïde* (*CHS*). Le dabbing peut même entraîner la mort.

Avec l'expansion de la légalisation du cannabis aux États-Unis, les visites aux urgences liées au cannabis chez les jeunes ont augmenté.

Le dabbing expose les consommateurs à des produits chimiques nocifs et à des solvants toxiques utilisés pour extraire les concentrés de marijuana.

* hyperémèse : vomissements excessifs ou sévères (vient des mots grecs *hyper*, qui signifie « excessif », et *emesis*, qui signifie « vomissement »)

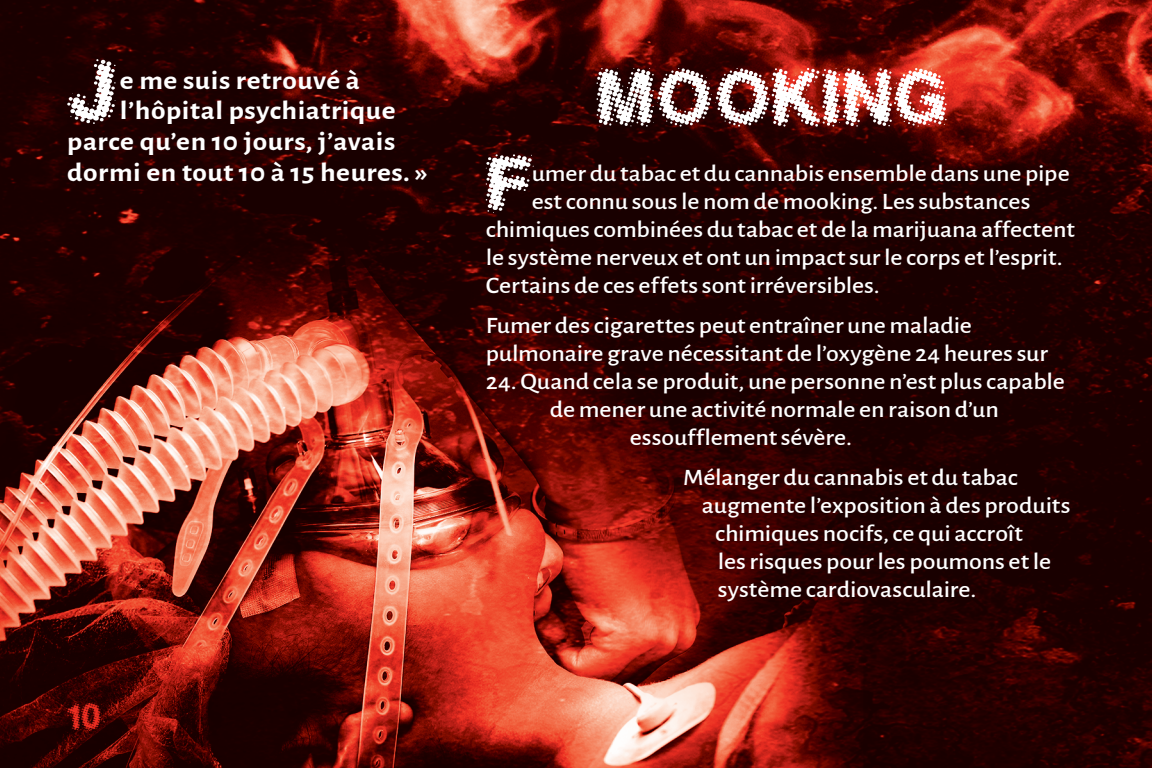
Je me suis retrouvé à l'hôpital psychiatrique parce qu'en 10 jours, j'avais dormi en tout 10 à 15 heures. »

MOOKING

Fumer du tabac et du cannabis ensemble dans une pipe est connu sous le nom de mooking. Les substances chimiques combinées du tabac et de la marijuana affectent le système nerveux et ont un impact sur le corps et l'esprit. Certains de ces effets sont irréversibles.

Fumer des cigarettes peut entraîner une maladie pulmonaire grave nécessitant de l'oxygène 24 heures sur 24. Quand cela se produit, une personne n'est plus capable de mener une activité normale en raison d'un essoufflement sévère.

Mélanger du cannabis et du tabac augmente l'exposition à des produits chimiques nocifs, ce qui accroît les risques pour les poumons et le système cardiovasculaire.



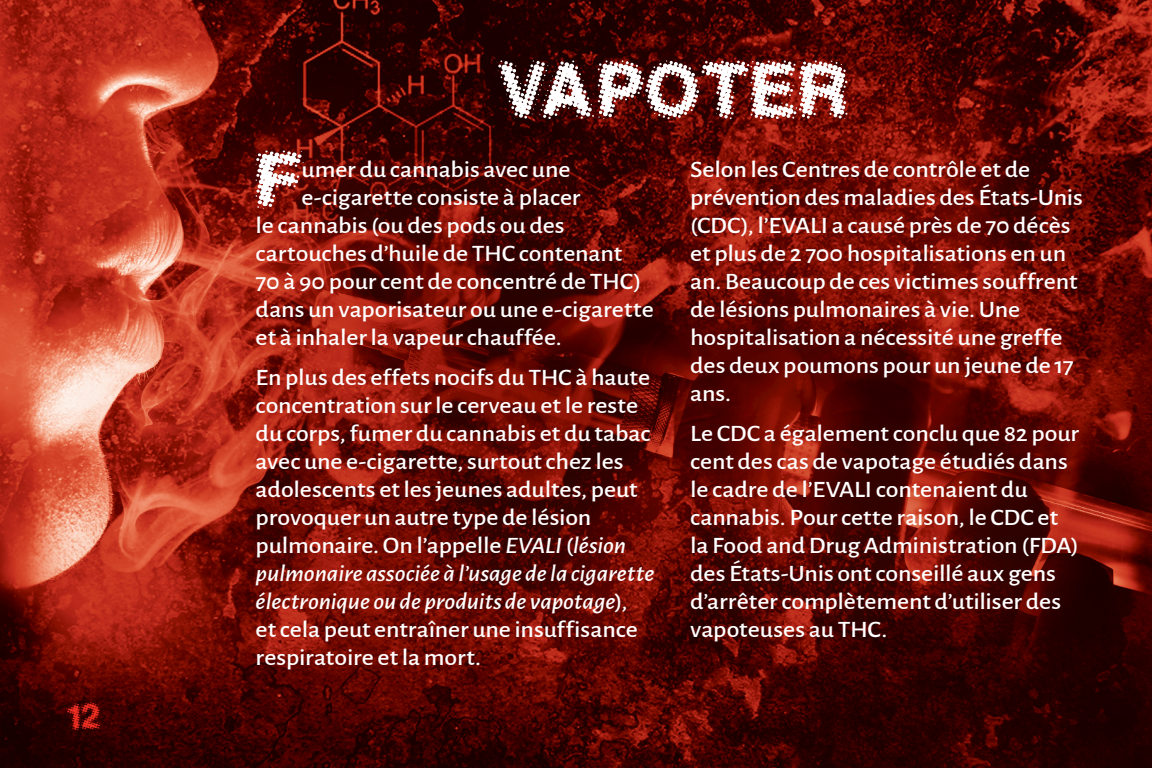
LES EDIBLES

Les edibles sont des aliments et des boissons infusés de THC, comme des brownies, des biscuits, des bonbons, des sodas et du thé. Beaucoup d'emballages de produits edible ressemblent à des friandises et à des bonbons familiers que les enfants reconnaissent, ce qui donne l'impression que ces produits à forte teneur en THC sont inoffensifs. Ce n'est pas le cas.

Quand une personne fume du cannabis, elle ressent immédiatement les effets. Quand une personne consomme des aliments ou des boissons au cannabis, il va falloir de 30 à 60 minutes pour les digérer, ce qui allonge le temps nécessaire à l'activation de la drogue. C'est pourquoi les gens en consomment souvent davantage. Quand les effets se font enfin sentir, le risque d'intoxication extrême est fortement accru.

La teneur en THC des edibles peut varier considérablement, ce qui a donné lieu à des signalements de paranoïa et d'anxiété extrêmes, et même, dans certains cas, d'épisodes psychotiques. Voici quelques cas notables impliquant des edibles :

- Un journaliste du *New York Times* qui a mangé une barre chocolatée infusée au cannabis a déclaré avoir passé les huit heures suivantes recroquevillé dans un « état hallucinatoire ».
- Un adolescent du Wyoming a mangé un sixième de cookie infusé au cannabis. Au bout d'une heure, il ne ressentait toujours rien, alors il a mangé le reste du cookie. Une fois que les effets de la drogue se sont fait sentir, il a sauté du balcon du quatrième étage et s'est tué.



Fumer du cannabis avec une e-cigarette consiste à placer le cannabis (ou des pods ou des cartouches d'huile de THC contenant 70 à 90 pour cent de concentré de THC) dans un vaporisateur ou une e-cigarette et à inhaler la vapeur chauffée.

En plus des effets nocifs du THC à haute concentration sur le cerveau et le reste du corps, fumer du cannabis et du tabac avec une e-cigarette, surtout chez les adolescents et les jeunes adultes, peut provoquer un autre type de lésion pulmonaire. On l'appelle *EVALI* (*lésion pulmonaire associée à l'usage de la cigarette électronique ou de produits de vapotage*), et cela peut entraîner une insuffisance respiratoire et la mort.

Selon les Centres de contrôle et de prévention des maladies des États-Unis (CDC), l'EVALI a causé près de 70 décès et plus de 2 700 hospitalisations en un an. Beaucoup de ces victimes souffrent de lésions pulmonaires à vie. Une hospitalisation a nécessité une greffe des deux poumons pour un jeune de 17 ans.

Le CDC a également conclu que 82 pour cent des cas de vapotage étudiés dans le cadre de l'EVALI contenaient du cannabis. Pour cette raison, le CDC et la Food and Drug Administration (FDA) des États-Unis ont conseillé aux gens d'arrêter complètement d'utiliser des vapoteuses au THC.

NOMS COURANTS

CANNABIS

Weed
Chichon
Zaza
Zèb
Beuh
Ganja
Herbe
Canna
Dope
J
Marijuana
Pot
Moquette
Oinj
Teuchi
Herbe
Zamal
Bédot

HASCHICH

Barrette
Shit
Hache
Taga
Afghan

TERMES POUR LA QUANTITÉ

Dime Bag : 1 gramme de cannabis
Dub of Bud : 2 grammes de cannabis
Quarter of Bud : 7 grammes de cannabis
Half a Zip : 14 grammes de cannabis
Zip : 28 grammes de cannabis
QP : 113 grammes de cannabis

CHANGEMENTS APPORTÉS AU CANNABIS AU FIL DU TEMPS

Le chanvre indien, dont le cannabis et le haschich sont extraits, est cultivé depuis plus de 2 000 ans.

La quantité de THC contenue dans le cannabis détermine la puissance de la drogue. La quantité de THC contenue dans le cannabis n'est pas constante et a augmenté régulièrement au cours des dernières décennies.

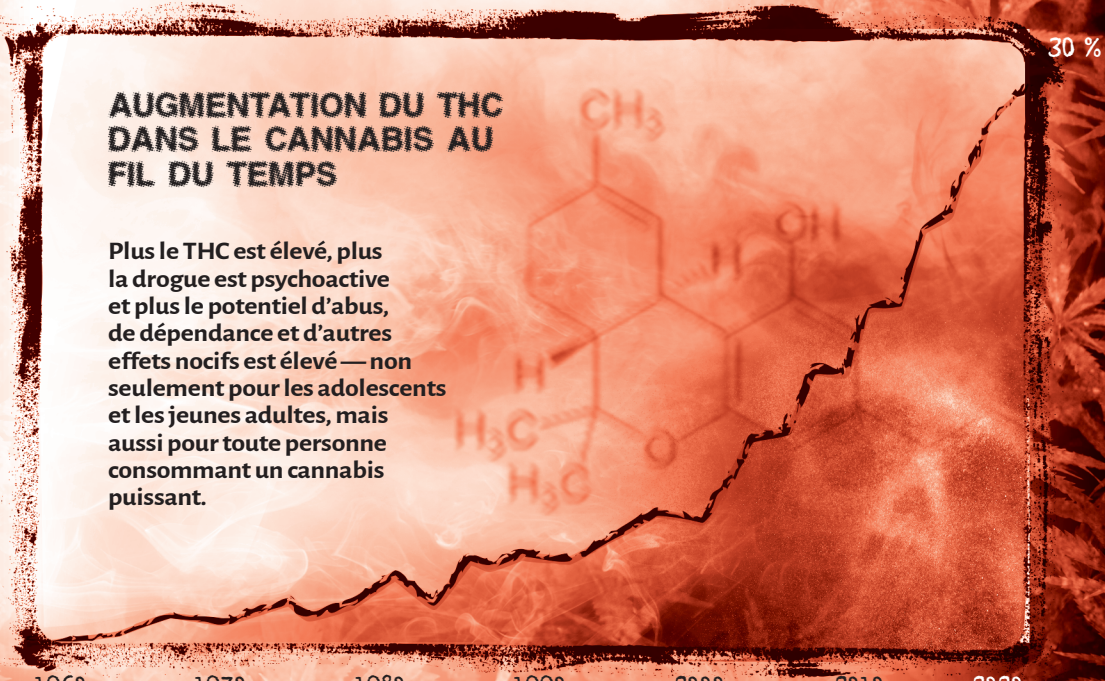
Grâce à des techniques modernes, les cultivateurs de cannabis ont développé des variétés de cannabis avec des niveaux de THC bien plus élevés qu'auparavant. Aujourd'hui, le taux moyen de THC dans le cannabis aux États-Unis est de 17 à 28 pour cent, avec un taux maximum d'environ 37 pour cent.

À titre de comparaison :

- L'herbe fumée de la fin des années 1960 jusqu'aux années 1970 contenait moins de 2 pour cent de THC.
- Dans les années 1990, les niveaux de THC avaient atteint environ 4 pour cent.
- Dans les années 2020, la puissance moyenne atteint presque 30 pour cent.
- Les dabs et les edibles contiennent encore plus de THC, atteignant parfois presque 100 pour cent.

AUGMENTATION DU THC DANS LE CANNABIS AU FIL DU TEMPS

Plus le THC est élevé, plus la drogue est psychoactive et plus le potentiel d'abus, de dépendance et d'autres effets nocifs est élevé — non seulement pour les adolescents et les jeunes adultes, mais aussi pour toute personne consommant un cannabis puissant.





LE CANNABIS EST-IL UN MÉDICAMENT ?

Bien que certaines composantes de la plante de cannabis puissent avoir des propriétés médicinales, cela ne signifie pas qu'il s'agit de médicaments. Les médicaments sont fabriqués en laboratoire, où les composés sont extraits, testés, standardisés (ce qui signifie que la substance aura toujours le même effet) et où les dosages sont déterminés.

Certains États ont légalisé le cannabis à des fins médicales, et ce terme est souvent utilisé pour désigner la plante entière de chanvre non transformée ou ses extraits bruts. Cependant, la Food and Drug Administration (FDA) aux États-Unis, qui réglemente et approuve tous les médicaments, n'a pas approuvé la plante de cannabis ou le cannabis pour un usage médical.

Un produit chimique présent dans la plante de cannabis appelé *cannabidiol* (*CBD*) a été approuvé pour le traitement des crises d'épilepsie causées par deux formes rares et sévères d'épilepsie chez les enfants. La FDA a également approuvé plusieurs médicaments sous forme de pilules à base de THC synthétique, qui peuvent provoquer de l'anxiété, de la paranoïa, des troubles de la mémoire et des vertiges lorsqu'ils sont pris sur une longue période ou à forte dose. Des études à long terme supplémentaires sont nécessaires pour comprendre pleinement les effets des deux composés sur la santé mentale et physique.

LE MARKETING DU CANNABIS

Le marketing du cannabis en tant que médicament a changé la perception de cette drogue, mais les données factuelles concernant ses dangers restent les mêmes. Et tandis que le débat sur la légalisation se poursuit, légal ne signifie pas sûr ou inoffensif. Les cigarettes sont légales, mais il n'y a pas de débat sur le fait que fumer est un risque pour la santé. L'alcool est légal, mais regardez le nombre de personnes qui luttent contre l'addiction à l'alcool ou les maladies associées à l'abus d'alcool. L'héroïne était autrefois vendue comme un remède contre la dépendance à la morphine et était un ingrédient dans le sirop contre la toux jusqu'à ce que la recherche rattrape le marketing et découvre qu'elle était hautement addictive.

En résumé : fumer du cannabis peut endommager les poumons et le système cardiovasculaire (cœur et vaisseaux sanguins) d'une personne et, qu'il soit fumé, vapoté ou ingéré, le THC contenu dans le cannabis a des effets néfastes sur le corps et l'esprit.

COMMENT LE CANNABIS AFFECTE LA CONDUITE

Le cannabis altère considérablement le jugement, la coordination motrice et le temps de réaction — des compétences essentielles pour conduire en toute sécurité. Il s'agit de la deuxième substance psychoactive la plus courante après l'alcool chez les conducteurs impliqués dans des accidents, et des études ont démontré une relation directe entre la concentration de THC dans le sang et la capacité de conduite altérée.

Deux études européennes ont révélé que les conducteurs ayant du THC dans leur organisme étaient environ deux fois plus susceptibles d'être

responsables d'un accident mortel que les conducteurs n'ayant pas consommé de drogues ou d'alcool. De même, les accidents impliquant des conducteurs ayant un taux élevé de THC dans le sang ont montré qu'ils étaient trois à sept fois plus susceptibles d'être responsables de l'accident. Bien que de nombreux consommateurs de cannabis pensent qu'ils peuvent conduire en toute sécurité après avoir fumé, les risques sont importants.

Un rapport de l'American Automobile Association (AAA) a révélé que le nombre de conducteurs testés positifs au cannabis après un accident mortel dans l'État de Washington a doublé après la légalisation du cannabis. Avant la légalisation, les conducteurs sous l'influence de cannabis représentaient environ 8,8 pour cent de tous les conducteurs impliqués dans des accidents mortels ; ce taux a plus que doublé après la légalisation.

LES EFFETS NÉFASTES DU CANNABIS

Les effets immédiats de la consommation de cannabis incluent une accélération du rythme cardiaque, de la désorientation et un manque de coordination physique. Les consommateurs peuvent également ressentir de l'anxiété, de la paranoïa, de la méfiance ou de la panique. Mais le problème ne s'arrête pas là. Selon des études scientifiques, l'ingrédient actif du cannabis, le THC, peut être détecté dans le corps pendant des semaines, voire des mois.

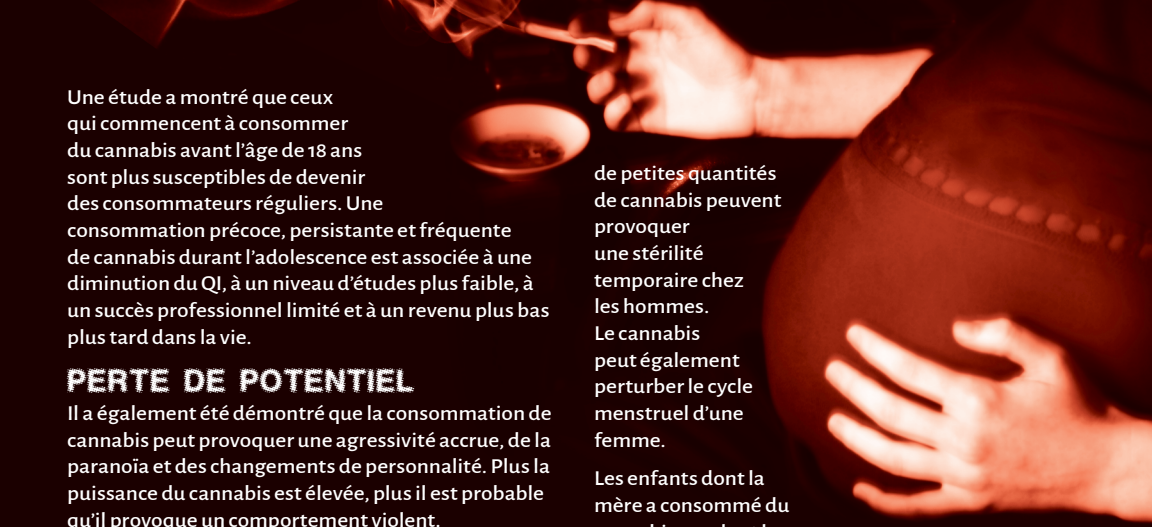
Une consommation excessive peut entraîner de nombreux problèmes de santé. La fumée de cannabis contient 50 pour cent de substances cancérigènes de plus que la fumée de tabac et réduit la capacité du sang à transporter l'oxygène jusqu'à cinq fois plus que les cigarettes.

En termes d'effets néfastes sur les poumons, un joint équivaut à entre 2,5 et 5 cigarettes.

DÉPENDANCE ?

Contrairement à ce que l'on croyait auparavant, le cannabis s'est révélé être une drogue addictive. Environ 30 pour cent des consommateurs de cannabis souffrent d'une dépendance au cannabis. Les jeunes qui commencent à consommer du cannabis avant l'âge de 18 ans ont quatre à sept fois plus de risques de devenir dépendants.





Une étude a montré que ceux qui commencent à consommer du cannabis avant l'âge de 18 ans sont plus susceptibles de devenir des consommateurs réguliers. Une consommation précoce, persistante et fréquente de cannabis durant l'adolescence est associée à une diminution du QI, à un niveau d'études plus faible, à un succès professionnel limité et à un revenu plus bas plus tard dans la vie.

PERTE DE POTENTIEL

Il a également été démontré que la consommation de cannabis peut provoquer une agressivité accrue, de la paranoïa et des changements de personnalité. Plus la puissance du cannabis est élevée, plus il est probable qu'il provoque un comportement violent.

La consommation chez les hommes peut doubler le risque de fausse couche de leur partenaire, indépendamment de la consommation de la femme. La consommation de cannabis peut modifier la structure des spermatozoïdes et les déformer. Même de petites quantités de cannabis peuvent provoquer une stérilité temporaire chez les hommes. Le cannabis peut également perturber le cycle menstruel d'une femme.

Les enfants dont la mère a consommé du cannabis pendant la grossesse ont 65 pour cent plus de risques d'être diagnostiqués autistes. L'exposition prénatale au cannabis peut également augmenter le risque que l'enfant développe des déficiences intellectuelles et des troubles de l'apprentissage.



EFFETS À COURT TERME

- Augmentation du rythme cardiaque
- Sens altérés
- Perception altérée du temps
- Changements d'humeur
- Difficulté à penser et à résoudre des problèmes
- Mémoire altérée
- Faible capacité d'attention
- Anxiété
- Peur
- Méfiance
- Paranoïa
- Altération du jugement
- Conduite dangereuse
- Hallucinations (lorsqu'il est consommé à fortes doses)
- Délires (lorsqu'il est consommé à fortes doses)
- Psychose (le risque est plus élevé avec une consommation régulière de cannabis à forte teneur en THC)

EFFETS À LONG TERME

- Mauvais résultats scolaires et risque accru de décrochage
- Baisse du QI (jusqu'à huit points si la consommation prolongée a commencé à l'adolescence)
- Altération des capacités de réflexion, d'apprentissage et d'exécution de tâches complexes
- Moins de satisfaction et de réussite
- Risque accru de crise cardiaque
- Difficultés financières
- Risques accrus de problèmes relationnels et violence conjugale
- Plus de risques de chômage ou de ne pas trouver un bon emploi
- Dépendance : 1 personne sur 10 qui consomme du cannabis en deviendra dépendante. Pour ceux qui commencent avant 18 ans, le taux de dépendance passe à 1 sur 6.
- Risque accru de dépendance à l'alcool
- Risque accru de passer aux opioïdes



J'ai commencé à consommer à cause d'un défi lancé par un de mes meilleurs amis qui disait que j'étais trop lâche pour fumer un joint et boire un litre de bière. J'avais 14 ans à l'époque. Après sept ans de consommation et de beuveries, je me suis retrouvé au bout du rouleau avec l'addiction. Je ne consommais plus pour ressentir de l'euphorie, je consommais juste pour ressentir une certaine normalité.

« Puis j'ai commencé à avoir des pensées négatives sur moi-même et mes propres capacités. Je détestais la paranoïa. Je détestais devoir toujours regarder par-dessus mon épaule. Je détestais vraiment ne pas pouvoir faire confiance à mes amis. Je suis devenu tellement paranoïaque que j'ai réussi à faire fuir tout le monde et je me suis retrouvé dans cet endroit terrible où personne ne veut être : j'étais seul. Je me réveillais le matin et je commençais à consommer, et je continuais à consommer toute la journée. » — Paul

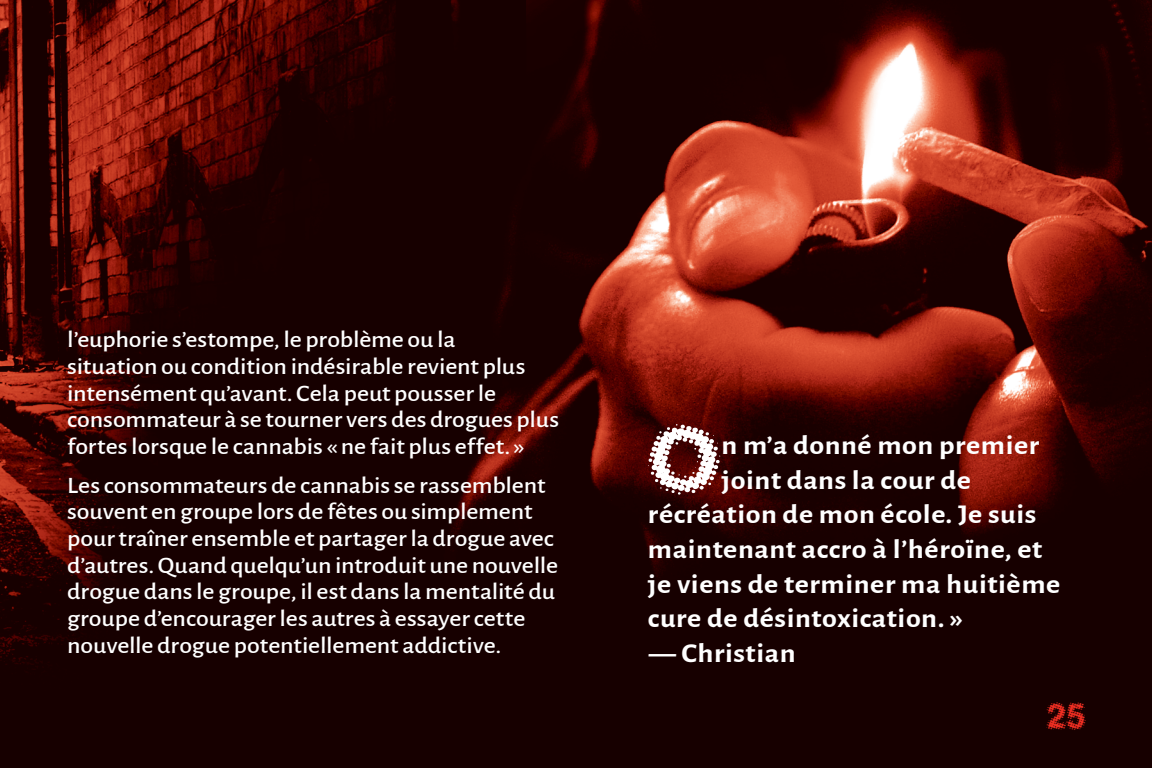
SUR LA VOIE DE LA TOXICOMANIE

Les consommateurs de cannabis à usage récréatif prennent cette drogue pour l'effet euphorisant ou le buzz qu'elle procure. Une consommation continue entraîne une accoutumance, ce qui les pousse à consommer du cannabis plus fort, des dabs ou des edibles à haute teneur en THC, voire à essayer des drogues plus puissantes.

Le cannabis en lui-même ne conduit pas directement une personne à d'autres drogues, mais la plupart des toxicomanes ont commencé par le cannabis ou l'alcool.

Une étude a révélé que près de la moitié des personnes ayant fumé du cannabis au cours de leur vie ont ensuite consommé d'autres drogues. Presque toutes les personnes qui ont consommé de la cocaïne ou de l'héroïne (95 à 97 pour cent) ont commencé par le cannabis.

Les gens prennent des drogues pour échapper à des situations ou des sentiments indésirables. Le cannabis masque ces problèmes tant que le consommateur est dans un état d'euphorie. Mais, lorsque



l'euphorie s'estompe, le problème ou la situation ou condition indésirable revient plus intensément qu'avant. Cela peut pousser le consommateur à se tourner vers des drogues plus fortes lorsque le cannabis « ne fait plus effet. »

Les consommateurs de cannabis se rassemblent souvent en groupe lors de fêtes ou simplement pour traîner ensemble et partager la drogue avec d'autres. Quand quelqu'un introduit une nouvelle drogue dans le groupe, il est dans la mentalité du groupe d'encourager les autres à essayer cette nouvelle drogue potentiellement addictive.

« On m'a donné mon premier joint dans la cour de récréation de mon école. Je suis maintenant accro à l'héroïne, et je viens de terminer ma huitième cure de désintoxication. »
— Christian



DERRIÈRE L'ÉCRAN DE FUMÉE

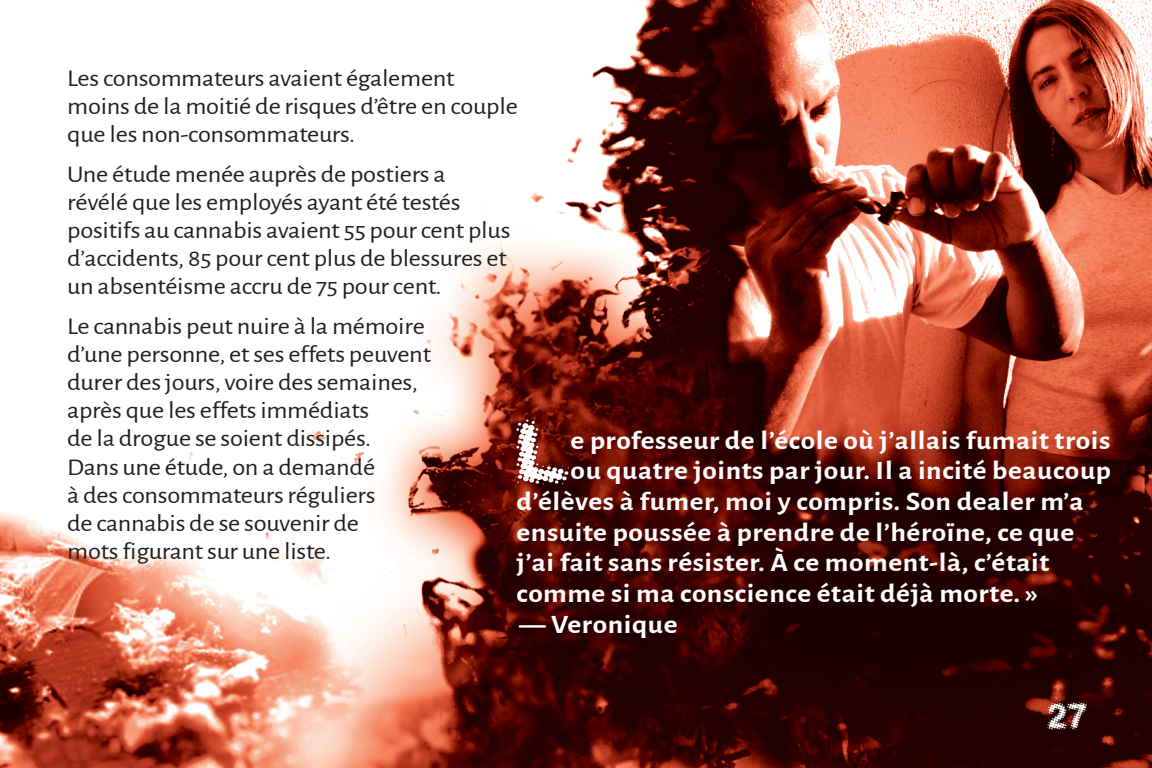
La consommation de cannabis n'est pas seulement nocive pour le consommateur — elle peut aussi représenter un danger pour la société.

Des recherches montrent que le cannabis peut causer des problèmes dans la vie quotidienne. Une étude a révélé que les jeunes adultes qui consomment régulièrement du cannabis ont 20 fois plus de risques de consommer d'autres drogues illicites, quatre fois plus de risques d'être de gros buveurs et sept fois plus de risques d'être des fumeurs réguliers.

Les consommateurs avaient également moins de la moitié de risques d'être en couple que les non-consommateurs.

Une étude menée auprès de postiers a révélé que les employés ayant été testés positifs au cannabis avaient 55 pour cent plus d'accidents, 85 pour cent plus de blessures et un absentéisme accru de 75 pour cent.

Le cannabis peut nuire à la mémoire d'une personne, et ses effets peuvent durer des jours, voire des semaines, après que les effets immédiats de la drogue se soient dissipés. Dans une étude, on a demandé à des consommateurs réguliers de cannabis de se souvenir de mots figurant sur une liste.



Le professeur de l'école où j'allais fumait trois ou quatre joints par jour. Il a incité beaucoup d'élèves à fumer, moi y compris. Son dealer m'a ensuite poussée à prendre de l'héroïne, ce que j'ai fait sans résister. À ce moment-là, c'était comme si ma conscience était déjà morte. »
— Veronique



Leur capacité à se souvenir des mots n'est redevenue normale qu'au bout de quatre semaines après avoir arrêté de fumer.

Les étudiants qui consomment du cannabis ont de moins bonnes notes et ont moins de chances d'entrer à l'université que ceux qui n'en consomment pas. Ils n'ont pas la même capacité à se souvenir et à organiser les informations.

CE QUE LES DEALERS VOUS DIRONT

Qu'il soit légal ou illégal, le cannabis est un gros business, et le but est de gagner beaucoup d'argent.

Lors d'un sondage auprès d'adolescents pour savoir pourquoi ils avaient commencé à consommer de la drogue, 55 pour cent ont répondu que c'était à cause de la pression de leurs amis. L'industrie du cannabis et ceux qui vendent cette drogue veulent faire croire que consommer du cannabis est inoffensif, que cela va « vous aider », que c'est quelque chose qui va « vous remonter », « vous aider à vous intégrer » ou « vous rendre cool ».

Pour que l'industrie du cannabis prospère, elle a besoin de clients dépendants, car la majorité de ses bénéfices provient des toxicomanes, et non des consommateurs occasionnels. Comme les gens sont plus susceptibles de devenir dépendants s'ils commencent jeunes, une grande partie du marketing du cannabis cible les jeunes comme vous.

Motivés par le profit, les dealers diront n'importe quoi pour vous faire acheter leurs drogues.

Les dealers de drogue se moquent que les drogues ruinent votre vie tant qu'ils sont payés. Tout ce qui les intéresse, c'est l'argent.

Obtenez les faits sur la drogue. Prenez vos propres décisions.

La vérité sur la drogue



Les drogues sont essentiellement des poisons. L'effet dépend de la quantité consommée.

Une faible quantité agit comme un stimulant (vous excite). Une quantité plus grande agit comme un sédatif (diminution de l'activité). Une quantité encore plus grande agit comme un poison et peut entraîner la mort.

Cela est vrai pour n'importe quelle drogue. La seule chose qui change, c'est la quantité nécessaire pour obtenir un effet.

Mais beaucoup de drogues présentent un autre risque : elles affectent directement le mental. Elles peuvent modifier la perception de l'utilisateur par rapport à ce qui se passe autour de lui. Résultat, les actions de la personne peuvent s'avérer bizarres, irrationnelles, inappropriées, voire destructrices.

Les drogues bloquent aussi toutes les sensations, désirables ou non. Ainsi, tout en apportant une aide à court terme en soulageant la douleur, elles effacent également toute capacité et vivacité en troublant la pensée.

Les médicaments sont des drogues destinées à accélérer, ralentir ou modifier le fonctionnement du corps, pour l'améliorer. Ils sont parfois nécessaires. Mais cela reste des drogues : ils agissent en tant que stimulants ou sédatifs, et en prendre trop peut vous tuer. Aussi, si vous ne prenez pas ces médicaments en respectant leur prescription, ils peuvent s'avérer aussi dangereux que des drogues illégales.

POURQUOI LES GENS PRENNENT-ILS DE LA DROGUE ?

Les gens prennent de la drogue parce qu'ils veulent changer quelque chose dans leur vie.

Voici quelques-unes des raisons données par les jeunes :

- Pour se sentir dans le coup
- Pour s'évader ou se relaxer
- Par ennui
- Pour se sentir adulte
- Pour se rebeller
- Pour faire une expérience

Ils pensent que la drogue est une solution. Mais finalement, la drogue devient le problème.

Aussi difficile que cela puisse être de faire face à ses problèmes, les conséquences de la consommation de drogues sont toujours pires que le problème que l'on essaie de résoudre en en prenant.

La solution est de s'informer et de ne jamais commencer à prendre de drogues.

Des millions de livrets comme celui-ci ont été distribués dans le monde, en plus de 20 langues.

Au fur et à mesure que de nouvelles drogues apparaissent et que l'on découvre leurs effets, les livrets existants sont mis à jour et de nouveaux sont créés.

Les livrets sont publiés par la Foundation for a Drug-Free World, association d'utilité publique à but non lucratif basée à Los Angeles, en Californie.

La fondation fournit des documents d'information et des conseils, et coordonne la prévention à travers son réseau international. Elle travaille avec des jeunes, des parents, des éducateurs, des associations et des agences gouvernementales — tous ceux qui veulent aider les gens à mener une vie sans drogue.

RÉFÉRENCES :

Pour avoir d'autres informations sur les sources utilisées pour compiler ce livret, merci de consulter le site nonaladrogue.fr/drugfacts/references.html.

CRÉDITS PHOTOS : pages 20, 22 : Alamy

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Ce livret fait partie d'une série de brochures d'information sur les drogues les plus courantes comme le cannabis, l'alcool, le fentanyl, les drogues de synthèse, l'ecstasy, la cocaïne, le crack, le crystal meth et la méthamphétamine, les drogues par inhalation, l'héroïne, le LSD, ainsi que l'abus de médicaments sur ordonnance. Muni de ces informations, le lecteur peut prendre la décision de mener une vie sans drogue.

Pour faire des cours en ligne gratuits ou pour vous connecter à un chapitre Un Monde Sans Drogue dans votre région, allez sur Nonaladrogue.fr

Fondation pour un Monde Sans Drogue
Nonaladrogue.fr • info@drugfreeworld.org
+1 (888) 668-6378 • +1 (818) 952-5260

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Scannez ici pour télécharger le livret

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Tous droits réservés. La vérité sur la drogue et le Logo de la Foundation for a Drug-Free World (Fondation pour un Monde Sans Drogue) sont des marques de fabrique détenues par la Foundation for a Drug-Free World et utilisées avec sa permission.
Imprimé aux États-Unis par DC, 6130 Sheila St., Commerce, CA 90040 USA.#S001562 - FRENCH (NON-FRA)