

Hors série

 Cahier  
**Santé**

N°13  
bis

# Histoire d'herbe

Comment  
trouves-tu  
cette herbe?

Beuh...



Cannabis



UNE RÉALISATION DE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG

# Préface

Le cannabis est la drogue psychotrope illicite la plus consommée en Belgique. Le haschisch (résine) et la marijuana (feuilles, fleurs séchées) en sont les produits dérivés. Selon l'Enquête Nationale de Santé de 2013, 15% de la population belge âgée entre 15 et 64 ans a déjà consommé du cannabis au moins une fois au cours de sa vie. Cette proportion est en constante augmentation depuis 2001. Par contre, la proportion de consommateurs réguliers reste, quant à elle, relativement stable.

L'Enquête Tabac 2015, réalisée par la Province de Luxembourg, révèle qu'un jeune sur cinq (jeunes issus de l'enseignement secondaire) a déjà consommé du cannabis. Les garçons sont plus souvent consommateurs que les filles. De plus, la consommation de cannabis est plus fréquente avec l'avancée en âge des jeunes.

La consommation de cannabis, quand il est fumé, est souvent combinée à celle du tabac. Elle présente, en outre, les mêmes risques que ceux liés au tabagisme. Vous trouverez des informations sur les dangers liés au tabac ainsi que sur les aides à l'arrêt tabagique dans le Cahier Santé « Respire ta santé à plein poumons » publié par la Province de Luxembourg.

Les effets principaux de la consommation de cannabis sont de stimuler et de modifier l'imagination, l'humeur, les sensations et le comportement. L'usage de cannabis provoque cependant une série d'effets secondaires indésirables : perte temporaire de la mémoire, temps de réaction ralenti, troubles du mouvement, vertiges, modification du rythme cardiaque...

De plus, la consommation régulière de cannabis pourrait favoriser l'apparition d'épisodes dépressifs et anxieux, voire le déclenchement d'une maladie mentale chez certains sujets prédisposés. Son utilisation peut également présenter un danger indirect, comme par exemple lors de la conduite d'un véhicule. Une consommation de longue durée peut mener à une dépendance psychologique.

Face à ces constats, la Province de Luxembourg a décidé de collaborer à un projet de Réduction des Risques liés à la consommation de cannabis (Boule de Neige cannabis) avec le CAL/Luxembourg et d'éditer un Cahier Santé sur le sujet.

En effet, vu les risques liés à une consommation de cannabis, il est important de diffuser des messages clairs sur le produit et de poursuivre, dans une optique de Réduction des Risques, des messages de prévention envers la population.

Bonne lecture !

**Stephan DE MUL**

Député provincial en charge du Pôle Social et Santé



## Partons à la découverte du cannabis

Enquête réalisée par la Province de Luxembourg. Elle a été menée auprès de 2975 jeunes scolarisés en province de Luxembourg. Il s'agit d'élèves de la 1<sup>re</sup> secondaire à la 7<sup>e</sup> secondaire, tous réseaux et sections d'enseignement confondus.

Ce document est disponible à l'adresse suivante : <http://www.province.luxembourg.be/fr/tabac.html?IDC=4341>



## Tour d'horizon



Depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le terme « drogue » caractérise toute substance d'origine naturelle ou synthétique qui agit sur le mental en modifiant son fonctionnement. Elle peut entraîner des changements dans les perceptions, l'humeur, la conscience, le comportement. Elle peut ou non mener à une dépendance.

### Quelles fonctions ?

Chaque usage de drogues s'inscrit dans un contexte culturel. De ce fait, les drogues ont trois fonctions :

**THÉRAPEUTIQUE** : le produit est utilisé comme un remède. En automédication ou prescrit par un chaman, un sorcier ou un médecin, le produit possède le pouvoir (réel ou imaginé) de guérir ou soulager.

**SPIRITUELLE** : l'ingestion de drogues permet d'entrer en contact avec d'autres dimensions (les dieux, les morts, les esprits...) et est utilisée dans certains rites religieux.

**SOCIALE** : les drogues sont utilisées pour établir un lien social, pour influencer l'humeur, pour faciliter le contact avec l'autre, comme rites de passage...

### Quels usages ?

Il convient de distinguer différents usages de drogues :

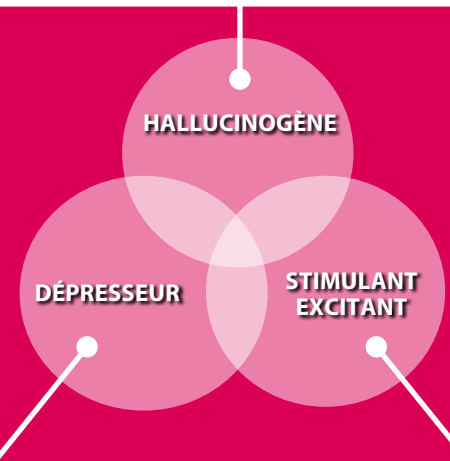
- **L'expérimentation** : consommation de substance(s) pour essayer.
- **L'usage simple** (régulier ou ponctuel) : consommation de substances psychoactives qui n'induit pas, chez la plupart des individus, de dommages physiques, psychologiques, sociaux. L'usager module sa consommation en fonction du contexte dans lequel il se trouve. Cependant, l'usage simple ne protège pas des risques situationnels et des conséquences judiciaires : accidents de la route, du travail, contrôles routiers, impact des consommations durant la grossesse...
- **L'usage abusif** (régulier ou ponctuel) : consommation de substances psychoactives répétée qui entraîne des dommages physiques, psychiques, sociaux pour le sujet lui-même et pour son environnement proche ou lointain.

### Quels effets ?

#### HALLUCINOGENE OU PERTURBATEUR

Ils perturbent le fonctionnement du système nerveux : alcool, produits volatils (colles, solvants, anesthésiques volatils), kétamine, LSD, champignons hallucinogènes...

Ces produits provoquent une perturbation de la perception de l'environnement et de la réalité : modifications de la perception du temps et de l'espace, sensibilité exacerbée aux couleurs et aux sons. À long terme, ils peuvent modifier durablement la personnalité du consommateur qui ne peut plus composer avec les éléments de la réalité.



#### DÉPRESSEUR

Ils ralentissent le fonctionnement du système nerveux : alcool, cannabis, médicaments tranquillisants et somnifères (barbituriques, benzodiazépines), opiacés (héroïne, méthadone, codéine, morphine).

Ces produits entraînent une sensation de détente et de rêve ainsi qu'une perte d'inhibition. Selon la substance consommée, ils peuvent conduire à la dépendance et induire à forte dose, des conséquences graves (arrêt cardiaque ou respiratoire). Ils sont également la cause d'accidents par pertes de vigilance et de contrôle de soi.

#### STIMULANT OU EXCITANT

Ils stimulent le fonctionnement du système nerveux : alcool, tabac, cocaïne, crack, ecstasy, speed et autres médicaments stimulants (amphétamines et dopants). Ces produits favorisent temporairement un état d'éveil et d'excitation et réduisent la fatigue. Ils induisent un faux sentiment d'assurance et de contrôle de soi. L'effet est généralement suivi d'un état d'épuisement et de déprime.

Les stimulants peuvent induire à forte dose et de manière répétée, des conséquences graves : paranoïa, dépression importante, fatigue généralisée.

## Quels risques ?

Les risques sont dépendants :

- du **produit** : selon la provenance, la qualité, la quantité, le mode de consommation (injection, inhalation, ingestion), les mélanges avec d'autres substances...
- de la **personne** : sensibilités physique et mentale ;
- du **contexte de consommation** : la situation dans laquelle on consomme (en soirée avec des amis, seul à la maison, moment heureux ou au contraire triste...) peut influencer l'effet que produira la substance consommée.

# LE CANNABIS

## Kesaco ?



Le cannabis est une forme de chanvre dont le principe actif (psychotrope) le plus connu est le THC (tétrahydrocannabinol). Il existe des plants mâles et des plants femelles. Cependant, la résine produite par les fleurs et les petites feuilles des plants femelles ont des quantités de THC supérieures aux plants mâles. Par plant, une récolte de 35 à 100 g de fleurs est possible.

On le trouve sous différentes formes, à savoir :



**L'HERBE** (marijuana, ganja, beuh...) composée des feuilles supérieures, des tiges et du haut des fleurs séchés. L'herbe est très odorante. Elle est majoritairement fumée (joint, pipe...).



**LE HASCHICH** (hasch, shit...) est fabriqué à partir de la résine produite par la plante. A cette essence de cannabis sont ajoutés toutes sortes de liants d'origine diverses selon les scrupules du producteur : paraffine, matières grasses, miel mais parfois aussi de la colle, de la terre... Il se présente sous la forme d'une pâte assez dure (barrettes) dont la couleur varie du vert au noir en passant par le brun. Son odeur est plus légère que celle de l'herbe. Il peut être émiétté et fumé en mélange avec du tabac ou ingéré.



**L'HUILE DE CANNABIS** est la préparation qui contient la plus haute concentration de THC. La consommation de l'huile de cannabis est rare et consommée en général au moyen d'une pipe à eau.



## CANNABIS SYNTHÉTIQUE

Il existe sur le marché du cannabis synthétique. C'est une substance chimique fabriquée pour ses effets psychotropes plus ou moins similaires à ceux du THC. Il est vendu sous forme d'herbes ou de feuilles (très ressemblant au vrai cannabis) sur lesquelles le produit synthétique est pulvérisé. La pulvérisation du principe actif est souvent très aléatoire (« faite au hasard ») ce qui rend le dosage très difficile voire impossible à estimer pour le consommateur. De ce fait, le cannabis synthétique peut être plus dosé et peut donc augmenter les risques liés à sa consommation. Il peut même parfois provoquer un arrêt respiratoire.

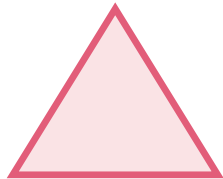
## LE « TRIANGLE D'OLIEVENSTEIN »

invite à considérer chaque situation de consommation en prenant en compte ensemble 3 éléments, et la manière dont ils sont reliés.

Ce triangle permet aussi de comprendre la place et le sens de la consommation de produits psychotropes dans la vie d'une personne.

### INDIVIDU

Expérience, tolérance personnelle,  
état d'esprit, personnalité, état physique...



### PRODUIT

Nature, qualité,  
quantité absorbée,  
mode de consommation...

### CONTEXTE

Lieu, entourage,  
moment...

**Chaque usage est une solution  
avant de devenir un problème !**



## Modes de consommation

Ces différentes préparations donnent lieu à des modes de consommation divers. Ainsi, le cannabis peut être :

- **FUMÉ.** Il s'agit du mode de consommation le plus courant en Occident. Les effets du cannabis sont presque immédiats et durent en général 2 à 4 heures, selon la dose et la qualité du produit. Cependant, le THC reste longtemps présent dans l'organisme.
- **INCORPORÉ À LA NOURRITURE** (space-cake, thé, beurre...). Ce mode de consommation est moins fréquent chez nous. Le THC agit pendant la digestion c'est-à-dire 1 heure en moyenne après l'avoir avalé. Du coup, les effets sont plus imprévisibles et peuvent être vécus comme plus intenses que lorsque le cannabis est fumé. Ils peuvent durer jusqu'à 24 heures selon le dosage.
- **INHALÉ** à l'aide d'un vaporisateur de cannabis.

## Les raisons qui poussent à consommer

L'effet majeur recherché du cannabis est l'amplification de l'imagination, de l'humeur (rire facile) et des sensations (sentiment de relaxation, de légèreté, de flottement). Les perceptions auditives (musique) et visuelles (couleurs) sont également plus intenses. Les perceptions du temps et de l'espace peuvent être altérées et des associations d'idées diverses et variées se présentent à l'esprit.

## Les autres effets possibles

D'autres effets moins agréables peuvent être possibles suite à une consommation de cannabis : déprime, sensation d'angoisse, diminution de la concentration, hallucinations, vertiges...

**DÉFINITION :**  
Le « flip » ou « bad trip » est un état dominé par la peur, dans un monde devenu cauchemardesque ou du moins angoissant. La personne peut perdre le contrôle d'elle-même, oublier que cet état est lié à l'action du produit et se croire devenue folle, « calée » à jamais dans son trip.

Les risques liés à la consommation de cannabis sont moins probables lors d'une consommation occasionnelle.

## Risques pour la santé

- Le cannabis, comme toutes les autres drogues qui se fument, fait courir les mêmes risques que le tabac (irritations, bronchites, cancers...) et d'autant plus s'il est mélangé à celui-ci.
- Le cannabis modifie la perception visuelle, diminue la vigilance et les réflexes. Ces effets peuvent faire courir des risques aux consommateurs (violence, conduite automobile risquée, relations sexuelles non désirées et/ou non protégées...).
- Quand le cannabis est avalé, il y a un risque de consommer plus que souhaité. Malheureusement, le consommateur s'en rend compte trop tard car l'assimilation du produit est plus lente que lorsqu'il est fumé.
- Le mélange cannabis (dépresseur) – alcool (stimulant) ou le mélange avec d'autres substances peut provoquer des effets imprévus et parfois désagréables.
- Chez les personnes présentant une fragilité psychologique, le cannabis peut, même à faibles doses, contribuer au déclenchement d'une maladie mentale.
- Le cannabis, comme la plupart des drogues, renforce l'état d'esprit du consommateur. Si ce dernier est mal dans sa peau, le consommateur peut faire un « Flip » ou un « Bad trip ».

## Risques sociaux

L'usage quotidien, intensif et prolongé du cannabis peut contribuer au désintérêt pour le travail, les études, les loisirs... il peut s'accompagner d'une désocialisation du consommateur.

## Risques liés à l'illégalité du produit

L'illégalité du produit entraîne d'autres risques liés notamment à la composition du produit et à son prix, et peut conduire à des poursuites pénales, de la délinquance...



**DÉFINITION :** Une personne est dépendante lorsqu'elle ne peut se passer de consommer sans ressentir un manque qu'il soit psychologique, physique ou comportemental. Sa vie quotidienne tourne largement autour de la recherche et de la prise du produit.

**DÉFINITION :** L'accoutumance est le mécanisme au cours duquel un organisme s'habitue progressivement à un médicament, une drogue...

## Dépendance

Le cannabis ne provoque qu'une dépendance physique relativement faible et se limite à des troubles de comportements tels que l'irritabilité. Il n'y a pas de sevrage lorsque l'on arrête de consommer du cannabis car il met beaucoup de temps à disparaître de l'organisme. Par contre, une dépendance psychologique peut s'installer chez certains consommateurs. Elle se manifeste par une envie très intense de consommer pour se sentir bien, surmonter ses difficultés, décompresser, réaliser certaines activités...

## Accoutumance

Elle se développe lors d'un usage régulier (quotidien) et prolongé.

# CONSUM'ACTEUR

La Réduction des Risques (RdR) est une démarche de promotion de la santé individuelle, basée sur la responsabilisation de la personne. C'est une démarche participative qui considère l'usager de drogues comme un partenaire, acteur de sa santé et de celle des autres. La RdR ne vise pas l'abstinence. Son objectif est d'informer les consommateurs de drogues, licites ou illicites, sur les risques qu'ils font courir à leur santé par leur consommation.

## CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES POUR LE CANNABIS :

- Si des effets indésirables apparaissent, rechercher un endroit tranquille, boire une boisson sucrée et ne pas paniquer.
- Les space-cakes mettent du temps à produire un effet (+/- 1 heure) : être patient et ne pas céder à la tentation d'en reprendre, car on ne connaît pas la quantité de produit qui a été incorporée et donc la puissance des effets.
- Le cannabis modifiant la capacité de concentration, éviter d'en consommer à l'école, au travail, au volant.
- Dans la mesure du possible, ne pas acheter de cannabis auprès de personnes inconnues. S'informer sur la qualité du produit auprès des personnes de confiance.
- Si on se sent mal ou que l'on a une quelconque appréhension, reporter l'expérience.
- Comme pour les autres substances psychotropes, éviter de consommer de l'alcool en même temps.
- Le cannabis augmente le désir de contact : ne pas oublier de se protéger en cas de relations sexuelles!
- Si on ne se sent plus maître de sa consommation, en parler à une personne de confiance.
- Il est déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes de consommer du cannabis.

## Besoin d'aide ?

En province de Luxembourg, la CLA (Coordination Luxembourg Assuétudes) rassemble un ensemble de services qui font partie du circuit d'aide et de soins en assuétudes.



### Besoin d'informations, d'un soutien, d'une prise en charge... ?

Il existe des services qui sont à votre écoute et à votre disposition : les médecins généralistes, les Services de Santé Mentale, le service Drugs' care du CAL/Luxembourg, la CLA, les Maisons de jeunes, Modus Vivendi, Infor-Drogues...

N'hésitez pas à les contacter !



Le cannabis est considéré par la loi comme un stupéfiant illégal. Sa fabrication, sa vente, son achat et sa détention constituent une infraction et sont passibles de sanctions pénales. La Directive du 1<sup>er</sup> février 2005 accordait une certaine tolérance aux plus de 18 ans.

Cependant, un nouvel Arrêté de Loi, publié au Moniteur Belge le 26 septembre 2017, annule les dispositions de 2005 et donne à la justice, à la police et aux douanes davantage de moyens pour lutter contre les « Nouvelles substances psychoactives ». Le ton général est, encore et toujours, à l'interdit et à la criminalisation!



Téléchargez ici l'Arrêté Royal du 16 septembre 2017 >



## Sources des données

[www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be)

Observatoire de la Santé, Service Provincial Social et Santé, Province de Luxembourg. Assuétudes, regard sur la santé des jeunes. Résultats de l'Enquête Jeunes 2010-2012. Arlon, 2015.

[www.modusvivendi-be.org/](http://www.modusvivendi-be.org/)

[http://eurotox.org/wp/wp-content/uploads/Eurotox2015\\_Usage\\_drogues.pdf](http://eurotox.org/wp/wp-content/uploads/Eurotox2015_Usage_drogues.pdf)

Observatoire de la Santé, Service provincial Social et Santé, Le comportement tabagique des jeunes en province de Luxembourg, Enquête tabac 2015.

[http://www.presscenter.org/files/ipc/media/source6892/Declaration\\_gouvernementale\\_-\\_Regeringsverklaring.pdf](http://www.presscenter.org/files/ipc/media/source6892/Declaration_gouvernementale_-_Regeringsverklaring.pdf)

Circulaire N° 15/2015. Collège des procureurs généraux près des cours d'appel. Bruxelles, 21 décembre 2015.

Gisle L, Demarest S. Enquête de santé 2013. Rapport 2 : Comportements de santé et style de vie. Bruxelles : Institut scientifique de Santé Publique, 2014.

## Partenaire

CAL/Luxembourg

## Producteur

Province de Luxembourg

## Édition

2019



## Observatoire de la Santé

✉ Rue du Carmel, 1  
6900 MARLOIE

☎ 084/ 31 05 05

📠 084/ 31 18 38

✉ [obs.sante@province.luxembourg.be](mailto:obs.sante@province.luxembourg.be)

### Nos Cahiers Santé :

- n°01 - Santé du cœur (non ré-édité)
- n°02 - Mode de vie sain
- n°03 - Diabète
- n°04 - Ostéoporose
- n°05 - Cancer du sein
- n°06 - Ostéoporose masculine (non ré-édité)
- n°07 - Médecine scolaire
- n°08 - Santé et habitat
- n°09 - Risque cardio-vasculaire global
- n°10 - Soleil
- n°11 - Eau
- n°12 - Dents
- n°13 - Tabac
- n°13 bis - Cannabis (Hors-série)**
- n°14 - Audition
- n°15 - Alcool



[www.province.luxembourg.be](http://www.province.luxembourg.be)