



# CANNABIS

## Guide pratique d'évaluation de la consommation

- I** JE M'INFORME
- II** JE M'ÉVALUE
- III** JE TROUVE UN PROFESSIONNEL  
POUR M'ACCOMPAGNER



**I**

# JE M'INFORME



L'USAGE DE PRODUIT STUPÉFIANT TEL QUE LE CANNABIS EST PUNI

**d' 1 an d'emprisonnement  
+ 3 450€ d'amende**

*(Article L3421-1 du code la santé publique)*



**22%**

des **accidents de la route** mortels  
sont dûs à la **consommation de  
CANNABIS**

*Pour l'année 2016, sauf indication contraire - Source : ONISR*

**CANNABIS  
OU CONDUIRE  
IL FAUT  
CHOISIR !**

## **Un vrai risque sur la route**

- ★ Trouble de la coordination et des réflexes
- ★ Trouble de la vigilance
- ★ Vision perturbée
- ★ Mauvaise appréciation des risques

C'est chez **les moins de 25 ans** que l'on retrouve le plus de consommateurs réguliers (10 joints par mois)



Consommateurs réguliers chez les 18-64 ans - Source : OFDT 2017

### USAGE DU CANNABIS PARI MI LES 18-64 ANS EN 2010 (%)

Expérimentation  
H/F

★ 32,9% ★

Usage au cours  
de l'année H/F

★ 8% ★

Usage en cours  
de mois H/F

★ 4,4% ★

Usage  
régulier H/F

★ 2,1% ★

Usage  
quotidien H/F

★ 1,1% ★

Source Baromètre Santé 2010 (INPES)

### LES EFFETS DU CANNABIS SONT DOSE-DÉPENDANTS :

La concentration de **THC\*** dans les produits à base de cannabis (joints, résine...) est **plus élevée que dans les années 70 (+30 à 50%)** favorisant une augmentation des situations de dépendance et des signes de sevrage à l'arrêt du produit.

\*THC = Tetrahydrocannabinol, molécule qui constitue le principe actif du cannabis

## EFFETS POSSIBLES DU CANNABIS

### CONSÉQUENCES SUR L'ORGANISME

- ★ **Modification** de la perception et de l'attention
- ★ **Troubles** de la mémoire
- ★ **Diminution** des réflexes
- ★ **Augmentation** de la fréquence cardiaque
- ★ **Irritation** bronches et cancers broncho-pulmonaires
- ★ **Apparition ou aggravation** de troubles psychiatriques
- ★ **Troubles** de la fertilité
- ★ **Effets** sur la grossesse et le fœtus
- ★ **Dépendance**

### RÉPERCUSSIONS SUR LA VIE SOCIALE ET COMPORTEMENTALE

- ★ **Démotivation**
- ★ **Isolement**
- ★ **Difficultés** dans la vie familiale
- ★ **Problèmes** financiers

### IMPACT SUR LE TRAVAIL

- ★ **Démotivation**
- ★ **Retards** répétés, absentéisme
- ★ **Fautes** professionnelles
- ★ **Dégradation** des relations professionnelles
- ★ **Accident** de travail et accident de trajet
- ★ **Perte** d'emploi

# NOS 5 CONSEILS

- ★ Définissez une date d'arrêt
- ★ Arrêtez à plusieurs
- ★ Renouez avec des loisirs (sport, musique...)
- ★ Investissez vous dans un projet personnel ou professionnel
- ★ Débarrassez vous des tentations et évitez les endroits où l'on fume

## À SAVOIR

Un test urinaire peut se révéler positif jusqu'à **3 semaines** après la dernière consommation.

### CANNABIS + ALCOOL

AUGMENTE LE RISQUE DE  
CONSÉQUENCES GRAVES POUR VOUS  
ET VOTRE ENTOURAGE

II

JE  
M'ÉVALUE

# LE QUESTIONNAIRE CAST

## REPÉRAGE DES RISQUES DE DÉPENDANCE AU CANNABIS

1

Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?

Non  Oui

2

Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?

Non  Oui

3

Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire à cause de votre consommation de cannabis ?

Non  Oui

4

Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?

Non  Oui

5

Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y arriver ?

Non  Oui

6

Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, crises d'angoisse, mauvais résultats à l'école...) ?

Non  Oui

## INTERPRÉTATION

### RISQUE FAIBLE

(score inférieur ou égal à 1)

### RISQUE MODÉRÉ

(score égal à 2)

repérant largement les usages nocifs d'alcool et d'autres drogues, notamment le cannabis

### RISQUE ÉLEVÉ

(score supérieur ou égal à 3)

repérant la gravité des consommations

# LE TEST ALAC

## AUTO-ÉVALUATION DE LA CONSOMMATION NOCIVE DU CANNABIS

1

Votre entourage s'est-il plaint de votre consommation de cannabis ?

Non  Oui

2

Avez-vous des problèmes de mémoire immédiate ?

Non  Oui

3

Avez-vous déjà eu des épisodes délirants lors d'usage de cannabis ?

Non  Oui

4

Considérez-vous qu'il est difficile de passer une journée sans joint ?

Non  Oui

5

Manquez-vous d'énergie pour faire les choses que vous faisiez habituellement ?

Non  Oui

6

Vous êtes-vous déjà senti(e) préoccupé(e) par les effets de votre usage de cannabis ?

Non  Oui

7

Avez-vous plus de difficultés à étudier, à intégrer des informations nouvelles ?

Non  Oui

8

Avez-vous déjà essayé sans succès de diminuer ou d'arrêter votre usage de cannabis ?

Non  Oui

9

Aimez-vous planer, être défoncé(e), être stone, dès le matin ?

Non  Oui

10

Êtes-vous de plus en plus souvent défoncé(e) ?

Non  Oui

11

Avez-vous ressenti une envie très forte de consommer, des maux de tête, de l'irritabilité ou des difficultés de concentration quand vous diminuez ou arrêtez l'usage du cannabis ?

Non  Oui

## INTERPRÉTATION

Si vous avez **3 ou plus de 3 réponses positives** il est important de vous questionner sur votre consommation et d'en discuter avec un professionnel de santé.

III

JE TROUVE  
UN PROFESSIONNEL  
POUR M'ACCOMPAGNER



## DES CENTRES DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE

### Les Apsyades

Ils regroupent des secrétaires, des assistants sociaux,  
des professionnels de santé spécialisés en addictologie.

#### ANCENIS

##### ▲ CENTRE D'ADDICTOLOGIE

110, Place Charles De Gaulle  
44150 ANCENIS  
02.40.96.01.93

##### ▲ CENTRE HOSPITALIER

Service addictologie  
160, Rue du Verger BP 229  
44156 ANCENIS  
02.40.09.46.15

#### CLISSON

##### ▲ CENTRE MÉDICO-SOCIAL

ZAC du champ de foire - 4, Cours des  
marches de Bretagne 44190 CLISSON  
02.40.73.49.25

#### NANTES

##### ▲ CSAPA

54, Bd Jean XXIII - 44300 NANTES  
02.40.40.97.96  
1, Rue Montaudouine - 44000 NANTES  
02.40.73.38.33

#### REZÉ

##### ▲ CENTRE MÉDICO SOCIAL LES APSYADES

55, Rue Jean Jaurès - 44400 REZÉ  
02.40.04.10.19

#### PORNIC

##### ▲ CENTRE MÉDICO SOCIAL

2, Rue du docteur Auguste Guilmin  
44210 PORNIC - 02.40.21.01.96

#### SAINT NAZAIRE

3, Rue Auguste Brizeux  
44600 ST-NAZAIRE - 02.40.22.19.17

##### ▲ ÉQUIPE D'ADDICTOLOGIE DE LIAISON - EHAL CENTRE HOSPITALIER

Bd René Laennec  
44600 ST-NAZAIRE - 02.40.90.76.66

##### ▲ UHA « LA SALINE »

Antenne de SAINT-NAZAIRE  
Hôpital Local Intercommunal de la  
presqu'île  
Avenue Pierre de Bouexière  
BP 5419 - 44354 GUÉRANDE  
02.40.62.64.70

## DES ASSOCIATIONS D'ENTRAIDE SUR VOTRE TERRITOIRE

Équipe pluridisciplinaire proposant des projets de soins et d'accompagnement  
individualisés. Elles s'adressent à toute personne confrontée à une addiction dont  
elle veut sortir et à tout membre de la famille ou de l'entourage.

##### ▲ ANPAA (Association Nationale de Prévention Alcoologie et Addiction)

13, Rue Contrescarpe - 44000 NANTES  
02.40.08.08.11  
www.anpaa.asso.fr

##### ▲ A-LI-A (Association ligérienne d'Addictologie)

Haute Brin  
49600 BEAUPREAU  
02.41.63.62.68  
www.alia49.fr



N'hésitez pas à vous rapprocher  
du médecin de prévention **et/ou**  
de l'infirmière(e) en santé au travail.

---

**Centre De Gestion de la Fonction  
Publique Territoriale de Loire-Atlantique**

6 rue du Pen Duick II - CS 66225  
44262 Nantes cedex 2

**Service de médecine de prévention**

Tél standard : 02 40 20 00 71  
[medecine@cdg44.fr](mailto:medecine@cdg44.fr)

