

CANNABIS

Guide pratique d'évaluation de ma consommation



1. Je m'informe
2. Je m'évalue
3. Je trouve un professionnel pour m'accompagner



1.

Je m'informe

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

jusqu'à **2** ans + **4 500 €**
d'emprisonnement **d'amende**

(Article L3421-1 du code la santé publique)

22%



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

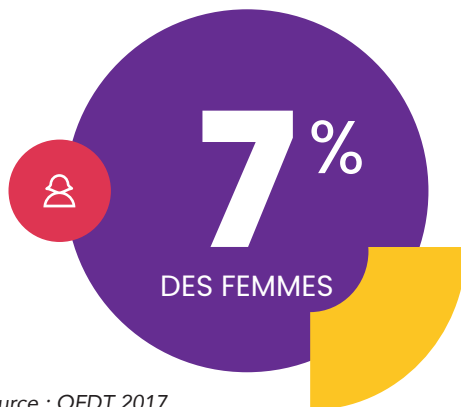
Pour l'année 2016, sauf indication contraire
Source : ONISR

UN VRAI RISQUE SUR LA ROUTE



- Trouble de ma coordination et de mes réflexes
- Trouble de ma 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 PARMI 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%

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 MON ORGANISME

- Modification de ma perception et de mon attention
- Troubles de ma mémoire
- Diminution de mes réflexes
- Augmentation de ma 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 MA VIE SOCIALE ET COMPORTEMENTALE

- Démotivation
- Isolement
- Difficultés dans ma vie familiale
- Problèmes financiers



IMPACT SUR MON TRAVAIL

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



NOS **5** CONSEILS

1

Je définis une **date d'arrêt**.

2

J'arrête à **plusieurs**.

3

Je renoue avec **des loisirs**
(sport, musique...).

4

Je m'investis dans **un projet personnel** ou **professionnel**.

5

Je me débarrasse
des tentations et **j'évite**
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**



Je m'évalue

Le questionnaire CAST

REPÉRAGE DES RISQUES DE DÉPENDANCE AU CANNABIS

1. Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?
☐ NON 0 ☐ OUI 1
2. Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?
☐ NON 0 ☐ OUI 1
3. Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire à cause de votre consommation de cannabis ?
☐ NON 0 ☐ OUI 1
4. Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?
☐ NON 0 ☐ OUI 1
5. Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y arriver ?
☐ NON 0 ☐ OUI 1
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 0 ☐ OUI 1

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 0 ☐ OUI 1
- 2.** Avez-vous des problèmes de mémoire immédiate ?

☐ NON 0 ☐ OUI 1
- 3.** Avez-vous déjà eu des épisodes délirants lors d'usage de cannabis ?

☐ NON 0 ☐ OUI 1
- 4.** Considérez-vous qu'il est difficile de passer une journée sans joint ?

☐ NON 0 ☐ OUI 1
- 5.** Manquez-vous d'énergie pour faire les choses que vous faisiez habituellement ?

☐ NON 0 ☐ OUI 1
- 6.** Vous êtes-vous déjà senti(e) préoccupé(e) par les effets de votre usage de cannabis ?

☐ NON 0 ☐ OUI 1
- 7.** Avez-vous plus de difficultés à étudier, à intégrer des informations nouvelles ?

☐ NON 0 ☐ OUI 1
- 8.** Avez-vous déjà essayé sans succès de diminuer ou d'arrêter votre usage de cannabis ?

☐ NON 0 ☐ OUI 1
- 9.** Aimez-vous planer, être défoncé(e), être stone, dès le matin ?

☐ NON 0 ☐ OUI 1
- 10.** Êtes-vous de plus en plus souvent défoncé(e) ?

☐ NON 0 ☐ OUI 1
- 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 0 ☐ OUI 1

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.



**Je trouve
un professionnel
pour m'accompagner**



Des centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie*

Les Apsyades

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

» ANCENIS-SAINT-GÉRÉON

CENTRE D'ADDICTOLOGIE
110 place Charles de Gaulle
44150 ANCENIS-SAINT-GÉRÉON
02 40 96 01 93

CENTRE HOSPITALIER
Service addictologie
160 rue du Verger BP 229
44156 ANCENIS-SAINT-GÉRÉON
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 boulevard Jean XXIII - 44300 NANTES
02 40 40 97 96
1 rue Montaudouine - 44000 NANTES
02 40 73 38 33

» CHÂTEAUBRIANT

CSAPA
15 rue de la Libération
44110 CHÂTEAUBRIANT
02 40 28 04 76

*(CSAPA)

» PORNIC

CENTRE MÉDICO-SOCIAL
2 rue du docteur Auguste Guilmin
44210 PORNIC
02 40 21 01 96

» REZÉ

CENTRE MÉDICO-SOCIAL LES APSYADES
55 rue Jean Jaurès - 44400 REZÉ
02 40 04 10 19

» SAINT-NAZAIRE

3 rue Auguste Brizeux
44600 SAINT-NAZAIRE
02 40 22 19 17

ÉQUIPE D'ADDICTOLOGIE DE LIAISON
EHAL CENTRE HOSPITALIER
Boulevard René Laennec
44600 SAINT-NAZAIRE
02 40 90 76 66

CSAPA LA ROSE DES VENTS
13 rue Roger Solengro
44600 SAINT-NAZAIRE
02 40 01 96 12

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. Elle s'adresse 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 Alcoolologie 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 du travail et/ou
de l'infirmière 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*

**Direction Qualité de Vie et Conditions de Travail
Service de Médecine de Prévention**

Tél standard : 02 40 20 00 71 - medecine@cdg44.fr