

LA VÉRITÉ SUR LE

CANNABIS

teuch

herbe

fumette

main-jeanne

foin

dope pot

nonaladrogue.fr

BUT DE CE LIVRET

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 ont avoué qu'ils auraient dit n'importe quoi aux gens pour leur vendre de la drogue.

Vous avez besoin de faits réels et de la vérité sur la drogue afin de pouvoir prendre une décision éclairée à leur sujet. Cette brochure a donc été préparée 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 ou consultez les adresses figurant à l'arrière du livret.

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.

LE CANNABIS

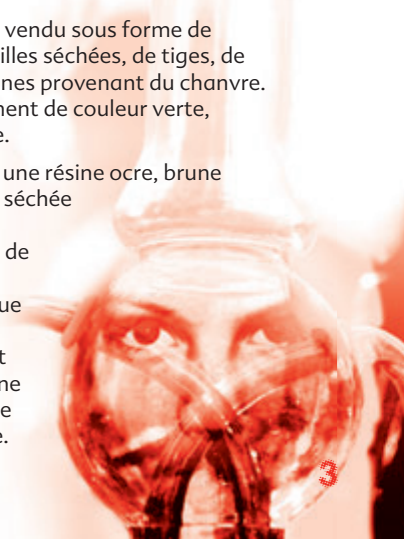
QU'EST-CE QUE C'EST ?

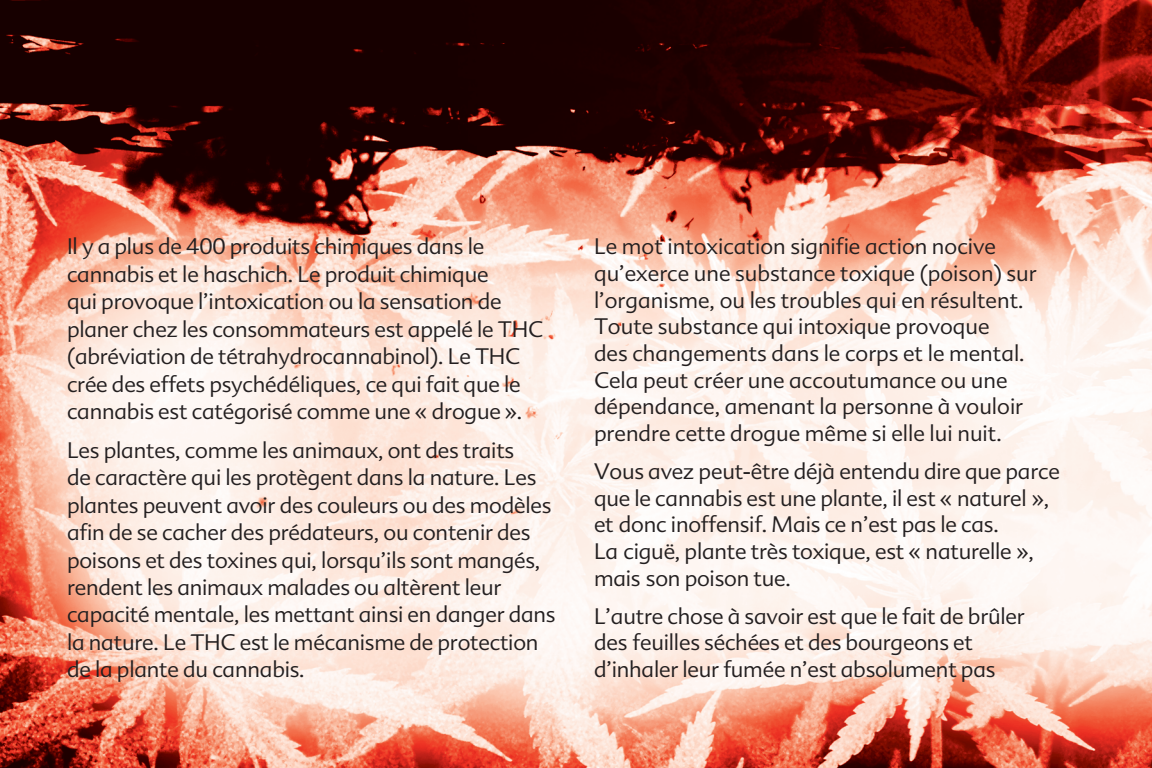
Le cannabis est l'une des drogues les plus consommées au monde. Il y a un écart toujours plus grand entre les dernières données scientifiques sur le cannabis et les mythes qui l'entourent. Certaines personnes pensent que puisque sa consommation est légale dans certains endroits, il ne doit présenter aucun danger. Mais votre corps ne fait aucune différence entre les drogues légales et illégales. Il ne connaît que les effets de la drogue une fois que vous l'avez prise. Le but de ce livret est de clarifier certains malentendus à propos de l'herbe.

Le cannabis provient du chanvre indien, et la partie qui contient la « drogue » se trouve principalement dans les fleurs (communément appelées « buds »), et en bien plus faibles quantités dans les graines, les feuilles et les tiges de la plante.

Le cannabis est vendu sous forme de mélange de feuilles séchées, de tiges, de fleurs et de graines provenant du chanvre. Il est généralement de couleur verte, marron ou grise.

Le haschich est une résine ocre, brune ou noire qui est séchée et pressée sous forme de barre, de bâtonnet ou de boulette. Lorsque le cannabis et le haschich sont fumés, ils ont une odeur douceâtre très particulière.






Il y a plus de 400 produits chimiques dans le cannabis et le haschich. Le produit chimique qui provoque l'intoxication ou la sensation de planer chez les consommateurs est appelé le THC (abréviation de tétrahydrocannabinol). Le THC crée des effets psychédéliques, ce qui fait que le cannabis est catégorisé comme une « drogue ».

Les plantes, comme les animaux, ont des traits de caractère qui les protègent dans la nature. Les plantes peuvent avoir des couleurs ou des modèles afin de se cacher des prédateurs, ou contenir des poisons et des toxines qui, lorsqu'ils sont mangés, rendent les animaux malades ou altèrent leur capacité mentale, les mettant ainsi en danger dans la nature. Le THC est le mécanisme de protection de la plante du cannabis.

Le mot intoxication signifie action nocive qu'exerce une substance toxique (poison) sur l'organisme, ou les troubles qui en résultent. Toute substance qui intoxique provoque des changements dans le corps et le mental. Cela peut créer une accoutumance ou une dépendance, amenant la personne à vouloir prendre cette drogue même si elle lui nuit.

Vous avez peut-être déjà entendu dire que parce que le cannabis est une plante, il est « naturel », et donc inoffensif. Mais ce n'est pas le cas. La ciguë, plante très toxique, est « naturelle », mais son poison tue.

L'autre chose à savoir est que le fait de brûler des feuilles séchées et des bourgeons et d'inhaler leur fumée n'est absolument pas



« naturel », et que cette fumée, tout comme celle des cigarettes, peut nuire à votre corps.

Quant à l'usage médical du cannabis, il contient un autre produit chimique, le CBD (abréviation de cannabidiol). C'est la substance que l'on utilise dans les soins médicaux. À la différence du THC, le CBD ne fait pas planer. Ses bienfaits dans le domaine médical sont toujours à l'étude, tout comme les méthodes de plantation de cannabis présentant un haut niveau de CBD et un bas niveau de THC, pour un usage médical.


Le cannabis est une drogue, tout comme l'alcool, la cocaïne ou l'ecstasy. Et comme ces autres drogues, il présente des effets secondaires qui peuvent être nuisibles.

COMMENT LE CONSOMME-T-ON ?


Le cannabis peut être fumé sous forme de cigarette (joint), mais peut aussi être fumé dans une pipe à sec ou dans une pipe à eau appelée un « bong » ou « bang ». Moins souvent, il est mélangé à de la nourriture ou infusé, comme du thé. On l'appelle alors un « comestible », ou encore un « medible ». Ce sujet est traité ultérieurement dans ce livret. Parfois, les consommateurs ouvrent des cigares et en retirent le tabac pour le remplacer par de l'herbe. Ils appellent cela un « blunt ». Parfois, les joints et les blunts sont mélangés à d'autres drogues plus puissantes,

comme le crack ou la poudre d'ange (phencyclidine, ou PCP : un hallucinogène puissant, connu pour créer des comportements violents et des réactions physiques comme des crises cardiaques, un coma et même la mort).

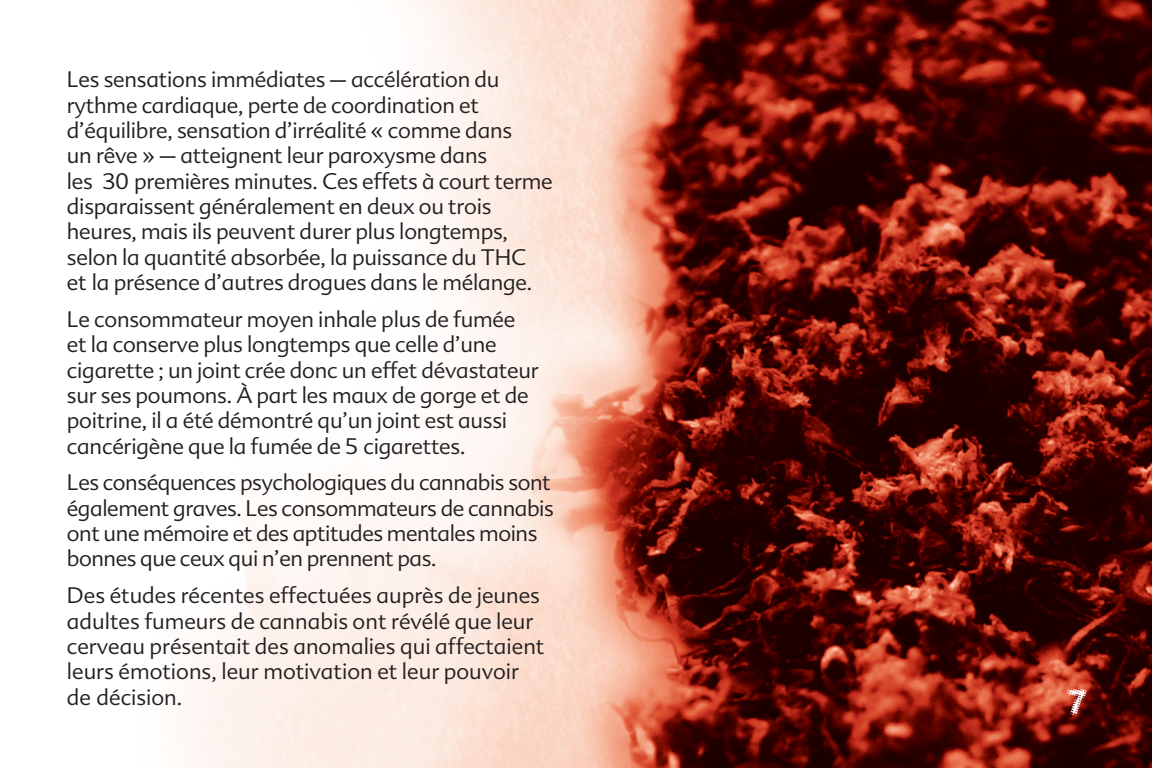
Quand une personne fume un joint ou une pipe, elle en ressent généralement l'effet en quelques minutes.



Le cannabis est un mélange de feuilles séchées, de tiges, de fleurs et de graines provenant du chanvre. Il est généralement de couleur verte, marron ou grise.



Le haschich est une résine ocre, brune ou noire qui est séchée et pressée sous forme de barre, de bâtonnet ou de boulette. Lorsque le cannabis et le haschich sont fumés, ils ont une odeur douceâtre très particulière.



Les sensations immédiates — accélération du rythme cardiaque, perte de coordination et d'équilibre, sensation d'irréalité « comme dans un rêve » — atteignent leur paroxysme dans les 30 premières minutes. Ces effets à court terme disparaissent généralement en deux ou trois heures, mais ils peuvent durer plus longtemps, selon la quantité absorbée, la puissance du THC et la présence d'autres drogues dans le mélange.

Le consommateur moyen inhale plus de fumée et la conserve plus longtemps que celle d'une cigarette ; un joint crée donc un effet dévastateur sur ses poumons. À part les maux de gorge et de poitrine, il a été démontré qu'un joint est aussi cancérigène que la fumée de 5 cigarettes.

Les conséquences psychologiques du cannabis sont également graves. Les consommateurs de cannabis ont une mémoire et des aptitudes mentales moins bonnes que ceux qui n'en prennent pas.

Des études récentes effectuées auprès de jeunes adultes fumeurs de cannabis ont révélé que leur cerveau présentait des anomalies qui affectaient leurs émotions, leur motivation et leur pouvoir de décision.

LE DABBING

Le THC peut être extrait sous forme d'huile gluante ou de cire appelée « goo », qui est alors fumée ou plus communément vaporisée. Cette huile gluante peut être raffinée pour former une substance dure similaire au verre appelée du « shatter ».


Cette forme concentrée de cannabis est chauffée rapidement sur une surface très chaude, vaporisée, puis inhalée à l'aide d'une pipe à eau un peu spéciale appelée « dab rig » ou « oil rig ». Ce procédé s'appelle dabbing.

LES EFFETS DU DABBING

Quand une personne inhale et qu'elle avale la fumée (ce qui s'appelle « hit ») concentrée par le procédé de dabbing, les effets physiques et mentaux qui se produisent en fumant du cannabis sont intensifiés.

La teneur en THC d'un dab (forme très concentrée de cannabis obtenue par procédé de dabbing) varie entre 60 % et 90 %.

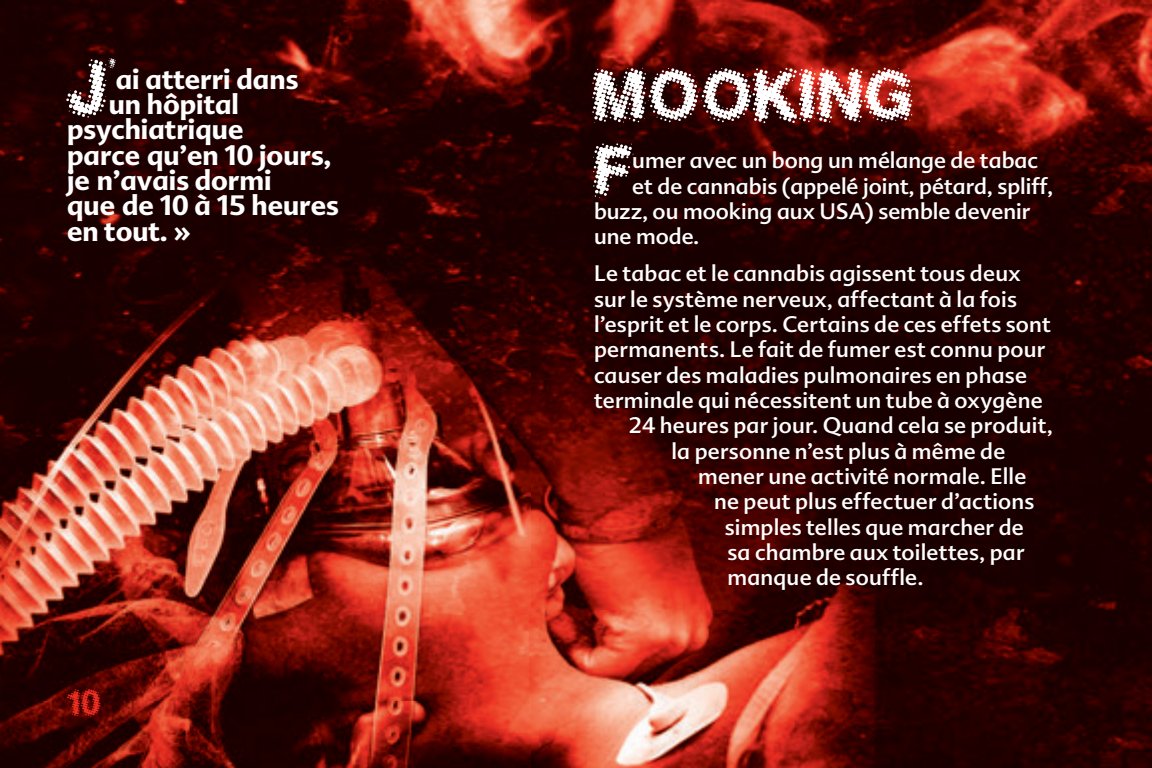
Les concentrés de cannabis sont si nouveaux sur le marché que leurs effets nocifs n'ont pas été étudiés. Toutefois, des médecins et

A close-up photograph of a person's hands holding a glass bong. The person is exhaling smoke into the top of the bong. The background is dark and features a large, stylized skull graphic. The overall lighting is warm and reddish-orange. In the top left corner, there is some faint, partially visible text that appears to be '1H3000'.

des spécialistes des addictions
ont observé que les dommages
psychiques créés par le cannabis
étaient amplifiés quand le cannabis
était concentré.

Des consommateurs ont dit que cette
forme de cannabis pouvait créer des
crises psychotiques, des hallucinations
(voir et entendre des choses qui ne sont pas là),
et d'avoir des sensations comme des insectes
rampant sous la peau.

Comme ces concentrés sont très puissants,
les équipes de secours d'urgence ont dû
être appelées de nombreuses fois à cause
d'overdoses de cannabis.

A person is lying in a hospital bed, their face partially visible. The image is overlaid with a semi-transparent anatomical illustration of a human ribcage and spine. The person appears to be wearing a medical device or bandage on their chest. The overall color scheme is a dark, monochromatic red.

J ai atterri dans un hôpital psychiatrique parce qu'en 10 jours, je n'avais dormi que de 10 à 15 heures en tout. »

MOOKING

Fumer avec un bong un mélange de tabac et de cannabis (appelé joint, pétard, spliff, buzz, ou mooking aux USA) semble devenir une mode.

Le tabac et le cannabis agissent tous deux sur le système nerveux, affectant à la fois l'esprit et le corps. Certains de ces effets sont permanents. Le fait de fumer est connu pour causer des maladies pulmonaires en phase terminale qui nécessitent un tube à oxygène 24 heures par jour. Quand cela se produit, la personne n'est plus à même de mener une activité normale. Elle ne peut plus effectuer d'actions simples telles que marcher de sa chambre aux toilettes, par manque de souffle.

COMESTIBLES

On peut mélanger du cannabis ou de l'huile de haschich avec de la nourriture ou des boissons, et on l'appelle alors généralement un « comestible » ou « medible ». Les brownies, les biscuits, les bonbons, les sodas et le thé sont parmi les plus populaires.

Quand une personne fume du cannabis, elle en ressent les effets immédiatement. Quand une personne mange de la nourriture ou boit un liquide dans lesquels du cannabis a été mélangé, la digestion peut prendre entre 30 et 45 minutes, et donc, il faut plus de temps à la drogue pour commencer à agir. En d'autres mots, la personne ne ressent pas les effets immédiatement. Pour cette raison, les gens en consomment souvent plus. Quand les effets surviennent finalement, les risques d'être extrêmement intoxiqué et même de vivre un épisode psychotique sont considérablement accrus.

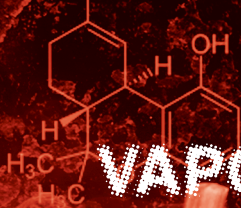
La quantité de cannabis dans les comestibles peut varier considérablement, et la quantité de

THC peut être si grande que des gens ont mentionné avoir vécu une expérience de paranoïa et d'anxiété à la limite du comportement psychotique.

Voici quelques cas importants rattachés aux comestibles : Un journaliste *du New York Times* a mangé une barre de chocolat infusée au cannabis, après quoi il a passé environ huit heures recroquevillé dans un « état hallucinatoire ».

Un adolescent du Colorado a mangé un bout de biscuit (1/6^e de ce biscuit) infusé au cannabis. Après environ 30 à 60 minutes, ne ressentant rien, il a mangé le reste du biscuit.

Quand la drogue a fait de l'effet, il a sauté d'un balcon situé au 4^e étage, ce qui lui a coûté la vie.



VAPORISATION

Pour vaporiser du cannabis, on met du cannabis brut ou de l'huile de THC dans un vaporisateur ou une e-cigarette. Bien que certains prétendent que la vaporisation est « plus saine » que de consommer du cannabis, les effets des vaporisateurs et des e-cigarettes n'ont pas fait l'objet de recherches approfondies.

NOMS COURANTS

CANNABIS

pot

herbe

weed

chichon

fumette

foin

huile

ganja

beuh

astro turf

sensi

kif

dope

chanvre

teuch

moquette

marie-jeanne

résine

savonnette

pneu

thé du Texas

HASCHICH

chocolat

hasch

shit

DOSES VENDUES

meug : (ou bout, boulette), petit morceau d'un gramme

barrette : (ou petit pochon) morceau moyen de

2 à 3 grammes de la forme d'une barrette

zeudou : (verlan pour douze) 10 à 12 grammes, présentée dans une boîte d'allumettes

savonnette : bloc, gros morceau de 240 à 400 grammes de résine de cannabis

CHANGEMENTS AU NIVEAU DU CANNABIS AU FIL DU TEMPS

Le chanvre indien (dont le cannabis et le haschich sont extraits) est cultivé pour ses propriétés hallucinogènes depuis plus de 2000 ans.

La quantité de THC contenue dans le chanvre détermine la puissance de la drogue. La quantité de THC contenue dans le cannabis n'est pas consistante, et la concentration en THC augmente régulièrement.

Mais en utilisant les techniques de culture modernes, les cultivateurs de chanvre ont pu développer des souches de cannabis ayant une plus haute concentration en THC. La concentration moyenne en THC dans le cannabis a augmenté de 2 à 7 fois depuis

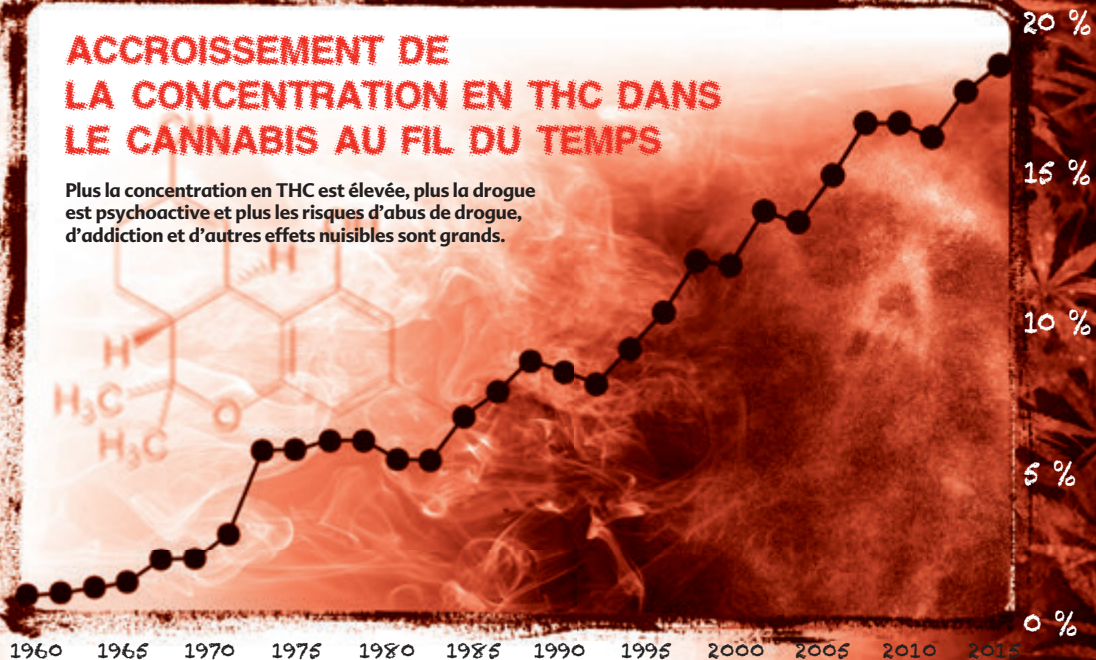
les années 1970. La plus haute concentration en THC que l'on puisse trouver dans le cannabis est d'environ 32 %.

À titre de comparaison :

- le joint fumé à Woodstock en 1969 et jusqu'à la fin des années soixante-dix contenait environ 1 % de THC.
- En 1980, il était d'environ 5 %. En 1997, la concentration moyenne en THC avait atteint près de 10 %, et en 2008, 15 %.

ACCROISSEMENT DE LA CONCENTRATION EN THC DANS LE CANNABIS AU FIL DU TEMPS

Plus la concentration en THC est élevée, plus la drogue est psychoactive et plus les risques d'abus de drogue, d'addiction et d'autres effets nuisibles sont grands.



ALCOOL OU CANNABIS

La déclaration « fumer un joint n'est pas plus dangereux que boire un verre d'alcool » est-elle vraie ?

À vous de décider.
Voici les faits :

L'alcool ne contient qu'une seule substance : l'éthanol. Le cannabis contient 400 agents chimiques différents, reconnus comme toxiques et cancérigènes. Contrairement aux fumeurs de cigarettes, les fumeurs de cannabis ont tendance à inhaler profondément et à retenir la fumée aussi longtemps que

possible pour accroître les effets de la drogue, ce qui aggrave les dommages causés aux poumons.

L'alcool est éliminé en quelques heures. Le THC reste dans les graisses du corps pendant des mois, voire plus longtemps. Donc, une personne qui fume 2 à 3 joints par semaine est constamment sous l'influence de la drogue.

Le THC endommage le système immunitaire, mais pas l'alcool.

Nous n'avons pas l'intention de minimiser ici les risques liés à l'abus d'alcool qui peut être aussi dangereux. Cependant, les consommateurs doivent être conscients du fait que les produits chimiques composant le cannabis, dont certains sont cancérigènes, restent dans le corps bien longtemps après que la drogue a été consommée.

LE CANNABIS EST-IL THERAPEUTIQUE ?

Les composants du cannabis peuvent avoir des propriétés médicinales. Ce n'est pas pour autant un « médicament ». Un médicament est fabriqué par un laboratoire qui extrait les composants thérapeutiques d'une plante, les normalise (ce qui signifie que ces composants auront les mêmes effets chaque fois), et les produit en doses spécifiques (quantité normalisée que le médecin prescrit).

Quant à sa légalité, l'ONU n'a pas encore infléchi sa position concernant le classement du cannabis comme stupéfiant ne présentant pas de propriété thérapeutique. En Amérique, la FDA n'a pas approuvé à ce jour que le cannabis soit utilisé à des fins thérapeutiques.

Comme le cannabis est parfois commercialisé comme médicament, le cannabis est maintenant considéré sous un autre angle. Mais les faits au sujet du cannabis n'ont pas changé du simple fait qu'il soit vendu à des « fins thérapeutiques ». Et même si le débat sur la légalisation est d'actualité, légalité ne signifie pas sécurité. Les cigarettes sont légales, mais personne ne remet en cause le fait que la cigarette présente un certain danger pour la santé. L'alcool est légal, mais regardez le nombre de gens en prise à l'alcoolisme ou à des maladies liées à l'alcool.

LE CANNABIS AFFECTE LA CONDUITE AUTOMOBILE

La consommation de cannabis altère de manière significative le jugement, la coordination des mouvements et le temps de réaction – des aptitudes qui sont toutes essentielles à une conduite en toute sécurité. Après l'alcool, le cannabis est la substance à effets psychoactifs la plus fréquemment trouvée dans le corps des conducteurs.

Les consommateurs de cannabis risquent 3 à 7 fois plus d'avoir un accident de voiture.

La conduite sous l'influence du cannabis est associée à un accroissement de 92 % du risque d'accident de voiture. Plus important encore, la conduite sous l'influence du cannabis a été associée à une augmentation de 110 % des accidents mortels sur la route.

• Le gouvernement français a lancé en novembre 2016 une nouvelle campagne contre la conduite sous l'emprise de stupéfiants responsable en 2015 d'un quart des accidents de la route. Le cannabis est particulièrement visé. Il a rapporté que le cannabis altérait principalement les aspects les plus automatisés de la conduite : la distance latérale par rapport au trottoir et la distance longitudinale avec le véhicule qui précède.

• Depuis la légalisation du cannabis, l'État de Washington semble assister à une augmentation significative du nombre d'accidents, selon une étude de la Fondation AAA pour la Sécurité Routière (AAA - Foundation for Traffic Safety). L'AAA déclare que le

résultat clé de cette étude est de faire comprendre aux conducteurs que le cannabis peut entamer la capacité à conduire.

• Selon le monitoring suisse des addictions de 2014, un examen systématique a montré que l'usage de cannabis altérait de manière déterminante l'aptitude à la conduite et que le risque d'accidents augmentait de manière significative avec l'usage de cannabis.

• Selon une étude du Centre canadien de lutte contre les toxicomanies 2016, le cannabis est, après l'alcool, la substance la plus souvent détectée chez les conducteurs qui perdent la vie dans des accidents de la route au Canada.

LES EFFETS DESTRUCTEURS DU CANNABIS

Les effets immédiats de la prise de cannabis comprennent une accélération des battements du cœur, une désorientation, un manque de coordination physique, souvent suivis par une dépression ou une somnolence. Certains consommateurs souffrent de crises de panique ou d'anxiété.


Mais les problèmes ne s'arrêtent pas là. Selon des études scientifiques, le principe actif du cannabis, le THC, reste dans le corps pendant des semaines, voire des mois.

La fumée du cannabis contient des substances 50 à 70 % plus cancérigènes que la fumée de cigarettes. Un grand projet de recherche a montré qu'un seul joint de cannabis causait autant de dommages aux poumons que cinq cigarettes normales

fumées d'affilée. Les fumeurs chroniques de joints souffrent souvent de bronchites et d'inflammations de la trachée.

La drogue peut affecter votre santé physique, et plus encore. Des études australiennes menées en 2008 ont fait le rapprochement entre la consommation importante de cannabis et les anomalies cérébrales. Ce fait est confirmé par une étude précédente portant sur les effets à long terme du cannabis, qui mentionnait des changements cérébraux similaires à ceux causés par une consommation à long terme d'autres drogues majeures. Plusieurs études ont montré qu'un lien existait entre une consommation répétée de cannabis et la psychose.





Le cannabis modifie la structure des cellules du sperme en les déformant.

Ainsi, même de petites quantités de cannabis peuvent causer une stérilité temporaire chez les hommes. La consommation de cannabis peut bouleverser le cycle menstruel des femmes.

Des études montrent que les fonctions cérébrales des consommateurs de cannabis tendent à ralentir ou à diminuer. Le THC du cannabis perturbe les cellules nerveuses et affecte la mémoire.

Le cannabis est l'une des drogues qui provoquent une division cellulaire anormale, ce qui entraîne des anomalies génétiques graves. Une femme enceinte qui fume régulièrement du cannabis peut donner naissance à un enfant prématuré de taille ou de poids insuffisant. Durant les 10 dernières années, de nombreux

enfants de mères toxicomanes sont nés avec une capacité d'initiative réduite et une aptitude moins bonne à se concentrer et à poursuivre des objectifs dans la vie.

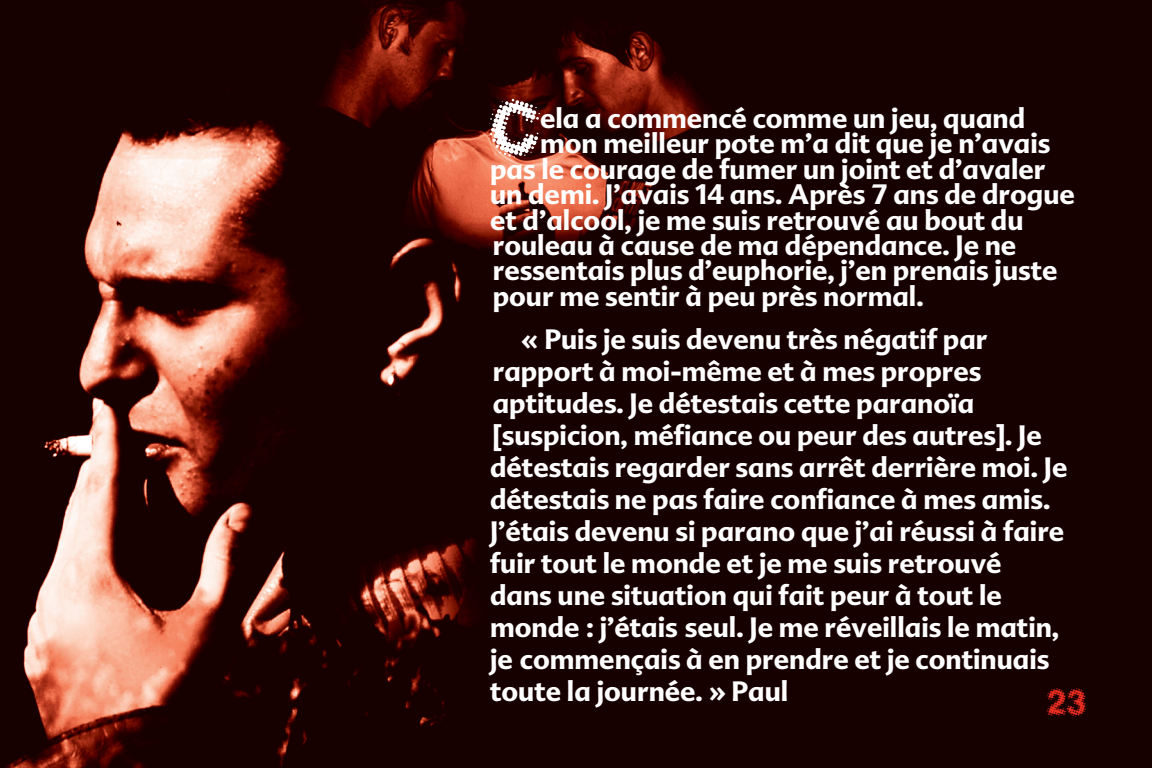
Des études suggèrent également que la consommation de cannabis pendant la grossesse peut provoquer des malformations, un retard mental et un risque plus élevé de leucémie (cancer de la moelle osseuse).

EFFETS À COURT TERME

- Affaiblissement de la mémoire à court terme
- Anxiété extrême, y compris la peur d'être observée ou suivie (paranoïa)
- Comportement très étrange ; voir, entendre ou sentir des choses qui ne sont pas là, incapable de faire la différence entre l'imagination et la réalité (psychose)
- Crises de panique
- Hallucinations
 - Perte du sens de l'identité personnelle
 - Réflexes amoindris
 - Accélération du rythme cardiaque (et risque de crise cardiaque)
 - Augmentation du risque d'attaque cérébrale
- Troubles de la coordination (détérioration de la sécurité de conduite ou des performances sportives)
- Troubles sexuels (hommes)
- Jusqu'à sept fois plus susceptible de contracter des maladies sexuellement transmissibles (femmes)

EFFETS A LONG TERME

- Déclin du quotient intellectuel (jusqu'à 8 points si l'usage prolongé a commencé à l'adolescence)
- Mauvais résultats scolaires et plus grands risques d'abandonner ses études
- Altération de la pensée et de l'aptitude à apprendre et à réaliser des tâches complexes
- Satisfactions de la vie réduites
- Dépendance (environ 9 % des adultes et 17 % des gens qui ont commencé à fumer à l'adolescence)
- Développement potentiel d'une accoutumance aux opiacés
- Difficultés relationnelles, violence dans le couple
- Comportements antisociaux, comme voler de l'argent ou mentir
- Difficultés financières
- Plus grande dépendance sociale
- Plus de risques d'être au chômage ou ne pas obtenir de bons emplois.

A man in profile, looking to the left, is smoking a cigarette. He is in the foreground, with his hand near his mouth. In the background, other people are visible, including a woman with her hand on the man's shoulder. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows.

Cela a commencé comme un jeu, quand mon meilleur pote m'a dit que je n'avais pas le courage de fumer un joint et d'avalier un demi. J'avais 14 ans. Après 7 ans de drogue et d'alcool, je me suis retrouvé au bout du rouleau à cause de ma dépendance. Je ne ressentais plus d'euphorie, j'en prenais juste pour me sentir à peu près normal.

« Puis je suis devenu très négatif par rapport à moi-même et à mes propres aptitudes. Je détestais cette paranoïa [suspicion, méfiance ou peur des autres]. Je détestais regarder sans arrêt derrière moi. Je détestais ne pas faire confiance à mes amis. J'étais devenu si parano que j'ai réussi à faire fuir tout le monde et je me suis retrouvé dans une situation qui fait peur à tout le monde : j'étais seul. Je me réveillais le matin, je commençais à en prendre et je continuais toute la journée. » Paul

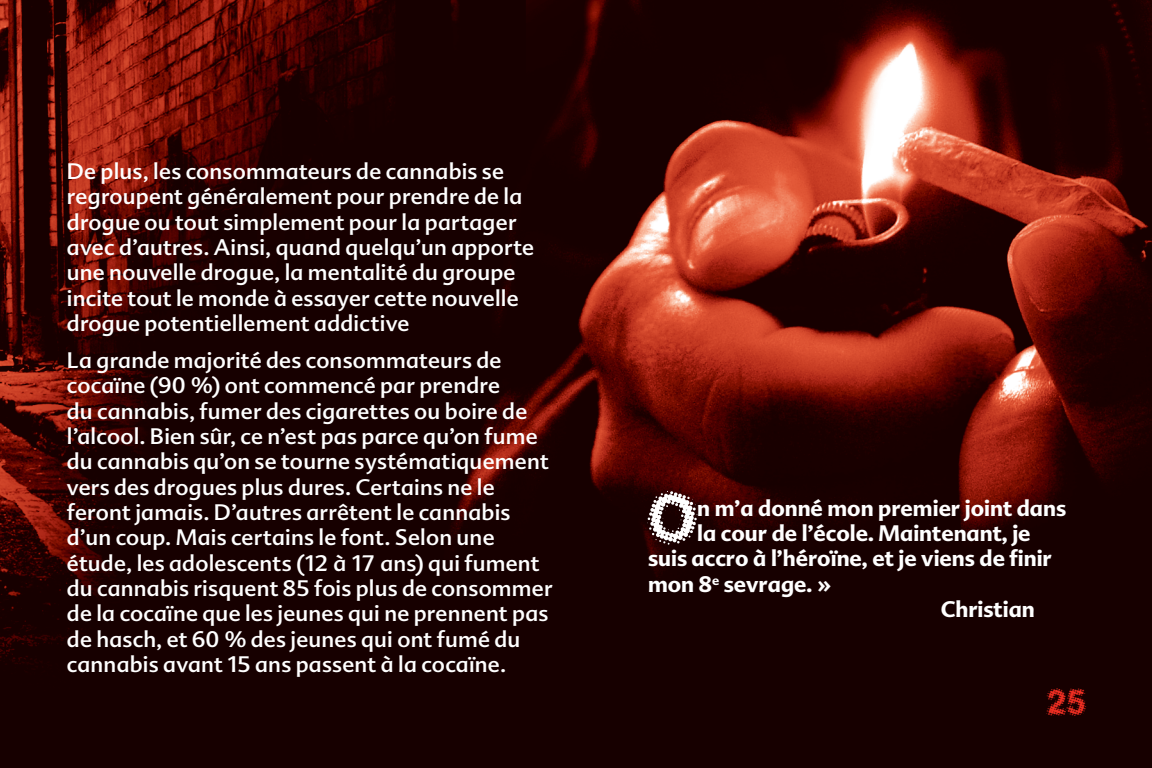


SUR LA ROUTE DE LA DROGUE

Un utilisateur occasionnel consomme du cannabis pour l'effet qu'il crée, pour planer et éprouver une sensation de défonce. Une consommation régulière crée une accoutumance et peut pousser le consommateur à prendre des drogues plus fortes pour pouvoir planer. Lorsque les effets de la drogue s'émeussent, il se peut que la personne se tourne vers des drogues plus fortes pour tenter de se débarrasser des situations ou sensations non désirées qui l'avaient poussée à prendre du cannabis en

premier lieu. Le cannabis à lui seul n'incite pas la personne à prendre d'autres drogues.

Les gens prennent de la drogue pour se débarrasser de situations ou de sensations indésirables. Le cannabis masque le problème pendant un moment, quand le consommateur plane. Quand cet état se dissipe, le problème, la condition ou le sentiment indésirable réapparaît avec une plus grande intensité. Le consommateur peut se tourner vers des drogues plus fortes, car le cannabis « ne fait plus d'effets ».



De plus, les consommateurs de cannabis se regroupent généralement pour prendre de la drogue ou tout simplement pour la partager avec d'autres. Ainsi, quand quelqu'un apporte une nouvelle drogue, la mentalité du groupe incite tout le monde à essayer cette nouvelle drogue potentiellement addictive

La grande majorité des consommateurs de cocaïne (90 %) ont commencé par prendre du cannabis, fumer des cigarettes ou boire de l'alcool. Bien sûr, ce n'est pas parce qu'on fume du cannabis qu'on se tourne systématiquement vers des drogues plus dures. Certains ne le feront jamais. D'autres arrêtent le cannabis d'un coup. Mais certains le font. Selon une étude, les adolescents (12 à 17 ans) qui fument du cannabis risquent 85 fois plus de consommer de la cocaïne que les jeunes qui ne prennent pas de hasch, et 60 % des jeunes qui ont fumé du cannabis avant 15 ans passent à la cocaïne.

On m'a donné mon premier joint dans la cour de l'école. Maintenant, je suis accro à l'héroïne, et je viens de finir mon 8^e sevrage. »

Christian

A woman with long braided hair is shown in profile, looking down as she uses a bong. The scene is dimly lit with a warm, orange-red color palette. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor setting. The overall mood is somber and focused.

DERRIÈRE L'ÉCRAN DE FUMÉE


La consommation de cannabis n'est pas seulement nuisible pour le fumeur. Elle peut devenir dangereuse pour la société.

Les recherches montrent clairement que le cannabis est susceptible de créer des problèmes au quotidien. Une étude portant sur 129 universitaires a révélé que chez ceux qui avaient fumé cette drogue pendant une période d'au moins 27 à 30 jours précédant l'enquête, les capacités d'attention, de mémoire et d'apprentissage avaient été sérieusement amoindries. Une étude menée sur des employés des services postaux a révélé que ceux qui avaient été testés positifs au cannabis avaient 55 % d'accidents en plus, 85 % de blessures en plus et un taux d'absentéisme supérieur de 75 % à la moyenne.


En Australie, une étude a prouvé que la prise de cannabis était responsable de 4,3 % des accidents de voiture mortels.

Il est presque impossible de grandir sans être exposé à la drogue. La pression des copains pour inciter à prendre de la drogue est importante et il est difficile de trouver des informations honnêtes sur les risques liés à la drogue.

Beaucoup de gens vous diront que le cannabis n'est pas dangereux. Regardez bien qui vous dit cela. Est-ce que ce sont les personnes mêmes qui essaient de vous en vendre ?



« Le prof de mon école fumait trois à quatre joints par jour. Il a incité beaucoup d'élèves à fumer des joints, y compris moi. Après, son dealer m'a poussé à prendre de l'héroïne, et je n'ai pas résisté. À ce moment-là, c'était comme si ma conscience était déjà morte. » Véronique

A close-up, high-angle shot of a person with long, light-colored hair and glasses, wearing a dark top. They are holding a lit cigarette to their lips. The background is a blurred cannabis plant. The entire image has a strong orange-red color cast.

Le cannabis peut endommager la mémoire de quelqu'un, et cet impact peut durer des jours ou des semaines après que les effets immédiats se sont estompés. Dans une étude, on a demandé à un groupe de gros consommateurs de cannabis de mémoriser les mots d'une liste. Leur capacité à se rappeler correctement les mots n'était pas encore revenue à la normale, 4 semaines après avoir arrêté de fumer.

Les élèves qui prennent du cannabis ont de mauvaises notes et ont moins de chances d'entrer à l'université que ceux qui n'en consomment pas. Ils n'ont simplement pas les mêmes aptitudes à se rappeler et à organiser les informations que ceux qui ne consomment pas ces stupéfiants.

CE QUE LES DEALERS VOUS DIRONT

Lorsque des adolescents ont été interrogés pour savoir pourquoi ils avaient commencé à se droguer, 55 % ont répondu qu'ils l'avaient fait suite à des pressions de leurs amis. Ils voulaient être cool et populaires. Les dealers le savent.

Ils vont vous approcher comme un ami et vous proposer de vous « aider » avec quelque chose qui « va vous remonter ». La drogue vous « aidera à entrer dans le moule » ou « à avoir l'air cool ».

Les dealers, motivés par le profit, diront n'importe quoi pour que vous achetiez

leurs drogues. Ils vous diront que « l'herbe ne vous poussera pas à prendre des drogues plus fortes ».

Ils se fichent pas mal de savoir si les drogues détruisent votre vie, du moment qu'ils sont payés. Ils ne se soucient que de l'argent. D'anciens dealers ont admis qu'ils considéraient leurs acheteurs comme des « pions sur un échiquier ».

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 absorbée.

Une faible quantité agit comme un stimulant (vous excite). Une plus grande quantité agit comme un sédatif (vous ralentit). Une quantité encore plus grande vous empoisonne et peut vous tuer.

Cela est vrai pour n'importe quelle drogue. Seule la quantité change.

Mais la plupart des drogues comportent un autre risque : elles affectent directement le mental. Elles peuvent modifier les perceptions du milieu dans lequel la personne se trouve. Résultat : ses actions peuvent s'avérer bizarres, irrationnelles, inappropriées, voire destructrices.

Les drogues bloquent toutes les sensations, souhaitables ou non. Ainsi, tout en apportant une aide à court terme en soulageant la douleur, elles effacent également toute capacité et vivacité et troublent l'aptitude à penser.

Les médicaments sont des drogues destinées à accélérer, ralentir ou modifier, pour améliorer, le fonctionnement du corps. 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 n'utilisez pas ces médicaments selon 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 pour lesquelles les jeunes en prennent :

- 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 par la suite, 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.

SOURCES

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

PHOTOGRAPHIES : Pages 20 et 22 : Alamy.

Des millions de livrets comme celui-ci ont été distribués dans le monde, en 22 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.

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, les drogues de synthèse, l'ecstasy, la cocaïne, le crack, la cristal meth, la méthamphétamine, les drogues par inhalation, l'héroïne, le LSD, ainsi que l'abus de drogues sur ordonnance. Muni de ces informations, le lecteur peut prendre la décision de mener une vie sans drogue.

Pour plus d'informations ou pour obtenir d'autres exemplaires de ce livret ou d'autres livrets de cette série, contactez :



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA
1-818-668-6378
info@drugfreeworld.org
drugfreeworld.org
www.nonaladrogue.fr

FRANCE
Non à la drogue, Oui à la vie
9 rue Parrot CS 72809
75590 PARIS Cedex 12
+33 1 44 74 61 68
info@nonaladrogue.org
nonaladrogue.org

BELGIQUE
Foundation for a Drug-Free Europe
2, rue Dumonceau, 1000 Bruxelles
contact@fdfe.eu
www.fdf.eu

SUISSE
Association
Dites Non à la Drogue, Oui à la Vie
Case postale 504, 1001 Lausanne
Case postale 21, 1213 Petit-Lancy 1
information@adnad.org
nonaladrogue.ch

CANADA
Non à la Drogue, Oui à la vie
665-667 rue Saint-Joseph Est, Québec