

# 6

## ÉVALUEZ SA CONSUMMATION

POUR ÉVALUER VOTRE CONSOMMATION, VOUS POUVEZ FAIRE LE TEST CAST (Cannabis Abuse Screening Test)

Au cours des 12 derniers mois (1 seule réponse par ligne)	JAMAIS	RAREMENT	DE TEMPS EN TEMPS	ASSEZ SOUVENT	TRÈS SOUVENT
1. Avez-vous fumé du cannabis avant midi ?	0	1	2	3	4
2. Avez-vous fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?	0	1	2	3	4
3. Avez-vous eu des problèmes de mémoire lorsque vous fumiez du cannabis ?	0	1	2	3	4
4. Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils dit que vous devriez réduire votre consommation ?	0	1	2	3	4
5. Avez-vous essayé d'arrêter ou de réduire votre consommation de cannabis sans y parvenir ?	0	1	2	3	4
6. Avez-vous eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultats scolaires...) Lesquels ?	0	1	2	3	4

### INTERPRÉTATION DU SCORE

Pour calculer un score, les modalités sont codées de 0 à 4. Les résultats peuvent donc varier de 0 à 24.

score moins de 3  
↓  
Usager sans risque

score entre 3 et 7  
↓  
Usager risque faible

score plus de 7  
↓  
Risque élevé de dépendance

En cas de questions sur vos consommations, les équipes de l'ANPAA sont là pour vous accompagner.

## INFOS PRATIQUES



Retrouvez nos centres de soins et équipes de prévention près de chez vous :  
[www.anpaa.asso.fr/adresses-utiles](http://www.anpaa.asso.fr/adresses-utiles)

Nos professionnels sont là pour vous orienter, vous informer et vous accompagner de manière gratuite et confidentielle sur l'ensemble des produits et conduites addictives :



- usages, usages détournés et mésusages d'alcool,
- tabac,
- substances illicites,
- médicaments psychotropes,
- pratiques de jeu excessif
- et autres addictions sans produit.

Conception graphique : stineanet / 06 83 17 41 30  
Crédits : icônes made by google, Freepik, Smashicons, Metropolicons, Ibrandity, gregor cresnar, Kiranshastry, Flat icons, dimi kazak Eucalypt, Monklik, Yannick from www.flaticon.com



EFFETS



PRÉVENTION



CONSEILS



GROSSESSE



SOIN



CONSOMMATION

# LE CANNABIS



RECOMMANDATION



INFOS



LOI

# 1 QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le cannabis est une plante (chanvre) composée de nombreux principes actifs, dont le THC (tétrahydrocannabinol) connu pour ses effets psychoactifs ou encore le cannabidiol (CBD) utilisé pour ses vertus thérapeutiques.

 LA CONSOMMATION RÉGULIÈRE DE CANNABIS PEUT ENTRAINER UNE DÉPENDANCE.

LE CANNABIS PEUT SE CONSOMMER SOUS PLUSIEURS FORMES :

→ L'HERBE (souvent roulée en cigarette.)



→ LA RÉSINE



→ L'HUILE (plus rare et plus concentrée)



# 2 QUELS EFFETS ?

Les effets du cannabis sont dus à plusieurs facteurs et varient d'une personne à l'autre. Les effets recherchés sont la sensation de bien-être, l'apaisement et une euphorie légère, mais...

→ UN DOSAGE EXCESSIF peut provoquer malaises, nausées, impression d'étouffement...

→ UNE CONSOMMATION RÉGULIÈRE peut entraîner des difficultés de concentration et un désintérêt pour les activités habituelles.

RISQUES ET DANGERS



• Pour la santé : Insomnie, Irritabilité, anxiété, dépression, problèmes respiratoires et cardiaques, cancers.



• Sur la route : le cannabis modifie les perceptions et le sens de la réalité (réflexes ralenti, diminution de la vigilance).

# 3 CANNABIS & GROSSESSE

Comme tout produit psychoactif, la consommation de cannabis pendant la grossesse présente des risques pour l'enfant à naître (complications au niveau du placenta, accouchement prématuré, petit poids à la naissance).

## RISQUES



PENDANT LA GROSSESSE      APRÈS LA GROSSESSE

À la naissance, les bébés peuvent être sujets à des **sursauts et tremblements passagers**. Cette **accoutumance** peut avoir des répercussions sur leur développement à l'adolescence et favoriser une addiction au cannabis dans le futur.

# 4 QU'EN DIT LA LOI ?

Le cannabis est un produit illégal, classé comme stupéfiant selon la loi du 31 décembre 1970.



L'usage illicite mais aussi la culture, la détention, l'importation, la vente ou la distribution de cannabis sont interdits.

Ces dernières années, la légalisation du cannabis est au cœur de nombreux débats.

→ CETTE INFRACTION EST PUNIE

D'1 AN DE PRISON

ET OU 3700 €

D'AMENDE

# 5 BON À SAVOIR

→ LE CANNABIS PEUT ÊTRE DÉTECTÉ DANS LA SALIVE



PLUSIEURS HEURES APRÈS SA CONSOMMATION

→ LORSQU'IL EST FUMÉ, LE CANNABIS EST SOUVENT ASSOCIÉ AU TABAC, ce qui accroît les risques liés au tabagisme et la dépendance à la nicotine.



CANNABIS + TABAC  
= DES RISQUES

→ LE MÉLANGE CANNABIS-ALCOOL EST DANGEREUX car il multiplie les effets – même en petites quantités – et peut entraîner des complications imprévisibles.



→ DIFFÉRENTS MOYENS DE CONSOMMATION EXISTENT, COMPORTENT + OU - DE RISQUES, renseignez-vous.



LE SAVIEZ-VOUS ?

→ UNE EXPÉRIEMENTATION DU CANNABIS À VISÉE THÉRAPEUTIQUE EST ACTUELLEMENT EN COURS AFIN D'EN PRÉCISER SCIENTIFIQUEMENT LES INDICATIONS ET LES MODALITÉS D'USAGE

