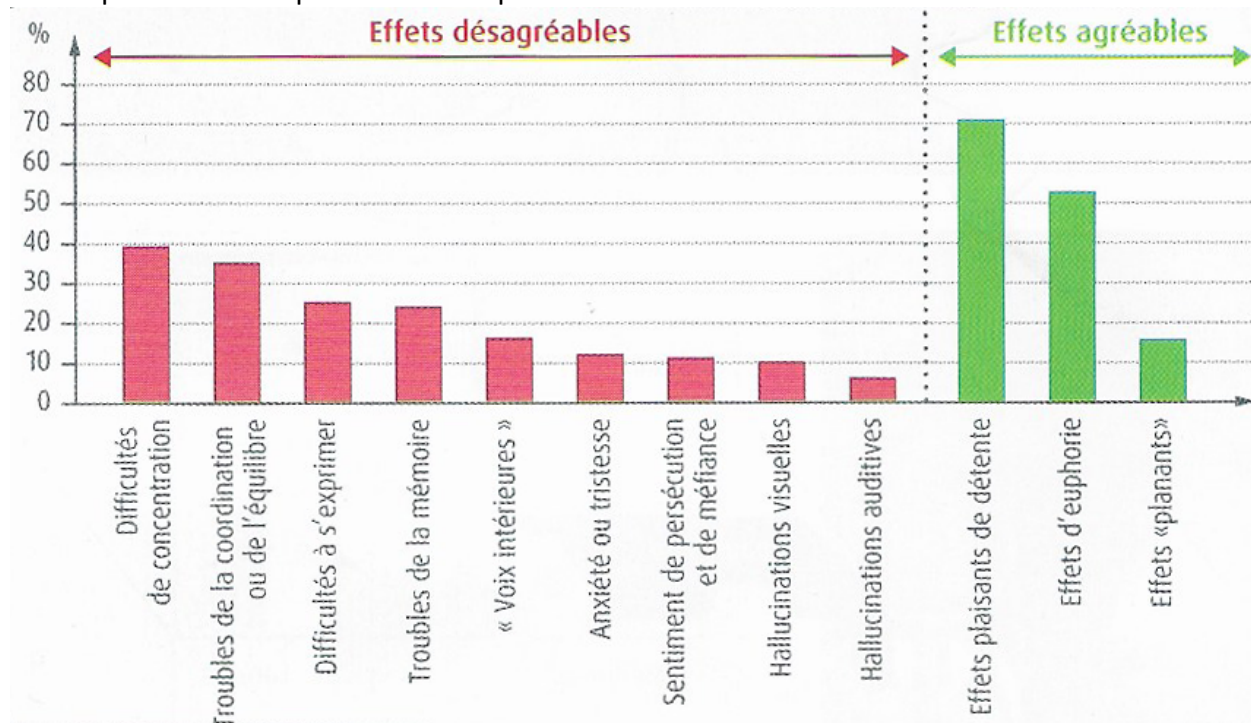


**Doc 1 : Effets ressentis lors de la première prise de cannabis.** Cet histogramme présente les résultats d'une étude portant sur 880 étudiants (âge moyen 20 ans, 65% de femmes, 35% d'hommes). Total supérieur à 100% car les personnes ont pu mentionner plusieurs effets.



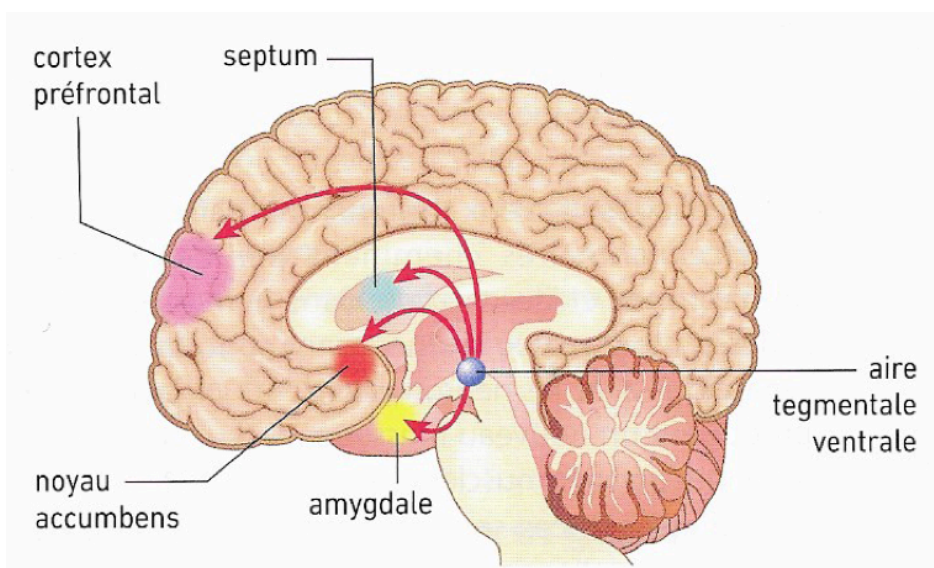
**Doc 2 : La dépendance et ses méfaits.**

La dépendance désigne un état psychologique et/ou physique qui se manifeste par un besoin irréprensible et répété de consommer une substance psychoactive (alcool, nicotine, THC du cannabis etc...) ou de reproduire un comportement (addiction au jeu, à internet etc...). La situation de dépendance d'un individu peut avoir de lourdes conséquences au plan familial, social, scolaire ou professionnel, car elle entraîne des conduites à risque et des mécanismes de repli sur soi. L'addiction est le domaine médical qui traite ces questions.

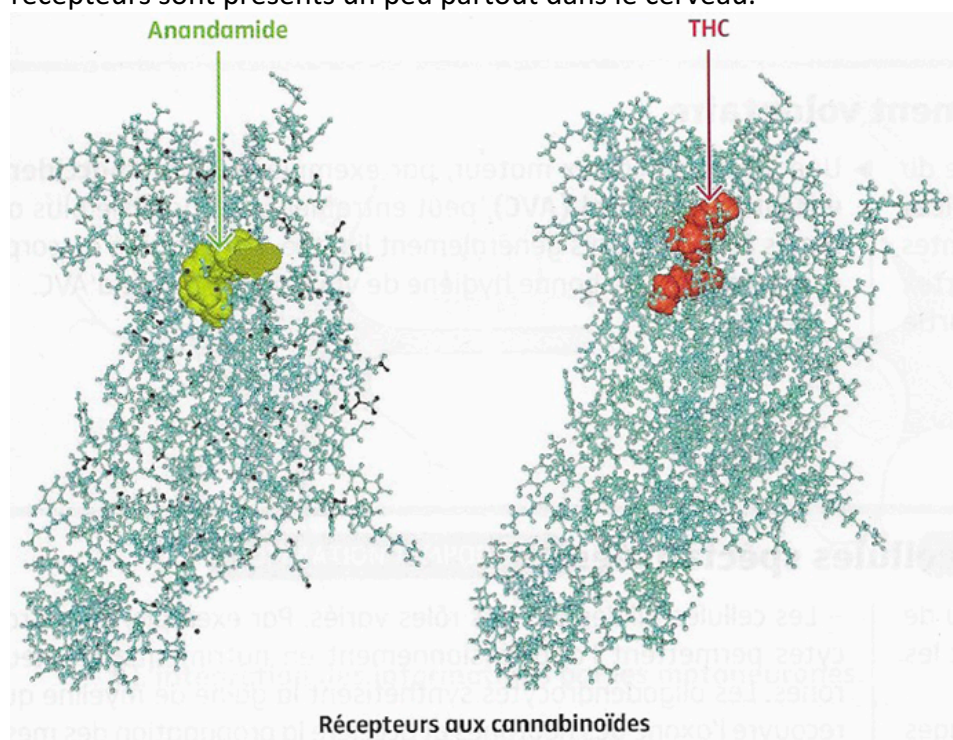
**Doc 3 : Aires cérébrales impliquées dans le circuit de la récompense chez l'humain.**

Ce circuit est activé lors d'expériences procurant de la satisfaction, qu'elle soit physique ou psychologique. Les aires du circuit de la récompense sont en contact avec des neurones issus de l'aire tegmentale ventrale par des synapses dont le neurotransmetteur est la dopamine (neurones dits dopaminergiques).

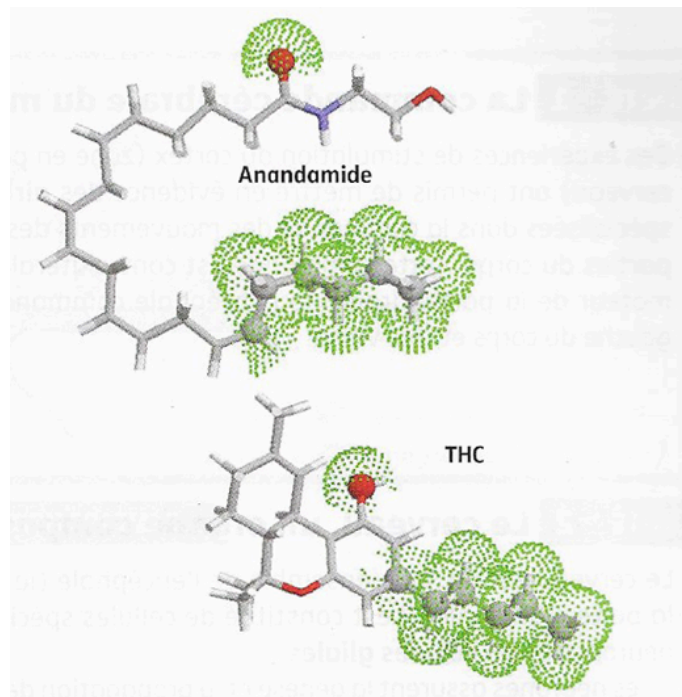
Manger, boire ou se reproduire sont des comportements essentiels pour la survie de l'individu et de l'espèce et sont associés au fonctionnement du circuit de la récompense. Toutes les substances qui entraînent un dysfonctionnement du circuit de la récompense sont susceptibles d'induire une dépendance.



**Doc 4 : Récepteur aux cannabinoïdes (en bleu) sur lesquels est fixée l'anandamide (un neurotransmetteur endogène, en vert) ou du THC (tétrahydrocannabinol, une molécule exogène contenue dans le cannabis). Ces récepteurs sont présents un peu partout dans le cerveau.**



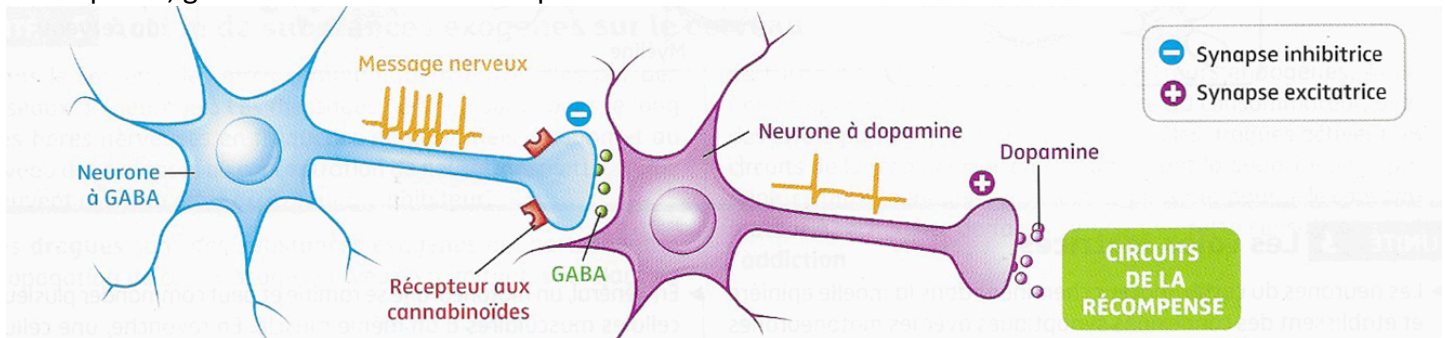
**Doc 5 : Molécules d'anandamide et de THC. Les zones symbolisées en vert correspondent aux motifs communs aux deux molécules.** Ces deux molécules sont des agonistes : elles ont une action similaire.



## Doc 6 : Comparaison de quelques caractéristiques des molécules d'anandamide et de THC.

	Anandamide	THC
Temps de demi-vie dans l'organisme (temps nécessaire pour que cette substance perde la moitié de son activité physiologique)	Quelques minutes seulement	25 à 36 heures au moins
Quantité dans le cerveau	Infime, non mesurable	225 ng/mL pour une dose ingérée de THC de 10 mg/kg
Constante d'affinité pour les récepteurs cannabinoïdes ( <i>plus cette valeur est faible et plus l'affinité ligand/récepteur est forte</i> )	60 à 550 nmol/L	40 à 80 nmol/L

**Doc 7 : Mode d'action des récepteurs aux cannabinoïdes.** En temps normal, les neurones à dopamine, qui activent les circuits de la récompense, sont inhibés par des neurones à GABA. La fixation d'un ligand (anandamide ou THC) sur les récepteurs aux cannabinoïdes lève l'inhibition et active les circuits de la récompense, générant une sensation de plaisir.



### Questions fréquentes sur le site *Droque Info Service*

#### • Le cannabis altère-t-il les capacités d'apprentissage et la motivation ?

**OUI - La prise de cannabis entraîne des troubles de la concentration et altère la mémoire à court terme utilisée pour réfléchir, lire, écrire, calculer, etc.** La capacité à apprendre des choses nouvelles et à s'en souvenir est alors diminuée, pouvant entraîner des difficultés à l'école ou dans la vie professionnelle. En cas de consommation ponctuelle, ce trouble de la mémoire n'est pas permanent et se résorbe en quelques heures, quand le cannabis a été éliminé de l'organisme. En cas d'usage régulier, ce trouble peut s'installer plus durablement.

La perte de motivation peut être une conséquence de la consommation régulière de cannabis. Elle se traduit par un désintérêt pour les loisirs, les relations amicales ou familiales, un repli sur soi, une grande fatigue, un état passif, etc. Un cercle vicieux peut s'installer car la désocialisation/l'isolement génère un mal-être qui pousse à consommer davantage. Cet état est réversible à l'arrêt de la consommation.

#### • Peut-on faire un bad trip avec du cannabis ?

**OUI - Un bad trip (ou mauvais voyage) est une intoxication aiguë à une substance.** Ce terme est surtout employé pour décrire les fortes angoisses et les hallucinations délirantes que peuvent provoquer les substances hallucinogènes (le LSD par exemple).

Toutefois, il est possible de faire un bad trip avec du cannabis. Certains usagers de cannabis appellent à mauvais escient « bad trip » les nausées et vomissements qui surviennent parfois. Mais en réalité, le bad trip se caractérise par une angoisse intense, des tremblements, des sueurs froides, des difficultés à respirer, des palpitations, des hallucinations, de la confusion, parfois une perte de connaissance. Cet état est généralement passager et le plus souvent ne laisse pas de séquelles.

Les facteurs sont multiples : fumer beaucoup de shit ou d'herbe fortement concentré en THC, associer cannabis et alcool, consommer alors qu'on est fatigué ou angoissé, avoir de fortes appréhensions lors de la première consommation, etc.

Lorsqu'une personne fait un bad trip, il est important de ne pas la laisser seule, de la conduire dans un lieu calme, et de la rassurer jusqu'à dissipation des effets. Si besoin, il ne faut pas hésiter à appeler le 15 ou le 18.

#### • Le cannabis c'est naturel, donc ce n'est pas dangereux !

**FAUX - Le cannabis est issu d'une plante, mais il n'est pas inoffensif : il contient une substance psychoactive appelée le THC (tétrahydrocannabinol), qui se concentre dans le cerveau et altère la perception et les sensations.**

De plus, comme tous les produits fumés, le cannabis produit des goudrons et des composants dangereux pour les voies respiratoires. Cela provoque des irritations de la gorge et des bronches (toux, voix enrouée, bronchite).

Selon des études récentes, le cancer du poumon est plus précoce chez les consommateurs de cannabis. La fumée du cannabis contenant plus de substances cancérigènes que celle du tabac, elle est donc toxique pour le système respiratoire et peut favoriser le cancer de la gorge. Il est important de savoir que fumer est toxique quel que soit le mode de consommation : cigarettes (joints) ou pipes à eau (bangs).

- **Consommer du cannabis à l'adolescence est-il plus risqué qu'à l'âge adulte ?**

**OUI - A l'adolescence, le développement du cerveau n'est pas terminé, il est donc plus vulnérable aux substances psychoactives que le cerveau de l'adulte.**

Plus la consommation régulière de cannabis est précoce, plus le développement cérébral est freiné, en particulier si la consommation a débuté avant l'âge de 15 ans. A long terme, les performances intellectuelles peuvent être altérées : troubles de l'attention, du temps de réaction, de la mémoire à court terme, et de la faculté à prendre des décisions.

La consommation précoce de cannabis peut également accroître le risque de dépendance.

Il est impossible de prévoir l'étendue exacte des altérations intellectuelles chez un jeune consommateur, car elles sont liées à différents facteurs : les doses consommées, la fréquence, la durée d'exposition et l'âge de la première consommation de cannabis.

Pour limiter les risques, il est recommandé de retarder au maximum l'âge de la première consommation et l'installation d'un usage régulier.

- **Le cannabis permet-il de mieux dormir ?**

**NON - La prise de cannabis, passées les phases de bien-être euphorique, d'excitation et de sensation de planer, laisse place à une phase de somnolence assez prononcée. Elle facilite ainsi l'endormissement.**

Mais en réalité, le cannabis perturbe les cycles du sommeil et en altère la qualité. Le sommeil n'est donc pas réparateur. Les fumeurs réguliers de cannabis sont souvent fatigués et ont souvent des difficultés à se réveiller.

À l'arrêt de la consommation, le sommeil ne retrouve pas tout de suite des cycles normaux et l'utilisateur peut souffrir d'insomnie durant une période transitoire de 3 à 4 semaines. Durant cette période, les rêves peuvent s'intensifier et des cauchemars peuvent survenir.