

# cannabis

Plante bénéfique ou produit dangereux? La controverse sur le chanvre indien n'est pas terminée. Le cannabis est-il une drogue susceptible d'engendrer une dépendance ou un produit d'agrément inoffensif? Dans quelle mesure la consommation des dérivés du cannabis est-elle "entrée dans les mœurs" aujourd'hui en Suisse? Quels sont les effets et les risques sur le plan physique et psychique auxquels on peut s'attendre en cas de consommation massive ou régulière? En matière de prévention et de réduction des risques, de quels éléments faut-il tenir compte pour éviter tout à la fois la dramatisation et la banalisation?



## Le chanvre en Suisse

Connu depuis des millénaires au Proche-Orient notamment, le cannabis y était utilisé comme remède, comme substance rituelle

et comme psychotrope. En Suisse également, la culture et l'utilisation des produits du chanvre reposent sur une longue tradition. Jusqu'au XX<sup>e</sup> siècle, le chanvre indien

(cannabis sativa) était cultivé pour ses fibres, dont on fabriquait des cordages et des textiles, pour ses graines, que l'on pressait pour en extraire de l'huile et pour ses propriétés psychoactives. Dans la médecine populaire, les extraits de chanvre étaient utilisés à des fins thérapeutiques et, dans certaines régions du pays, les paysans ne dédaignaient pas, à ce qu'on dit, de bourrer leur "pipe du dimanche" avec ce "tabac fort".

Avec l'arrivée sur le marché des fibres synthétiques, la découverte de plantes oléagineuses de meilleur rapport et l'apparition des médicaments produits par l'industrie pharmaceutique moderne, le chanvre a été largement délaissé. En classant, en 1951,

le cannabis parmi les "stupéfiants engendrant une dépendance" et partant comme un produit "représentant un danger pour la santé de l'homme", la Loi fédérale sur les stupéfiants (révisée en 1975) a mis un terme au rite de la "pipe du dimanche".

Depuis lors, le cannabis fait partie — au même titre que la morphine, la cocaïne, les hallucinogènes et les amphétamines — des substances interdites par la loi dont la culture, la production, le commerce et la consommation sont punissables. Une interdiction qui n'est pas restée lettre morte, puisqu'une part importante des dénonciations pour infraction à la Loi sur les stupéfiants concerne aujourd'hui encore la consommation et le trafic de cannabis.

## La renaissance du chanvre

Malgré la criminalisation de sa consommation, le chanvre n'a jamais complètement perdu ses adeptes dans notre pays. Comme en Allemagne ou aux Pays-Bas, on a vu se former en Suisse, dans les années 60, des "scènes du cannabis" liées à la sous-culture d'une certaine jeunesse

et inspirées de l'exemple américain et parfois oriental. Dans le cadre du mouvement hippie, l'usage de cannabis a symbolisé, pour bon nombre de jeunes, la révolte contre

la société adulte et son mode de vie. C'est ainsi que l'on a vu naître une "culture du chanvre" possédant son langage, ses rituels et ses infrastructures propres.

Aujourd'hui, l'usage du cannabis est largement entré dans les mœurs et ne peut plus être considéré comme une pratique propre

à des groupes marginaux. Une grande partie des adolescents et des jeunes adultes rapportent en effet des expériences personnelles de consommation.

D'où une

remise en question sérieuse de la criminalisation des usagers du cannabis, d'autant plus que les experts estiment que la nocivité de cette consommation pour la santé est relativement faible.

Une série d'initiatives et de projets — dont notamment une proposition faite par le Conseil fédéral — visent à adapter la législation à cette "normalisation" croissante de la consommation de cannabis et à décriminaliser cette dernière.

Une telle décriminalisation soulève cependant un certain nombre de questions épineuses: quelle quantité de cannabis une personne est-elle en droit de détenir pour sa propre consommation?

Peut-on autoriser la culture du chanvre en vue d'un usage personnel, et, le cas échéant, en quelle quantité?

Faut-il autoriser l'ouverture de "boutiques de chanvre" et si oui à quelles conditions? Convient-il de fixer une limite d'âge?

#### n La plante

Le cannabis est le nom scientifique du chanvre. En Suisse, la variante la plus répandue est cannabis sativa. Les produits dérivés suivants sont utilisés comme drogue psychoactive:

- le haschisch (résine sécrétée par les inflorescences et mélangée à certaines parties des fleurs et des feuilles)
- la marijuana (feuilles, fleurs et tiges séchées)
- l'huile de haschisch (concentré visqueux se présentant sous forme de goudron).

#### Les composants du cannabis

Le cannabis contient de l'ordre de 420 composants, dont 60 cannabinoïdes.

Les principaux sont:

- le delta-9 tétrahydrocannabinol (THC)
- le cannabidiol (CBD)
- le cannabinoïde (CBN)
- le cannabigerol (CGB).

Les cannabinoïdes peuvent être synthétisés chimiquement et trouvent certaines applications thérapeutiques.

Le principal composant psychoactif du chanvre, le THC, varie suivant l'espèce et la partie de la plante utilisée. Ainsi, la concentration en THC du haschisch est de 2 à 10%, et celle de la marijuana de 0,5 à

7% suivant la variété. A noter que les espèces récentes contiennent davantage de THC que les variétés anciennes. C'est l'huile de haschisch qui a la plus forte teneur en THC, soit 10 à 30% (voire plus).

#### Absorption, apparition et durée des effets

Les effets du cannabis dépendent

- du mode de consommation (fumer, manger) et de la technique de consommation (profondeur de l'inhalation)
- de la teneur en THC du cannabis
- de l'état psychologique du consommateur
- du contexte dans lequel a lieu la consommation.

Au niveau physiologique, le cannabis agit avant tout sur le cortex cérébral, le système limbique (qui influence les réactions émotionnelles), l'hypothalamus, l'hypophyse, le cervelet, mais aussi sur d'autres organes tels que la rate et l'intestin.

En 1988, on a mis en évidence l'existence, dans le cerveau et le système nerveux, de

récepteurs spécifiques des cannabinoïdes. Quelques années plus tard, des chercheurs américains ont découvert un cannabinoïde présent naturellement dans l'organisme et

qui répond à ces récepteurs; ils lui ont donné le nom d'"anandamide" (du mot sanscrit "ananda", qui signifie "félicité, béatitude").

Lorsque le cannabis est fumé, forme de consommation la plus courante, jusqu'à 60% de la substance active disponible (THC) parvient dans les vaisseaux sanguins. Le taux de THC dans le sang est à son maximum après 15 — 30 minutes.

L'effet psychologique dure de 2 à 4 heures. Lorsque le cannabis est consommé par voie orale (sous la forme de biscuits par exemple), il produit ses effets plus tardivement, la quantité de THC absorbée étant alors plus faible.

Le THC se métabolise rapidement dans l'organisme, notamment dans les organes bien irrigués et dans le système nerveux. Dans un deuxième temps, le THC, extrêmement liposoluble, s'accumule dans les tissus adipeux. Ces dépôts de THC sont libérés très lentement, de sorte que le taux de THC dans le sang ne baisse que très lentement et qu'on peut donc le mesurer encore longtemps après. Il en va de même des métabolites de THC dans l'urine: on peut en détecter la présence des semaines durant chez les consommateurs réguliers de cannabis, même si ceux-ci n'ont plus pris de drogue depuis un certain temps déjà.

Selon les experts, il n'existe pas de lien direct entre la concentration de THC dans le sang et le degré d'euphorie produit par le cannabis. Aussi est-il très difficile de fixer une valeur limite — en pour mille, comme pour l'alcoolémie par exemple — au-delà de laquelle on ne serait plus apte





à prendre le volant sous l'influence du cannabis.

#### **Effets et effets secondaires**

Suivant la dose (quantité de THC absorbée), le mode de consommation, l'expérience que le consommateur a du cannabis, la structure de sa personnalité, son état psychologique du moment et le contexte dans lequel la consommation a lieu, de nombreux effets peuvent se produire simultanément ou successivement. Les effets du cannabis peuvent varier en intensité; ils peuvent être agréables ou désagréables. A cela s'ajoute que certaines personnes peuvent trouver agréable ce que d'autres vivent comme désagréable.

#### **Effets physiques à court terme**

- Sécheresse de la bouche et de la gorge
- Dilatation de la pupille et yeux rouges
- Augmentation du rythme cardiaque
- Modifications de la pression artérielle
- Détente musculaire
- Difficultés de concentration, allongement du temps de réaction
- Troubles de l'attention, pensée fragmentaire
- Troubles de la locomotion et vertiges (lors du passage à la station debout en particulier)
- Baisse de la température du corps (sensation de froid)
- Diminution de la pression interne de l'œil.

On n'a jamais répertorié de décès par surdose de cannabis.

#### **Effets psychologiques à court terme**

- Modification de l'état de conscience, perception exacerbée de la lumière et de la musique
- Grande faculté d'association, accompagnée d'un besoin irrépressible de parler et de rire
- Euphorie et désinhibition
- Sensation agréable de détente, de légèreté, de bien-être
- Sentiment de communauté
- Conscience accrue de soi
- Modification de la perception du temps
- Quiétude, motricité réduite
- Indifférence et détachement vis-à-vis de l'environnement
- Etats occasionnels et atypiques de désorientation, de confusion, d'angoisse, de panique et de délire.

#### **La consommation**

Aujourd'hui, le haschisch et la marijuana sont les drogues illégales les plus répandues en Suisse. Environ 27% des Suisses et des Suissesses de 15 à 74 ans ont, au moins une fois dans leur vie, fumé un joint. Et parmi les jeunes adultes, plus de la moitié affirment avoir fait des expériences avec le cannabis. Les adolescents et les jeunes adultes ne sont pourtant pas

les seuls dans ce cas, puisque parmi les personnes interrogées, 16% des personnes de 49 à 59 ans et près de 5% des personnes de 60 ans et plus déclarent avoir goûté au cannabis (selon l'enquête réalisée par l'ISPA en 2000).

Bien qu'elles illustrent une évolution des normes établies, ce ne sont pas tant les expériences isolées qui sont déterminantes, mais bien la consommation actuelle de cannabis. Or, un tiers des 15 à 74 ans qui ont fait des expériences avec le cannabis fument actuellement encore des joints. C'est le cas de plus de la moitié des 15 à

19 ans et d'un peu moins de la moitié des 20 à 24 ans. Même chez les 25 à 59 ans, la part des consommateurs actuels est encore d'un quart. C'est uniquement chez les personnes de 60 ans et plus que l'on ne trouve presque plus de consommateurs/trices

actuels. S'il est vrai que les jeunes consomment davantage de haschisch que leurs aînés, on ne peut plus dire aujourd'hui que cet usage est un phénomène propre aux jeunes exclusivement. Il faut cependant

relever que le taux de ceux et celles qui arrêtent de prendre du cannabis est considérable: la plupart des consommateurs de haschisch se contentent en effet d'un usage expérimental durant une période limitée de leur vie et ne fument plus guère ensuite. Certaines études montrent qu'en revanche, les jeunes se mettent à fumer des joints de plus en plus tôt.

6,5% des 15 à 19 ans, 5,4% des 20 à 24 ans

et 1,7% des 25 à 44 ans fument un joint au moins une fois par jour. Cela représente

de l'ordre de 90 000 personnes en Suisse. Actuellement, le cannabis est consommé essentiellement sous forme de marijuana (44%), seul un quart des usagers consommant principalement du haschisch. Un tiers des personnes interrogées prennent des deux.

#### **Les risques**

Les risques liés à la consommation de cannabis ont donné lieu à une littérature abondante, caractérisée par une polarisation forte des points de vue scientifiques. Aussi n'est-il pas toujours facile de faire la différence entre hypothèses, spéculations et

affirmations tendant à exagérer ou — suivant la politique défendue en matière de drogue — à minimiser la dangerosité prônée au cannabis d'un côté et les risques objectifs de son usage de l'autre. Les risques sanitaires liés à la consommation de cannabis sont influencés par une série de dimensions: la qualité de la drogue, le dosage,

la durée de l'usage, l'état de santé, les affections préexistantes, les prédispositions psychologiques et les conditions de consommation.

### Risques physiques et psychiques

- Altération des facultés cognitives (attention, concentration et capacité d'apprentissage)
- Troubles de la mémoire
- Chez les personnes souffrant de troubles psychiques, les symptômes de la maladie peuvent être accentués. Les affirmations selon lesquelles le cannabis pourrait être directement responsable de cas de schizophrénie et de psychose ne sont pas suffisamment étayées.
- Démotivation associée, diminution de l'activité et perte d'intérêt. Le rapport de causalité entre consommation régulière de cannabis et démotivation n'est cependant pas scientifiquement établi.
- Troubles pulmonaires, bronchite chronique
- Cancers des voies respiratoires dus à l'inhalation de mélanges de cannabis et de tabac durant plusieurs années
- Des lésions du système immunitaire et du patrimoine génétique ont été décrites avant tout dans l'expérimentation animale, mais les preuves scientifiques ne sont pas établies pour l'homme. Il en va de même pour les troubles hormonaux
- Des retards de croissance chez le fœtus et des troubles du comportement chez le nouveau-né ne sont pas à exclure
- Risques d'accident. L'état euphorique engendré par le cannabis et ses effets particuliers sont incompatibles avec la conduite d'un véhicule, le maniement de machines complexes ou avec d'autres tâches requérant une attention soutenue.

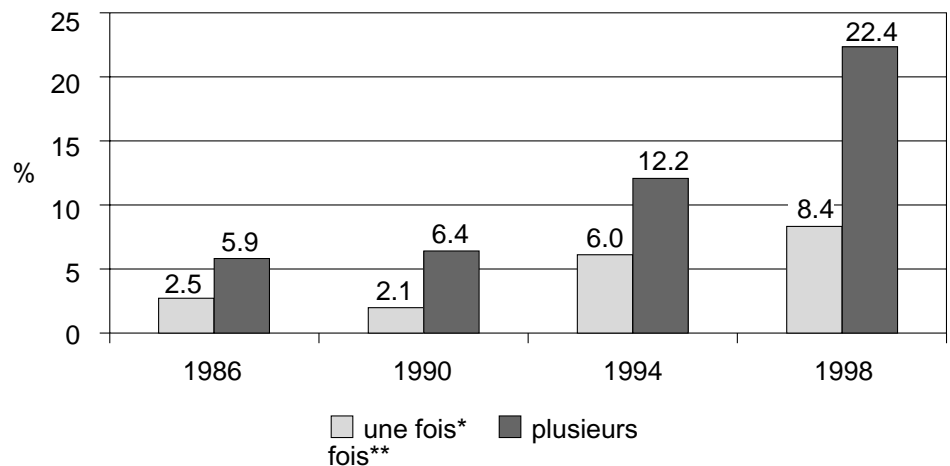
### Risques de dépendance

Comme c'est le cas pour bien d'autres drogues, la consommation régulière de cannabis peut entraîner une légère dépendance physique, mais pas d'accoutumance (besoin d'augmenter la dose pour obtenir le même effet). La dépendance psychologique doit être prise beaucoup plus au sérieux. C'est en particulier lors de consommation régulière et d'état psychique fragile que le danger existe d'utiliser le cannabis comme "automédication", en guise de compagnon de tous les instants, de moyen de fuite, comme solution illusoire aux problèmes. On a alors besoin du produit pour se sentir mieux, être en mesure de travailler, supporter des conflits, rencontrer d'autres personnes, etc. Ce risque est d'autant plus grand que l'on commence très jeune à fumer des joints régulièrement.

### Drogue "tremplin"

Le cannabis n'est pas un tremplin propulsant automatiquement un jour ou l'autre ses usagers vers la consommation de drogues dures. Il faut cependant reconnaître que les jeunes qui en consommation sont moins réticents à essayer d'autres drogues. Le cannabis est souvent consommé en même temps que d'autres

Evolution de 1986 à 1998 de la consommation de cannabis chez les jeunes de 15 ans fréquentant la 9<sup>e</sup> année scolaire.



\* Augmentation statistiquement significative entre 1990 et 1994

\*\* Augmentation statistiquement significative entre 1990 et 1994 ainsi que 1994 et 1998

drogues, ce qui accroît le risque de subir des dommages physiques ou psychologiques.

### La prévention

#### Encourager l'abstinence

En tout état de cause, le cannabis n'est ni inoffensif ni une plante diabolique. Le potentiel psychotrope de cette plante ne provoque pas que les effets recherchés, à savoir des modifications de la conscience et une détente tant physique que psychique. Les risques décrits ci-dessus sont suffisamment importants pour que l'on garde ses distances et que l'on fasse preuve de prudence vis-à-vis de cette drogue. C'est cela qu'il convient de faire comprendre plus particulièrement aux enfants et aux adolescents.

Une grande partie de la population adulte et de nombreux adolescents ne consomment pas de cannabis. Diverses enquêtes ont montré que si des jeunes refusent de fumer des joints — en dépit de leur curiosité ou de la pression exercée par le groupe — c'est souvent parce qu'ils redoutent les conséquences que cela pourrait avoir pour leur santé. Une telle attitude mérite d'être reconnue et encouragée à titre préventif. Il serait en effet dangereux de renoncer à mettre en garde la population contre les risques encourus sur le plan physique, psychique et social, car cela reviendrait à ignorer des risques réels et à supprimer les barrières psychologiques qui protègent de la consommation.

De fait, suivant la dose absorbée, l'ivresse euphorique qu'il engendre est suffisamment forte pour augmenter sensiblement les risques d'accident dans un environnement hautement technicisé.

La consommation de cannabis doit être formellement déconseillée à certains groupes à risque, à savoir:

- les enfants et les adolescents

- les femmes enceintes et les mères qui allaitent
- les personnes souffrant de maladies du cœur ou des poumons
- les personnes souffrant de troubles psychiques.

#### Réduction des risques

Si, malgré les risques en matière de santé, d'accident ou de sanctions pénales, une personne persiste dans son intention de consommer du cannabis, elle devrait le faire en s'efforçant de s'exposer le moins possible. Cela suppose une connaissance précise des différentes sortes de cannabis (teneur en THC, pureté du produit), de leur mode d'action et des formes de consommation permettant de réduire les risques.

Les règles à appliquer pour réduire les risques consistent notamment à choisir un contexte approprié (ne pas consommer dans les lieux où l'on doit fournir des prestations tels que l'école ou le lieu de travail) et à évaluer préalablement son humeur du moment pour éviter d'éventuels effets négatifs de la prise de drogue. Bien entendu, il convient d'éviter toutes les situations pouvant déboucher sur un accident (prendre

le volant, etc.) lorsqu'on est sous l'influence du cannabis, car la Loi sur la circulation routière prévoit une valeur limite égale à 0 pour tous les stupéfiants, y compris le cannabis.

Pour éviter le développement d'une dépendance, la fréquence de la consommation et les doses absorbées devraient rester faibles. Autrement dit, la consommation de cannabis ne doit pas devenir le but principal de l'existence. Elle devrait être un plaisir parmi d'autres. Chercher à résoudre des problèmes existentiels en prenant des drogues, c'est courir à l'échec. Cela vaut aussi pour le cannabis. En

outre, il convient d'alterner diverses formes de consommation et d'éviter ainsi celles qui comportent le plus de risque (inhalation seulement).

Il importe également d'éviter de consommer plusieurs drogues en même temps. Le cannabis associé à l'alcool, à des médicaments psychotropes ou à des drogues telles que l'ecstasy, constitue un cocktail explosif aux effets imprévisibles.

Vous pouvez obtenir des exemplaires supplémentaires gratuits auprès de l'ISPA.

Un flyer, destiné aux jeunes, est également disponible, ainsi qu'un feuillet pour les parents.

(Veuillez nous envoyer les timbres nécessaires pour le port.)

Institut suisse de prévention  
de l'alcoolisme et autres toxicomanies  
Case postale 870, 1001 Lausanne  
Tél. 021 321 29 35 - Fax 021 321 29  
40  
<http://www.sfa-isp.ch>