

Questionnaire d'auto-évaluation de votre consommation

Ce questionnaire vous aide à définir si votre consommation vous met en danger.

Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?

OUI NON

Avez-vous fumé du cannabis lorsque vous étiez seul ?

OUI NON

Avez-vous eu des problèmes de mémoire quand vous fumiez du cannabis ?

OUI NON

Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit de réduire votre consommation de cannabis ?

OUI NON

Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir ?

OUI NON

Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (bagarre, accident, mauvais résultats scolaires...) ?

OUI NON

2 réponses positives au test doivent vous amener à vous interroger sur votre consommation.

3 réponses ou plus devraient vous amener à demander de l'aide.

Source : Guide de l'INPES : Cannabis, ce qu'il faut savoir.

Attention, pour obtenir des informations fiables sur les drogues et toxicomanies, tournez-vous vers les réseaux ressources officiels tels :

Drogues info service : 0 800 23 13 13
7 jours / 7 Anonyme et gratuit

ou le site www.drogues.gouv.fr

Services de Médecine Préventive Universitaires

Bordeaux

Centre de santé et Service
Inter-Universitaire de Médecine
Préventive
Campus de Pessac-Talence
13 avenue Pey-Berland à Pessac
Tél. 05 56 04 06 06

Limoges

39 J rue Camille Guérin
Tél. 05 55 43 57 70

Pau

2 rue Audrey Benghozi
Tél. 05 59 40 79 06

Toulouse

Université des Sciences Sociales
Toulouse I
2 rue A. Lautman
Tél. 05 61 63 37 49

Université de Toulouse le Mirail

5 allées Antonio Machado
Tél. 05 61 50 41 41

Université Paul Sabatier

118 route de Narbonne
Tél. 05 61 55 73 59

Université de la Réunion Saint Denis

15 avenue René Cassin
Tél. 02 62 933 84 00

Retrouvez toutes vos infos prévention sur
www.vittavi.fr

Ce dépliant a été validé par un professionnel de santé.



plateformesanté

www.plateforme-sante.fr

VITTAVI : mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité.
Registre National des Mutuelles n° 775584980.



Le partenaire
prévention
des étudiants

Cannabis

- Fiche Info Santé -



Le Cannabis

Le cannabis : Qu'est ce que c'est ?

Le cannabis, appelé aussi chanvre indien, est une plante qui contient une substance active appelée THC (Tétrahydrocannabinol). Cette substance agit sur le système nerveux.

Elle peut-être consommée sous forme :

- d'herbe (beuh, marijuana...): feuilles, tiges et sommités fleuries, simplement séchées,
- de résine (shit, haschich, chichon...), se présentant sous la forme de plaques compressées marrons, obtenue à partir des sommités fleuries de la plante et coupée avec des substances plus ou moins toxiques comme le henné, le cirage...
- d'huile : c'est la préparation la plus concentrée en THC.

Quels sont ses effets ?

Effets immédiats :

- modification des perceptions sensorielles (vue, ouïe),
- modification de la perception du temps et de l'espace,
- euphorie,
- problème de mémoire immédiate et de concentration,
- troubles du sommeil
- "Bad trip" : tremblements, sueurs, angoisses, vomissements. C'est un signe d'alerte qui doit vous pousser à consulter un professionnel.

Effets à long terme :

- risques de cancer du poumon et de la gorge plus précoces que le tabac seul, la fumée du cannabis contenant plus de substances cancérigènes que celle du tabac (et ce quel que soit le mode de consommation : joints ou pipes à eau),
- possibilité de révélation ou d'accentuation de troubles psychiatriques chez les personnes vulnérables.

En modifiant les perceptions sensorielles et la qualité des réflexes, le cannabis (et d'autant plus le cannabis + l'alcool) augmente les risques d'avoir un accident mortel.

Cannabis et Sécurité routière

Augmentation du risque d'accidents mortels

Cannabis X2

Alcool (2 à 3 verres d'alcool) + cannabis : X15

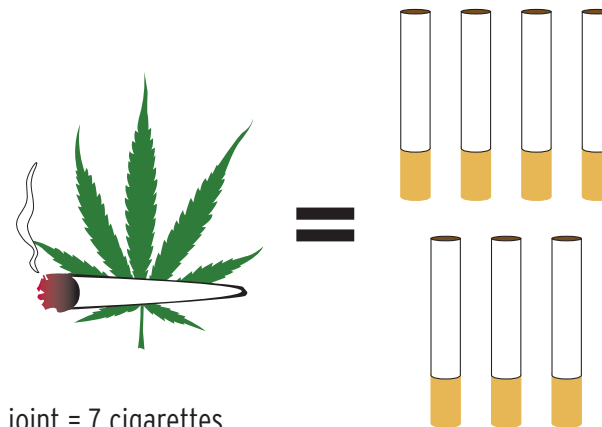
Le cannabis au volant et la loi :

Le cannabis est un stupéfiant. Son usage, sa culture, sa détention ou sa vente sont interdits.

Des contrôles préventifs sont aussi prévus s'il "existe une ou plusieurs raisons plausibles de soupçonner que le conducteur a fait usage de stupéfiants". Dans le cadre d'un accident mortel, la loi prévoit que les enquêteurs recherchent si le conducteur impliqué a fait usage de stupéfiants.

En matière de stupéfiants, la consommation est interdite : aussitôt qu'un dépistage détecte les traces d'un stupéfiant, le conducteur est passible d'une peine de deux ans de prison et de 4 500 € d'amende.

Attention aussi au risque de suspension du permis de conduire et de non prise en charge par les assurances en cas d'accident.



1 joint = 7 cigarettes

ATTENTION

On ne peut pas être dépendant du cannabis ! FAUX

Le cannabis produit une dépendance psychique difficile à maîtriser.

L'herbe, c'est naturel !

Naturel ne veut pas dire inoffensif !

Pourquoi stopper votre consommation ?

Pour retrouver votre dynamisme, vos capacités de concentration et de mémoire, pour faire des économies...