

Effets du cannabis sur le corps

Les principes actifs. Le cannabis contient de nombreux cannabinoïdes, les plus connus étant le THC et le CBD. Le THC enivre, le CBD non. Dans la plante fraîche, le THC est surtout du THCA et n'apparaît qu'en chauffant. La marijuana, ce sont les fleurs séchées, le haschisch la résine pressée. Leur teneur en THC varie fortement.

Comment agit le THC. Le THC se fixe sur les récepteurs du système cannabinoïde propre au corps, les CB1 surtout dans le cerveau. Dans le circuit de la récompense, il augmente indirectement la dopamine : d'où l'euphorie, et le risque de dépendance. Le THC agit entre autres sur la mémoire et les émotions, la coordination et la perception du temps, le cœur et la digestion.

De quoi dépend l'effet. Teneur en THC, quantité, mode de consommation, état du moment, environnement. Beaucoup ressentent détente et bonne humeur. Agitation, angoisse, panique et perception déformée sont aussi possibles, surtout avec beaucoup de THC ou quand on va mal.

Durée de l'effet. Fumé ou vaporisé, l'effet arrive presque tout de suite, culmine après environ un quart d'heure et s'estompe en grande partie en deux à trois heures. Mangé ou bu, il arrive en différé, souvent brusquement, difficile à prévoir.

Dans le corps. Fréquents : bouche sèche, yeux rouges, cœur plus rapide, vertiges, fringales. Concentration, mémoire et réflexes baissent pendant l'effet, d'où plus de risque d'accident sur la route et au travail.

Durée de détection. Métabolites dans l'urine : environ trois jours après une prise unique, dix à 15 jours en cas de consommation quotidienne, plus de 30 jours en cas de forte consommation prolongée. Les valeurs varient fortement.

À retenir

- Mangé : ne pas en reprendre parce qu'on ne sent encore rien.
- Pendant l'effet : ni volant, ni machines.
- L'effet passe en quelques heures, les traces restent.

Sources : drugcom.de (BIÖG), lexique des drogues, cannabis ; NIDA, Cannabis and the Brain ; Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

En détail : csc.do/fr/prevention/connaissances/effets-du-cannabis-sur-le-corps/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · État : 28 septembre 2026 · Diffusion autorisée sans modification (CC BY-ND 4.0)



Module complet

Risques sans panique

Pendant l'effet. Mémoire, attention et motricité fonctionnent moins bien. Selon des revues, le risque d'accident de la route est multiplié par 1,25 à 2,66, plus avec de l'alcool. Agitation, angoisse, panique et confusion sont plus fréquentes avec peu d'expérience et beaucoup de THC. Le pouls s'accélère. Des études suggèrent un risque d'infarctus accru dans la première heure, surtout avec une maladie préexistante ; données limitées.

Consommation fréquente et prolongée.

- Dépendance : environ une personne sur onze ayant déjà consommé développe un trouble lié au cannabis. Dès une prise hebdomadaire, le risque monte nettement.
- Psychoses : le risque croît avec l'intensité ; comparé à l'abstinence, il est multiplié par 1,4 à 2 si la consommation est occasionnelle, par 2 à 3,4 si elle est intensive. Plus exposées : les personnes vulnérables ; particulièrement risqué : beaucoup de THC.
- Respiration : qui fume tousse plus et a plus souvent une bronchite chronique. Le tabac nuit aussi.
- Mémoire : une consommation régulière la dégrade ; après l'arrêt, cela régresse en grande partie.
- Angoisse et dépression : risque légèrement accru, rôle causal du cannabis incertain.
- Cannabinoïdes de synthèse, parfois mêlés à des produits d'origine inconnue : effets peu prévisibles ; il y a eu des décès.

Réduire les risques. Le plus sûr : pas de cannabis. Sinon, on peut nettement les réduire.

Recommandations internationales pour un usage à moindre risque, conseillées aux adultes par le BIÖG : commencer tard ou jamais, moins de THC, ne pas fumer, pas de tabac, prudence avec ce qui se mange, rarement plutôt que chaque jour, faire des pauses, connaître l'origine, ne pas mélanger, ne pas conduire. Le plus risqué : le cumul, comme début précoce, consommation fréquente et beaucoup de THC.

À retenir

- Fréquence, quantité et teneur en THC déterminent le risque.
- Psychoses dans la famille : s'abstenir.
- Difficile de respecter ces points ? Auto-évaluation ou conseil.

Sources : Ministère de la Santé (2017), rapport « Cannabis : potentiel et risques » (CaPRis) ; National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids ; Fischer et al. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

En détail : csc.do/fr/prevention/connaissances/risques-sans-panique/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · État : 28 septembre 2026 · Diffusion autorisée sans modification (CC BY-ND 4.0)



Module complet

Pourquoi l'âge compte

Le cerveau se restructure. À l'adolescence et chez les jeunes adultes, de nouvelles connexions se forment, les inutilisées disparaissent. Le lobe frontal, siège de la planification et du contrôle de soi, mûrit en dernier. Selon le ministère de la Santé, le cerveau reste particulièrement vulnérable jusqu'à environ 25 ans. Or c'est là qu'on consomme le plus : chez les 18 à 25 ans, près d'un homme sur trois a consommé dans l'année, un peu moins d'une femme sur cinq. Chez les 12 à 17 ans, la consommation recule légèrement depuis 2019.

Ce que signifie commencer tôt.

- Dépendance : un début précoce, surtout avant 16 ans, est un facteur de risque bien établi.
- Scolarité : commencer avant 15 ans et consommer souvent va de pair avec plus d'abandons scolaires en moyenne. Rôle du cannabis non établi.
- Santé mentale : consommer à l'adolescence est lié à plus de dépressions et de pensées suicidaires à l'âge adulte. Cause là aussi non tranchée.

Ce que dit la loi. Avant 18 ans, posséder, cultiver et se procurer du cannabis est interdit (§ 2 KCanG). Pas de consommation en présence immédiate de mineurs, ni à portée de vue d'écoles, d'aires de jeux, d'établissements pour enfants et adolescents et d'installations sportives (§ 5). Pour les 18 à 20 ans, la remise par les associations de culture est limitée à 30 grammes par mois à 10 % de THC maximum (§ 19 Abs. 3). Qui a plus de 21 ans et donne du cannabis à des mineurs encourt en général trois mois à cinq ans de prison (§ 34). Mineurs trouvés avec du cannabis : la police informe les parents, si besoin le Jugendamt (aide à l'enfance), pour une intervention précoce (§ 7). Chez soi, il doit être rangé en sécurité (§ 10).

À retenir

- Plus on commence tard, mieux c'est.
- Parents : inutile d'attendre la police. À Dortmund, Feedback, service jeunesse de la DROBS, propose intervention précoce et conseil aux parents : volontaire, gratuit, confidentiel.

Sources : Ministère de la Santé, FAQ loi sur le cannabis ; BIÖG (2025), affinité des jeunes pour les drogues en Allemagne 2025, cannabis ; loi sur le cannabis (KCanG).

En détail : csc.do/fr/prevention/connaissances/pourquoi-l-age-compte/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · État : 28 septembre 2026 · Diffusion autorisée sans modification (CC BY-ND 4.0)



Module complet

Qui devrait s'abstenir

Pour certaines personnes, le cannabis est particulièrement risqué. Recommandation : s'abstenir.

- **Grossesse, allaitement, désir d'enfant.** Le THC atteint l'enfant par le cordon ombilical. Fumer enceinte est lié à un poids de naissance plus faible ; une grande revue a trouvé plus de prématurités et de retards de croissance. Aucune quantité sûre connue. Le THC passe dans le lait maternel, détectable jusqu'à six jours dans une étude. Le cannabis peut réduire la fertilité.
- **Psychoses dans la famille.** Parent, frère ou sœur avec une psychose : mieux vaut s'abstenir. Après une psychose : guérison moins bonne, plus de rechutes. Trouble bipolaire : consommer régulièrement va de pair avec plus de symptômes maniaques.
- **Cœur et circulation.** Pouls et tension peuvent monter juste après ; avec une maladie préexistante, le cœur peut être surmené.
- **Moins de 25 ans.** Le cerveau mûrit encore, plus de risque de dépendance et de psychose.
- **Addiction, même passée.** Changer de substance expose à une rechute.
- **Médicaments réguliers.** Le THC et le CBD freinent des enzymes du foie qui dégradent de nombreux médicaments. Antidépresseurs : effet parfois plus fort ; anticoagulants : risque de saignement parfois accru. En parler au médecin ou en pharmacie.
- **Avec de l'alcool.** Effets renforcés : étourdissement, confusion, nausées, jusqu'à la perte de contrôle.

À retenir

- Grossesse, allaitement : s'abstenir totalement.
- Psychose dans la famille : s'abstenir.
- Médicaments : demander avant.

Sources : familienplanung.de (BIÖG), drogues et grossesse ; drugcom.de (BIÖG, 2023), réduire le risque de psychose ; Pharmazeutische Zeitung (2022), cannabis et interactions médicamenteuses.

En détail : csc.do/fr/prevention/connaissances/qui-devrait-s-abstenir/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · État : 28 septembre 2026 · Diffusion autorisée sans modification (CC BY-ND 4.0)



Module complet

Comment naît la dépendance

Personne, produit, environnement. Les spécialistes décrivent l'addiction par trois pôles en interaction : la personne et sa façon de gérer émotions et problèmes, le produit avec son effet et sa disponibilité, l'environnement (famille, amis, école, travail). Aucun n'explique seul une dépendance.

Dans le cerveau. Le THC agit sur le circuit de la récompense. Si cela se répète souvent, le cerveau s'y habitue et il en faut plus pour le même effet (tolérance). Après l'effet : agitation et irritabilité possibles. Avec le temps, on consomme souvent pour chasser ce malaise. Consommer pour calmer angoisse, colère ou tristesse augmente le risque.

Facteurs de risque. Fréquence (le facteur isolé le plus fort), début précoce, surtout avant 16 ans, beaucoup de THC, tabac en même temps, souffrance psychique, manque de soutien, événements marquants, des amis qui consomment presque tous. Ce sont des probabilités, pas une prédiction.

Ce qui protège. Confiance, sentiment de pouvoir agir, capacité à affronter les problèmes, relations solides, un rôle dans la formation ou le travail.

Évaluation clinique. Selon le DSM-5, il y a trouble de l'usage du cannabis si au moins deux des onze critères sont remplis en douze mois : deux à trois, léger ; quatre à cinq, moyen ; six ou plus, grave. Les stades vont de la consommation occasionnelle à l'usage à risque, à l'usage nocif et à la dépendance, sans frontière nette.

Sevrage. Près d'une personne sur deux consommant régulièrement connaît des symptômes de sevrage : nervosité, troubles du sommeil, peu d'appétit, irritabilité, angoisse ou humeur déprimée. Ils débutent en général un à trois jours après la dernière prise et culminent la première semaine. La plupart s'atténuent en deux à trois semaines, troubles du sommeil et humeur déprimée peuvent durer plus.

À retenir

- À risque : regarder en face, auto-évaluation, discussion honnête.
- Nocif : conseil, par exemple dans un service de conseil en addictologie.
- Dépendant : traitement, c'est-à-dire conseil, sevrage et thérapie.

Sources : Ministère de la Santé (2024), programme type pour référents prévention ; drugcom.de (BIÖG), facteurs de risque psychosociaux de la dépendance au cannabis ; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

En détail : csc.do/fr/prevention/connaissances/comment-naît-la-dependance/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · État : 28 septembre 2026 · Diffusion autorisée sans modification (CC BY-ND 4.0)



Module complet

Reconnaître les signaux d'alerte

Une consommation problématique s'installe le plus souvent peu à peu. Les spécialistes utilisent onze critères du DSM-5. En clair :

- **Contrôle** : consommer plus ou plus longtemps que prévu ; vouloir réduire sans y arriver ; beaucoup de temps pour se procurer, consommer, récupérer ; forte envie.
- **Quotidien et relations** : obligations négligées ; consommer malgré les disputes ; loisirs, amitiés et sport délaissés.
- **Risque** : consommer dans des situations dangereuses, par exemple avant de conduire ; continuer malgré des dommages sensibles.
- **Corps** : besoin de plus pour le même effet ; sans cannabis, ça va mal (sevrage).

Deux à trois points en douze mois : les spécialistes parlent de trouble léger, quatre à cinq : moyen, six ou plus : grave. Seuls médecins et psychothérapeutes posent un diagnostic. La liste aide à regarder en face.

Signes chez les autres. Résultats scolaires ou professionnels en chute soudaine, nouveaux amis, plus de problèmes à la maison, loisirs abandonnés, sautes d'humeur et repli, mensonges ou excuses. Ces signes peuvent avoir d'autres causes. Ils sont une raison d'en parler, pas un diagnostic.

À retenir : quand demander de l'aide

- Vous vous inquiétez : en parler au calme, sans reproche.
- Les problèmes augmentent ou l'arrêt échoue : faire appel à un service de conseil, aussi pour les proches.
- Crise ou danger de mort : TelefonSeelsorge (en allemand) 0800 111 0 111 ou 0800 111 0 222, urgence 112.

Sources : American Psychiatric Association (2013), DSM-5, critères du trouble lié au cannabis ; cannabispraevention.de (BIÖG), cannabis, risques et addiction ; BIÖG (2025), infos aux parents, cannabis.

En détail : csc.do/fr/prevention/connaissances/signaux-d-alerte/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · État : 28 septembre 2026 · Diffusion autorisée sans modification (CC BY-ND 4.0)



Module complet

Quand c'est trop

Les signes. Angoisse, panique, confusion, idées de persécution, jusqu'à percevoir des choses irréelles ; physiquement, cœur qui s'emballe, nausées, vertiges, voire collapsus. Avec de l'alcool ou d'autres substances, c'est nettement plus fort. Le plus souvent, cela passe.

Que faire.

- Répond et respire normalement : rester, l'emmener au calme et à l'air frais, lui parler calmement, ne pas la laisser seule. Peau pâle et moite, pouls rapide : l'allonger, jambes surélevées.
- Ne répond pas, respire normalement : 112, position latérale de sécurité, surveiller la respiration.
- Ne respire pas ou pas normalement : 112 et massage cardiaque immédiat.

Tout de suite le 112 en cas de perte de connaissance, troubles respiratoires, crise convulsive, fortes douleurs derrière le sternum ou en cas de doute ; en cas de mélange, plutôt plus tôt. Dites aux secours ce qui a été pris et donnez-leur les restes.

Enfants et produits comestibles. Si des enfants mangent du cannabis ou des bonbons au cannabis, une intoxication grave menace. Centre antipoison de NRW : 0228 19240, 24 h/24 ; trouble de la conscience ou troubles respiratoires : 112 tout de suite. Ne pas faire vomir l'enfant, garder restes et emballage.

Vomissements à répétition. Après une consommation longue et fréquente peut apparaître un syndrome d'hyperémèse cannabinoïde : crises de vomissements répétées, typiquement soulagées par une douche chaude. Consulter un médecin. Seul traitement efficace : arrêter de consommer.

Cannabinoïdes de synthèse et HHC. Les cannabinoïdes de synthèse peuvent agir bien plus fortement que le THC et ne se reconnaissent pas à l'œil nu ; il y a eu des décès. Le HHC est interdit depuis le 27 juin 2024.

À retenir

- Urgences 112, centre antipoison de NRW 0228 19240.
- Ne pas laisser la personne seule.
- En cas de doute, toujours le 112.

Sources : drugcom.de (BlÖG), urgence drogues ; DRK, 112 et position latérale de sécurité ; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

En détail : csc.do/fr/prevention/connaissances/quand-c-est-trop/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · État : 28 septembre 2026 · Diffusion autorisée
sans modification (CC BY-ND 4.0)



Module complet

Conduite et loi

Limite. Conduire un véhicule à moteur avec 3,5 ng/ml de THC ou plus dans le sérum sanguin est une infraction administrative (§ 24a StVG). Première infraction : 500 € et un mois d'interdiction de conduire, 1000 € avec de l'alcool. En période probatoire et avant 21 ans : aucun THC au volant (§ 24c StVG). Inapte à conduire : infraction pénale, quelle que soit la limite (§ 316 StGB). Indices d'abus ou infractions répétées : le service des permis peut ordonner un examen médico-psychologique (MPU) (§ 13a FeV).

Se sentir sobre ne suffit pas. Des altérations peuvent persister après l'effet ressenti. Les sociétés de psychologie et de médecine du trafic recommandent au minimum : 12 heures après avoir fumé ou vaporisé occasionnellement, 24 heures si la teneur est inconnue ou la quantité plus grande, plus de 24 heures après des produits comestibles, en général trois à cinq jours si l'on consomme plusieurs jours par semaine, plusieurs semaines si l'on consomme chaque jour. En cas de doute, laissez la voiture.

Les tests. Le test salivaire sert de dépistage, c'est la prise de sang qui compte. Dans l'urine, métabolites détectables environ trois jours après une prise unique, dix à 15 jours en cas de consommation quotidienne, plus de 30 jours en cas de forte consommation prolongée ; dans les cheveux, des mois.

Où la consommation est interdite. En présence de mineurs, dans les écoles, aires de jeux, établissements pour enfants et adolescents, installations sportives publiques et associations de culture, y compris à portée de vue (jusqu'à 100 mètres de l'entrée) ; dans les zones piétonnes de 7 h à 20 h (§ 5 KCanG). En NRW, consommer dans une zone d'interdiction coûte de 50 à 500 €, en présence de mineurs de 300 à 1000 €.

Possession et remise. Dès 18 ans, jusqu'à 25 grammes en déplacement, 50 grammes et trois plants à domicile (§ 3 KCanG), hors de portée des enfants (§ 10). Le cannabis d'une association de culture ne doit être remis à personne, même adulte (§ 19 Abs. 4).

À retenir

- Ne pas conduire après avoir consommé ; en cas de doute, attendre plus.
- Période probatoire et moins de 21 ans : zéro THC au volant.
- Ne rien remettre à d'autres, même gratuitement.

Sources : Loi sur la circulation routière (StVG), §§ 24a et 24c ; DGVP et DGVM (2024), délai avant de conduire après du cannabis ; loi sur le cannabis (KCanG).

En détail : csc.do/fr/prevention/connaissances/conduite-et-loi/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · État : 28 septembre 2026 · Diffusion autorisée sans modification (CC BY-ND 4.0)



Module complet

Parler de ses inquiétudes

Changer prend du temps. On change rarement d'un coup. Les spécialistes décrivent des stades : « Ce n'est pas un problème », « Je devrais, mais ... », « Je prévois quelque chose », « Je change en ce moment », « Je tiens bon ». Les rechutes en font partie. Qui ne fait que plaider pour le changement obtient souvent l'inverse.

Le bon moment. Vous êtes sobres tous les deux, au calme, avec du temps, et vous savez ce que vous voulez dire. À éviter : juste après la consommation, une dispute, des témoins.

Comment l'aborder.

- Décrire ce que vous observez, en messages « je » : « Je m'inquiète parce que j'ai remarqué que tu ne sors presque plus. »
- Parler du comportement, pas de la personne.
- Questions ouvertes, écouter, laisser finir. Ni sermon, ni diagnostic.
- Demander avant de conseiller.
- S'attendre à un rejet, ne pas le prendre pour soi.
- Reconnaître ce qui va bien, proposer du soutien. La personne décide.

Vos limites. Dites clairement ce que vous refusez, et tenez-vous-y. Couvrir, minimiser, faire à la place de l'autre entretiennent plutôt la consommation. Cherchez du soutien pour vous.

De l'aide, aussi pour les proches. Le conseil en addictologie est gratuit, confidentiel et anonyme sur demande, même si la personne concernée ne veut pas d'aide.

- DROBS Dortmund, Reinoldstraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst (ville de Dortmund), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, groupes pour les proches
- DigiSucht : conseil en ligne par message, chat ou vidéo, gratuit et anonyme (en allemand)
- Sucht & Drogen Hotline : 01806 313031, tous les jours de 8 h à 24 h, 0,20 € par appel (en allemand)

À retenir

- Sobriété, calme, préparation.
- Messages en « je », questions ouvertes.
- Vous n'avez pas à gérer cela sans aide.

Sources : DHS (2021), manuel du conseil par téléphone ; DigiSucht (2024), addiction dans l'entourage, conseils pour la discussion ; drugcom.de (BIÖG), aide pour la famille et les amis.

En détail : csc.do/fr/prevention/connaissances/parler-de-ses-inquietudes/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · État : 28 septembre 2026 · Diffusion autorisée sans modification (CC BY-ND 4.0)



Module complet