

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