



Université Abou Bekr Belkaid-
Tlemcen
Centre Médico-Social



LE CANABBIS

PRÉVENTION / CONSOMMATION EFFETS / CONSEILS

Le cannabis est une plante qui contient plus de 700 substances chimiques psychoactives comme le THC (tétrahydrocannabinol).

HASHISH, HERBE, MARIJUANA, KIF... Différents mots pour une seule plante :
LE CANNABIS.

2025/2026



**POUR EN SAVOIR PLUS
OU TROUVER UNE AIDE :**

Retrouver nos informations sur le site :
[“ cms.univ-tlemcen.dz ”](http://cms.univ-tlemcen.dz)

Le centre médico-social (CMS) est là pour vous orienter, vous informer et vous accompagner de manière confidentielle.



STOP CANNABIS



QUIT WEED



GROUNDED QUIT WEED TRACKER

A télécharger gratuitement sur :



1 QU'EST CE QUE C'EST ?

Le cannabis est une plante (CHANVRE : qunnub) composée de nombreux principes actifs, dont le THC (tétrahydrocannabinol). La consommation régulière de cannabis peut entraîner une **dépendance**.

Le cannabis peut se consommer sous plusieurs formes :

- L'HERBE (souvent roulée en cigarette : un joint)
- LA RÉSINE
- L'HUILE (plus rare et plus concentrée)



Cette plante est classée comme stupéfiant, produit **illégal**. Cela signifie que la culture, la détention, la consommation et la vente de cannabis sont **interdites**.

DIFFÉRENTS MOYENS DE CONSOMMATION EXISTENT, COMPORTEMENT + OU - DE RISQUES :

- FUMER
- INHALER
- INGRÉRER



2 ÇA FAIT QUOI ?

Les effets du cannabis sont dus à plusieurs facteurs et varient d'une personne à l'autre. Les effets recherchés sont la sensation de bien-être, l'apaisement et une euphorie légère, **MAIS...**

À FORTE DOSE : on peut avoir envie de vomir, faire un malaise, avoir l'impression d'étouffer.

À LONG TERME : on peut avoir du mal à se concentrer, à mémoriser ou à être d'humeur dépressive, des problèmes cardiaques et cancers.

LE SAVAIS TU ?

Le cannabis provoque de la fatigue et une baisse de la réactivité : tu as peut-être l'impression que le cannabis t'aide à dormir mais, en réalité, il trouble ton sommeil.

3 CANNABIS ET BAD TRIP ?

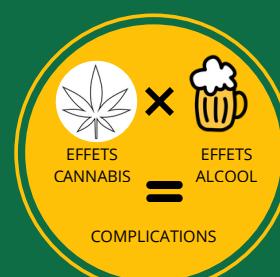
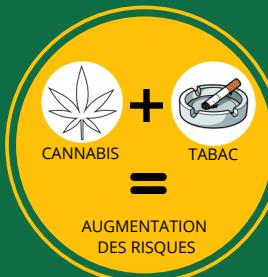
Si fumer un joint peut créer un état de détente, il arrive parfois que l'euphorie se transforme en " BAD TRIP : mauvais voyage " = peur, angoisse, vomissement, hallucinations ou crises de paranoïa.

Cela peut arriver quand on a fumé trop de cannabis ou qu'on l'a mélangé avec de l'alcool.



ATTENTION

- LORSQU'IL EST FUMÉ, LE CANNABIS EST SOUVENT ASSOCIÉ AU TABAC, ce qui accroît les risques liés au tabagisme et la dépendance à la nicotine.
- LE MÉLANGE CANNABIS-ALCOOL EST DANGEREUX car il multiplie les effets — même en petites quantités — et peut entraîner des complications imprévisibles.



IMPORTANT

Ne prends pas le volant.

Le cannabis reste dans les graisses et le cerveau pendant plusieurs heures.

Quand tu ingères du cannabis, les effets mettent plus de temps à arriver, mais ils sont **plus puissants** et durent beaucoup **plus longtemps**.

4 ÉVALUEZ VOTRE CONSOMMATION

VOUS POUVEZ FAIRE LE TEST CAST (Cannabis Abuse Screening Test)

Au cours des 12 derniers mois (1 seule réponse par ligne)	jamais	rarement	De temps en temps	Assez souvent	Très souvent
1- Avez-vous fumé du cannabis avant midi ?	0	1	2	3	4
2- Avez-vous fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?	0	1	2	3	4
3- Avez-vous eu des problèmes de mémoire lorsque vous fumiez du cannabis ?	0	1	2	3	4
4- Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils dit que vous devriez réduire votre consommation ?	0	1	2	3	4
5- Avez-vous essayé d'arrêter ou de réduire votre consommation de cannabis sans y parvenir ?	0	1	2	3	4
6- Avez-vous eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultats scolaires...) Lesquels ?	0	1	2	3	4

INTERPRÉTATION DU SCORE

Pour calculer un score, les modalités sont codées de 0 à 4. Les résultats peuvent donc varier de 0 à 24

