



1. Le tabac calme les angoisses ?

Faux. Ce n'est qu'une apparence. Le tabac accélère au contraire les battements du cœur et fait monter la pression artérielle

2. Fumer double le risque de souffrir de troubles de l'érection ?

Vrai. Ce risque est proportionnel au nombre de cigarettes consommées par jour. Et les fumeurs qui souffrent d'hypertension artérielle voient ce risque multiplié par 27.

3. **Les cigarettes roulées sont-elles moins dangereuses pour la santé que les cigarettes industrielles ?**

Faux. Les cigarettes roulées contiennent plus de goudrons, monoxyde de carbone et nicotine. Le plus souvent elles sont fumées sans filtre. La combustion est plus difficile, ainsi le fumeur rallume plus souvent la cigarette et aspire plus profondément à chaque 1ère bouffée.

4. **C'est la présence de nicotine qui est mauvaise dans le tabac ?**

Faux. La nicotine n'a pas d'effet nocif aux doses où elle est utilisée. Elle est en revanche responsable du syndrome de manque à l'arrêt du tabac. Quant aux substances toxiques et cancérogènes dans le tabac, elles sont au nombre de quatre mille : goudrons, monoxyde de carbone...

5. **Les cigares sont ils aussi dangereux que les cigarettes?**

VRAI. Fumer le cigare est tout aussi dangereux que la cigarette. Un amateur de cigares a même quatre fois plus de risque de développer un cancer de la bouche ou du pharynx et dix fois plus de risque de développer un cancer du larynx

6. **1 an apres l'arrêt, le risque d'infarctus est réduit de 50% ?**

Vrai. Le risque d'accident cardio vasculaire diminue également et équivaut à celui d'une personne n'ayant jamais fumé. Après 5 ans, le risque de cancer du poumon est réduit de moitié. 10 à 20 ans après, l'espérance de vie redevient identique à celle d'une personne n'ayant jamais fumé. **Il n'est jamais trop tard pour arrêter !**

7. Les jeunes deviennent plus vite dépendant au tabac que les adultes?

Vrai. Chez l'adulte qui passe progressivement de l'expérimentation à la consommation régulière, la dépendance s'installe classiquement en environ un à deux ans. En revanche, chez les très jeunes ados, elle se manifeste bien plus tôt. Certaines études montrent que le seuil de la dépendance chez les jeunes apparaît dès deux cigarettes un jour par semaine.

8. Le tabac augmente les complications opératoires et post opératoire?

Vrai. Un sevrage tabagique avant et après une opération est extrêmement important pour réduire de multiples complications

9. **Le tabac est le 1er facteur de risque évitable de cancer ?**

Vrai Responsable de plus d'un décès sur 10, le tabac est le premier facteur de risque évitable de mortalité dans le monde ! Aujourd'hui le tabac est responsable de plus de 5 millions de morts par an dans le monde, soit un décès toutes les 6 secondes et de plus de 73 000 personnes/an en France.

Arrêter totalement et définitivement de fumer est un geste de prévention majeure contre le cancer.

10. Associer plusieurs substitut nicotinique en même temps est dangereux pour la santé ?

Faux. Il est même recommandé dans les cas de dépendance importante d'utiliser deux formes différentes. Par exemple, un patch pour un effet continu durant toute la journée, et ponctuellement, des gommes ou des comprimés en cas d'envie impérieuse de fumer. En règle générale, si l'envie de fumer est toujours présente, malgré les substituts, c'est que la dose de nicotine apportée n'est pas suffisante.

11. Les substituts nicotiniques doublent-ils les chances d'arrêter de fumer?

Vrai. Ils multiplient par deux le taux d'abstinence tabagique à six mois, par rapport à un placebo. A un an, 18 % des fumeurs ayant été traités par substituts nicotiniques sont abstinents contre 10 % dans le groupe placebo

## **12. La chicha est moins nocive que les autres modes de consommation de tabac (types cigarette, pipe, cigare, joints...)**

FAUX ! De tous c'est celui qui contient le taux de monoxyde de carbone le plus élevé !  
une séance de chicha =

- taux de monoxyde de carbone de 20 cigarettes.
- Taux de goudrons équivalent à 26 cigarettes.
- Volume de fumée équivalent à 40 cigarettes...

De plus, le côté sucré rend la fumée apparemment douce et attractive, te faisant croire que tu ne fumes pas de tabac hors tu fumes une pâte composée de tabac, de melasse, et d'essence chimique de fruits ...

## **13. Les bars à chicha sont autorisés par la loi**

FAUX ! Les bars exclusivement dédiés à la chicha sont interdits par la loi mais ils sont nombreux à la contourner en adoptant le statut d'association culturelle, de salon de thé...

## **14. La chicha est addictive**

VRAI ! La substance addictive est la même que la cigarette, c'est-à-dire la nicotine. Mais elle est d'autant plus que lors d'une séance de chicha tu consommes l'équivalent en nicotine de 1,5 cigarettes ... la chicha peut être un facteur de rechute d'un ex fumeur ou de commencement pour un non-fumeur.

## **15. La E-cigarette est moins nocive pour la santé !**

VRAI ! Elle ne contient pas de monoxyde de carbone, et les autres produits qui ont un potentiel cancérigène sont présents mais en quantité très limitée. Selon une étude les e-cigarette ou vaporisateur personnelle ou encore vapote est 95% moins nocive que le tabac fumé. Cela peut aider à l'arrêt de la consommation chez certains fumeurs, mais attention, a contrario chez les non-fumeurs l'utilisation de la vapote peut amener à la consommation de tabac, d'autant qu'il ne reste pas sans danger qu'il soit consommé avec ou sans nicotine.

## **16. Les effets de l'arrêt du tabac se voit rapidement après l'arrêt de la consommation**

VRAI ! des 48h après la dernière cigarette, le goût et l'odorat s'améliorent. 72H après les bronches se relâchent un peu et on est moins essoufflé à l'effort et plus énergique car notre corps est mieux oxygéné par nos poumons et nos vaisseaux sanguins. 2 semaines après le risque d'infarctus a commencé à diminuer car la coagulation se normalise .... Mais il est vrai que les plus gros bénéfices se voient au long terme : diminution des risques d'infarctus et de cancer, augmentation de l'espérance de vie (d'autant plus que l'arrêt est précoce)

## **17. Le tabac peut rendre dépressif**

VRAI ! Les consommateurs de tabac sont soumis à des risques plus importants que le reste de la population a des troubles anxieux et de dépression.

## 18. Quand on arrête de fumer on prend du poids

VRAI et FAUX ! La prise de poids chez les personnes qui arrêtent de fumer vient d'un système de compensation du circuit de la récompense dans le cerveau, qui substitue par le sucre (produit le plus addictogène pour notre cerveau soit disant passant). Mais cette prise de poids n'est pas systématique d'autant que cette arrêt est aidé de substitut nicotinique et accompagnée d'une amélioration globale de l'hygiène de vie (sport, nutrition équilibrée...) il est important de noter que la prise de poids lors de l'arrêt de la consommation de tabac se normalise dans les années qui suivent l'arrêt et que chez les personnes ayant arrêté sans aides aucune cette prise de poids ne représente qu'environ 50% des personnes les autres sont soit stables soit ont perdus du poids.

## QU'EST-CE QU'UNE CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS (CJC) ?



Une CJC est un lieu d'écoute, d'information et de soutien où peuvent être discutées sans tabou les expériences de chacun. Elle est destinée aux jeunes et aux familles faisant face à une conduite addictive. Son but est d'éviter qu'une consommation n'évolue en addiction ou autre conséquence néfaste. Elle a donc vocation à rencontrer les jeunes le plus tôt possible dans leur expérience d'usage.

Pour connaître la CJC la plus proche :

- [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)
- 0800 23 13 13 depuis un poste fixe (appel gratuit)
- 01 70 23 13 13 depuis un portable (coût d'une communication)



# **CANNABIS :**



## 1. Fumer un joint n'empêche pas de réussir dans ses études

VRAI et FAUX : Une consommation ponctuelle et sans suite n'aura pas d'impact global sur les études.

Pourtant, il suffit d'avoir consommé du cannabis une fois dans sa vie pour savoir que ses effets n'ont rien à voir avec ceux d'une cigarette par exemple. Le tabac n'altère pas la concentration et l'abus de cigarettes n'empêche pas de conduire même si le tabac présente d'autres dangers.

Un lycéen qui fume une "clope" avant d'aller en classe pourra suivre son cours sans problème. C'est moins évident pour le cannabis, dont l'usage régulier provoque rapidement apathie, démotivation, et affecte la mémoire et les capacités d'assimilation intellectuelle.

De par notre expérience, nous constatons que la chute rapide des résultats scolaires est une conséquence presque systématique de la consommation problématique de cannabis.

## 2. Fumer un joint aide à résoudre ses problèmes

FAUX : Le cannabis apporte une sensation d'euphorie, d'apaisement et de détente et une légère somnolence. Il entraîne l'oubli des soucis et la relaxation.

Il ne permet que "d'oublier" les problèmes pendant le temps de son action et en aucun cas de les résoudre. Dès que l'effet du cannabis s'est estompé, comme pour toutes les drogues, les problèmes resurgissent.

Par ailleurs, il apportera, à terme, les problèmes supplémentaires physiques et psychiques liés à sa consommation

## 3. Beaucoup de personnes ont fumé du cannabis après mai 68 sans problèmes

VRAI : Mais le cannabis d'aujourd'hui n'a plus grand-chose à voir avec le cannabis que l'on fumait dans les années soixante-dix.

La teneur de la plante en THC (TétraHydroCannabinol, principe psychoactif du cannabis), qui variait de 1 à 5 % maximum dans les années 60, a été augmentée par hybridations pour arriver aux variétés actuelles qui en contiennent 13 % en moyenne et, comme le Nederwiet, peuvent atteindre jusqu'à 22 %.

De même la teneur du haschisch en THC, est désormais de 5 à 30 % (parfois même jusqu'à 54 %), 20,7 % en moyenne, au lieu de 2 à 7 % hier, cette teneur moyenne a triplé en 10 ans.

## 4. Le cannabis n'entraîne qu'une simple dépendance psychique ?

VRAI : Encore que certains médecins et chercheurs se posent toujours la question. Le psychisme met en jeu l'interaction des cellules cérébrales, donc une réalité physique. Le THC contenu dans le cannabis prend la place de certains endocannabinoïdes du cerveau.

Par ailleurs le cannabis a bien d'autres effets néfastes que la dépendance :

Les effets psychiques sont parfois graves car ils entraînent des troubles du comportement et la déstructuration progressive et insidieuse de la personnalité.

Ces effets sont supposés réversibles, mais sont également plus longs à soigner.

## 5. Consommer du cannabis (ou du shit) n'empêche pas de conduire

**FAUX** : La consommation de cannabis conduit à la perturbation de certaines notions : **distance, temps, perte de vigilance, la mémoire est perturbée, la concentration intellectuelle difficile, le contrôle des mouvements est moins assuré.** C'est l'ivresse cannabique.

L'ivresse cannabique comme l'ivresse alcoolique est cause de multiples accidents.

L'effet est d'autant plus pervers que le consommateur peut avoir l'impression de conserver ses capacités de conduite alors que ses réflexes sont fortement amoindris.

Une consommation de cannabis est incompatible, dans les heures qui suivent, avec la conduite automobile ou le travail sur machines-outils ou engins de chantier.

## 6. Je ne fume que de l'herbe, c'est naturel et pas toxique

**FAUX** : Cette plante contient un principe actif, le Tétrahydrocannabinol (THC), qui a été découvert en 1964. Le THC à l'état pur est un hallucinogène particulièrement actif et nocif. Le THC se trouve dans les tiges, les feuilles et plus encore dans les fleurs des plants femelles.

La nocivité du cannabis et de ses dérivés est liée au taux de THC qu'ils contiennent.

L'herbe contient de quelques pourcents à 22 % de THC, 13 % en moyenne, taux moyen le plus élevé en 15 ans. Le haschich contient un taux variable de quelques pourcents à plus de 30 % selon son origine et le mélange réalisé, 20,7 % en moyenne (taux constaté en 2013 et 2014). L'huile, particulièrement toxique contient 60 % de THC.

A titre de référence, le chanvre industriel cultivé en France ne doit légalement pas dépasser un taux de 0,3 % de THC.

Sa nocivité est aussi liée aux autres produits toxiques dégagés par sa combustion, en quantité bien supérieure à celle du tabac, produits qui induisent des problèmes pulmonaires et le cancer du poumon

## 7. Le cannabis n'est pas dangereux, car il peut être prescrit médicalement ?

**FAUX** : Il faut tout d'abord rappeler que l'usage d'un médicament, sans respecter une prescription médicale, peut s'avérer particulièrement dangereux.

En France, le cannabis, lui-même, est classé parmi les stupéfiants dénués de tout intérêt médical et il est interdit de le prescrire.

En revanche quelques médicaments contiennent du THC de synthèse et sont prescrits sous surveillance médicale stricte tels que, par exemple, le Marinol, le Nabilone ou le Dronabinol utilisés dans la prévention des nausées pour soulager des malades du cancer qui subissent une chimiothérapie lourde.

## 8. Le cannabis stimule l'appétit ?

**Vrai** : notre organisme produit naturellement des cannabinoïdes, les endocannabinoïdes, des molécules proches de celles contenues dans le cannabis. Les signaux transmis par ces endocannabinoïdes sont captés par des récepteurs du cerveau (dits CB1 et CB2), qui agissent alors sur la production des hormones régulant la sensation de faim et de satiété. Par conséquent, la consommation de cannabis peut ouvrir l'appétit.

## 9. C'est un antidouleur efficace ?

Vrai : plusieurs études attestent de son efficacité dans un certain nombre de pathologies. Il n'est bien sûr pas question de faire fumer de la marijuana ou de la résine aux malades. Il s'agit ici de médicaments élaborés à partir de cannabinoïdes extraits de la plante. «Avec des dosages adaptés, ils peuvent aider à la prise en charge de la douleur et de la spasticité contraction réflexe des muscles dans la sclérose en plaques, les cancers et chez les personnes porteuses du virus du sida, souligne le Pr Reynaud. **Il ne faut pas voir le cannabis comme un médicament miracle, mais plutôt comme un adjuvant**

## 10. Ses effets sont pires quand il est associé à l'alcool ?

Vrai : c'est un mariage malheureux. «Il accentue les effets des 2 substances, décrit le Pr Reynaud. Il en découle des troubles plus sévères de la conscience et du comportement, et on s'expose davantage à l'installation de la dépendance à l'un et à l'autre de ces produits.» De plus, alors que la consommation de cannabis double le risque d'accident de la route, l'association alcool-cannabis le multiplie par 16

## 11. Alcool ou cannabis au volant, c'est la même sanction ?

Faux: les peines encourues pour la conduite en état d'ivresse dépendent du taux d'alcool dans l'organisme. Entre 0,5 et 0,79 g par litre de sang, le conducteur s'expose à une amende de 135 €, la perte de 6 points sur son permis et une suspension de celui-ci de 3 ans au maximum. Au-delà de 0,8 g, l'infraction passe du statut de contravention à celui de délit. La sanction est alors la même que pour la conduite sous l'emprise de stupéfiants: 4 500 € d'amende, 2 ans d'emprisonnement, 6 points perdus et la suspension du permis.

## 12. Le CBD, c'est une drogue

FAUX. Attention à ne pas confondre le THC (tétrahydrocannabinol) avec le CBD (cannabidiol) : si ces deux molécules sont présentes dans le cannabis (la plante), la première a de nombreux effets psychotropes et peut entraîner une dépendance, tandis que la seconde entraîne seulement une "sensation de détente" sans addiction.

## 13. Le cannabis apaise à l'anxiété

Vrai et faux. Son action sur l'équilibre émotionnel peut calmer l'anxiété ou la dépression qu'on estime donc guérie. Cependant, plus la consommation est soutenue, plus le THC devient inopérant et les troubles réapparaissent encore plus fort qu'avant : c'est l'escalade

## 14. Un petit joint de temps en temps ne fait pas de mal ?

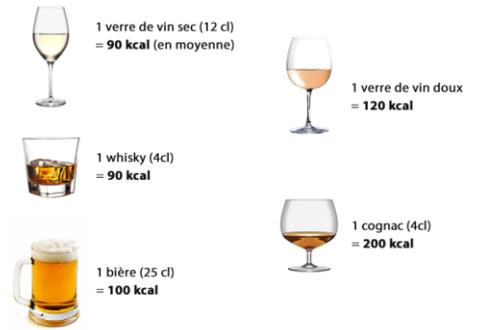
Faux. Un joint agit pendant une semaine et plusieurs joints agissent durant des mois ! Comme le cannabis affecte les capacités d'apprentissage au delà de l'ivresse qu'il suscite, un seul pétard le samedi soir nuira à la mémoire toute la semaine suivante. 20 % de ceux qui l'ont essayé une fois ou deux l'ont adopté. Nul ne peut prédire quelle sera sa réaction, sans compter que les produits aujourd'hui en circulation sont cinq fois plus forts que ceux des années 70.



# Alcool :

1. 2h après avoir bu mon dernier verre j'aurais éliminé tout l'alcool de mon organisme quelque soit la quantité !

*faux ! en effet un verre standard (dose bar) met 2h à s'éliminer du corps mais si on boit plusieurs verre ou une dose plus importantes les temps d'élimination s'additionnent (exemple: 3 verres bu coup sur coup = 6h d'éliminations, 1 verre d'une double dose de whisky = 4h d'élimination)*



2. Boire un verre de vin ou un whisky c'est pareil !

*VRAI ! Ce qui compte c'est la quantité d'alcool pur absorbée et non le type d'alcool consommé. Dans les bars, boîtes et restaurants, tous les verres alcoolisés comportent la même quantité d'alcool.*

3. Les prémix d'alcool ou les alcools dilués contiennent moins d'alcool :

Faux ! Une bouteille de prémix contient plus de 5 degrés d'alcool, ce qui est équivalent à une bière. En revanche, les dilutions et les prémix n'ont pas ou presque pas le goût de l'alcool, qui est masqué par le goût du sucre. Plus la boisson alcoolisée est sucrée et gazeuse, et plus l'alcoolémie augmentera vite : attention aux mauvaises surprises !

4. L'alcool ça déshydrate ?

Vrai ! l'alcool déshydrate en faisant transpirer et aller aux toilettes souvent. Par conséquent, l'alcool donne plutôt envie de boire, ce qui peut pousser à continuer de boire de l'alcool et donc à se déshydrater davantage. Veiller à s'hydrater régulièrement pendant et après la consommation !

5. Manger ou boire de l'eau fait baisser le taux d'alcoolémie !

FAUX! La seule méthode efficace pour dessouler est d'attendre que cela passe. Boire de l'eau réhydrate, c'est important, mais cela ne fait pas baisser le taux d'alcoolémie ni les effets de l'alcool.

6. L'alcool ça réchauffe !

FAUX! La sensation de chaleur est trompeuse puisque l'alcool réchauffe la peau mais refroidit l'intérieur du corps, ce qui fait diminuer sa température. Cela est dû à la vasodilatation causée par l'alcool (on est tout rouge comme des poivrons mais on se transforme en glaçon).

7. Les femmes tiennent moins l'alcool que les hommes !

Vrai! notre composition physique diffère et il est d'ailleurs recommandé pour les femmes de ne pas dépasser 2 verres contre 3 pour les hommes ... mais attention il y a des variabilités individuelles qui font que certains hommes seront plus impactés par l'alcool que certaines femmes.

8. L'alcool fait maigrir !

FAUX ! l'alcool c'est fait à partir du sucre cela fait augmenter notre glycémie rapidement et notre corps va donc stocker l'excédent du sucre et tout ce qu'on va ingérer ensuite sous forme de graisse. Le célèbre « ventre à bière » s'explique par le fait que l'alcool retarde le processus de digestion et facilite l'accumulation des graisses. Six canettes de boisson énergisante contiennent env. 670 kcal, tout comme une bouteille de vin rouge les personnes alcooliques et toute maigre sont la résultante d'une dénutrition/déshydratation

9. on s'endort plus vite après avoir bu de l'alcool

Vrai! Ca fait d'ailleurs partie des dangers immédiats liés à la consommation d'alcool. de plus notre sommeil est de moins bonne qualité, on ronfle plus et plus fort, impactant sur notre santé à long terme

10. boire un peu tous les jours ce n'est pas grave?

Une consommation régulière d'alcool en grande quantité accroît le risque de contracter certaines maladies, comme le cancer, la cirrhose du foie et des affections psychiques telles que la dépression ou la psychose.

11. Plus on boit souvent, plus on supporte l'alcool ?

VRAI ! Mais une meilleure tolérance à l'alcool est le signe d'une dépendance. Qu'on le supporte plus ou moins bien, l'alcool est tout aussi nuisible

[Les outils d'évaluation, d'orientation et d'accompagnement - Addict Aide - Le village des addictions](#)

