

Factsheet cannabis n°3

Cannabis : effets et risques

Le cannabis, c'est quoi ?

Le cannabis est une plante naturelle (*Cannabis sativa/indica*) qui contient plus de 100 molécules de cannabinoïdes et de nombreux autres composants comme les terpénoïdes et les flavonoïdes. En comparaison, l'alcool ne contient qu'une molécule responsable de ses effets : l'éthanol.

Les deux cannabinoïdes les plus connus sont :

- Le THC (Tétrahydrocannabinol) : responsable des effets psychoactifs (le « high »), mais aussi d'effets anti-vomitif, de l'augmentation de l'appétit (orexigène) et du soulagement de la douleur (antalgique).
- Le CBD (Cannabidiol) : sans effet psychoactif planant, il pourrait atténuer l'anxiété, la douleur et améliorer le sommeil.

La forme des produits pour consommer le cannabis varient : herbe (fleurs), résine (haschich), huiles, spray oral, aliments, concentrés très puissants.

Les effets du cannabis

Effets recherchés

Les motivations à consommer du cannabis sont nombreuses. Les consommateurs et consommatrices rapportent souvent des effets tels que la détente, l'euphorie ou une légère désinhibition, parfois plus de créativité. Sur le plan physique, le cannabis peut diminuer des douleurs chroniques, augmenter l'appétit et diminuer la spasticité. Les effets ressentis varient d'une personne à l'autre et selon le contexte de la consommation.

Effets physiques possibles

- ♥ Cœur qui bat plus vite
- 📉 Tension artérielle fluctuante
- 👁️ Yeux rouges
- 👄 Bouche sèche
- 🍴 Appétit stimulé

Effets psychologiques possibles

- 😊 Bien-être, rires, amplification des émotions
- 👻 Mais parfois : anxiété, panique, paranoïa
- 🌀 A fortes doses : confusion, hallucinations

Les risques du cannabis

- **Mémoire et attention:** difficultés à se concentrer et à apprendre, surtout chez les plus jeunes.
- **Neurologiques:** troubles d'équilibre et de temps de réaction.
- **Santé mentale:** peut déclencher des attaques de panique, des «bad trips» ou des épisodes psychotiques transitoires, surtout avec des produits très forts, en cas de mélange avec d'autres substances psychoactives et/ou chez des personnes avec certaines vulnérabilités psychologiques
- **Santé physique:** bronchites si fumé, risques cardiovasculaires (palpitations, infarctus, AVC, etc.), cancers (notamment des poumons).
- **Fonction sexuelle:** effets variables, parfois stimulants à faible dose, mais baisse de libido et troubles érectiles à forte consommation.

Les idées reçues

Schizophrénie et santé mentale

Le cannabis ne cause pas la schizophrénie.

- Il peut provoquer, en cas de forte consommation, des symptômes psychotiques passagers (hallucinations, délires), certes similaires à des symptômes schizophréniques mais qui disparaissent en quelques heures ou jours.
- La schizophrénie est une maladie qui se manifeste le plus souvent en fin d'adolescence, qui dépend surtout de facteurs génétiques et environnementaux et nécessite un diagnostic long et complexe.
- Dans les études, il faut faire attention! Corrélation \neq causalité: est-ce que le cannabis déclenche des symptômes schizophréniques, ou est-ce que certaines personnes consomment pour soulager un mal-être déjà présent? C'est un peu l'histoire de la poule et de l'œuf.

L'«effet passerelle»

On dit souvent que le cannabis «mène aux drogues plus dangereuses». C'est faux. Les recherches montrent que d'autres facteurs expliquent beaucoup mieux les consommations et potentiellement le choix d'autres substances:



L'environnement social et familial



L'état psychique et le mal-être



La curiosité ou l'envie d'expérimenter



La disponibilité des produits

Beaucoup de personnes consomment pour soulager une souffrance psychologique, oublier un contexte difficile ou simplement rechercher du bien-être.

Bon à savoir: Fumer du cannabis n'entraîne pas automatiquement la consommation de substances interdites comme la cocaïne: selon cette logique, si une personne sur trois a déjà consommé du cannabis en Suisse, alors on devrait retrouver la même proportion de personnes ayant déjà consommé d'autres substances comme la cocaïne. Or, ce n'est pas du tout le cas.

QI et intelligence

- Pas de chute massive du QI à cause du cannabis.
- Les troubles de mémoire ou de motivation apparaissent surtout pendant la consommation, et sont réversibles après l'arrêt dans la majorité des cas.

Le cannabis et les jeunes: attention, cerveau en chantier!

- On entend souvent qu'il ne faut pas fumer avant 25 ans parce que le cerveau n'est pas encore «formé».
- C'est vrai que la maturation continue jusque-là, mais poser une limite fixe à 25 ans est probablement une exagération. Cela rappelle une règle simple: plus tard on consomme pour la première fois, moins c'est risqué. Ceci est aussi vrai pour le tabac, l'alcool, les médicaments et autres substances psychotropes.
- Comme pour beaucoup d'autres choses (l'usage excessif des écrans, la consommation d'alcool ou le manque de sommeil), plus l'âge est précoce, plus le cannabis peut perturber l'apprentissage, la mémoire et la motivation scolaire.
- C'est, entre autres, pour ça qu'il est recommandé d'encadrer le cannabis chez les adultes: pour protéger les jeunes (voir à fiche n°5), lever les tabous, transmettre les informations et permettre d'en parler franchement.

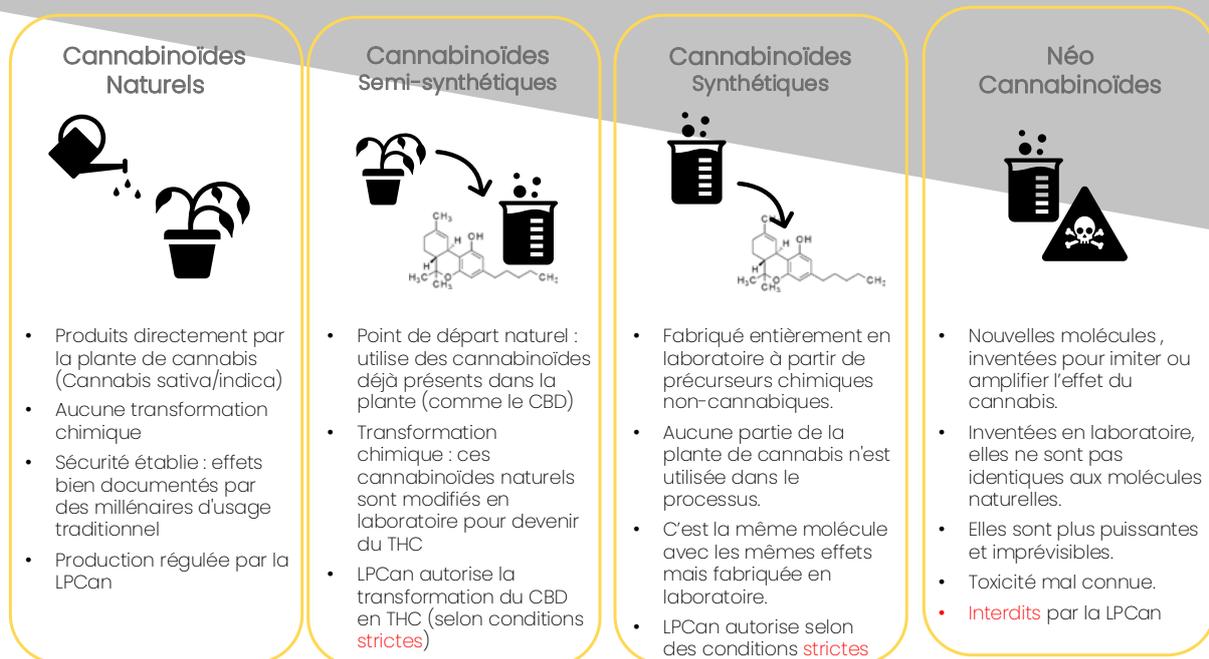
Et le cannabis synthétique, c'est quoi?

Les cannabinoïdes de synthèse sont composés de molécules de THC fabriquées en laboratoire : ils ne sont donc pas issus de la plante. Les néo-cannabinoïdes sont des nouvelles molécules, inventées pour imiter l'effet du cannabis. Contrairement au cannabis naturel, on connaît encore mal leur toxicité. Le schéma plus bas compare les différences entre ces différents types de cannabis.

Pour ou contre? L'intégration des cannabinoïdes de synthèse dans la LPCan soulève des tensions. Une interdiction stricte est justifiée par leur dangerosité, leur instabilité chimique et les difficultés de contrôle. Elle préviendrait les dérives du marché et renforcerait la clarté de l'offre. Toutefois, une interdiction générale risque aussi de freiner l'innovation, de bloquer des usages médicaux ou scientifiques potentiels, et de créer une nouvelle zone grise en dehors du marché régulé.

Qu'en penser? Le GREA recommande une approche nuancée: les cannabinoïdes de synthèse ne doivent pas être interdits par principe, mais leur mise sur le marché doit être strictement encadrée et les produits de qualité contrôlée. Cela suppose une autorisation spécifique, accordée uniquement dans des cas bien définis, comme

la recherche, les usages médicaux ou les produits à faible risque. Cette approche permet de concilier précaution, innovation et santé publique, tout en évitant les dérives liées à la prohibition ou au marché illégal.



À retenir

- Le cannabis a des effets variés, entre détente, bien-être et risques psychologiques et/ou physiques.
- Les dangers augmentent surtout avec la consommation précoce, régulière et à forte dose.
- Beaucoup d'idées reçues circulent: mieux vaut se fier aux faits scientifiques qu'aux rumeurs.
- Les produits synthétiques n'ont rien à voir avec la plante et sont bien plus risqués.

Sources:

www.infodrog.ch

www.stop-cannabis.ch

www.euda.europa.eu

Citer cette fiche:

Mellina, M., Robert, C. & Yersin, N. (2025). *Factsheet cannabis n°3 : Cannabis: effets et risques*. Lausanne: GREa.