© Drogues Info Service - 6 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Info consommation canabis

Par Profil supprimé Postée le 30/12/2020 12:56

> Bonjour, j’aimerai savoir quelle est la différence entre une consommation régulière et consommation quotidienne et intensive ? Qu’est ce que sa signifie ? A partir de quelle moment on peut considérer qu’une conso devient intensive et quotidienne ? Par ex, est ce que fumer tous les jours mais même pas un join entier est considéré comme une conso quotidienne et excessive ? Merci

---

**Mise en ligne le 05/01/2021**

Bonjour,

Vous vous interrogez sur la classification des consommations de cannabis et vous vous demandez si fumer tous les jours un peu (moins d'un joint) est considéré comme une consommation régulière et excessive.

Le repérage de l'usage occasionnel ou régulier de cannabis permettant de situer les durées de positivité des tests de dépistage de THC se décline comme suit :

L’usage occasionnel, se définit par une consommation allant jusqu'à un joint par semaine

Un usage régulier ou répété se définit par une consommation supérieure à un joint par semaine.

Ces normes permettent de mettre en évidence une éventuelle consommation, toutefois elles ne disent rien de la dépendance que le consommateur peut ou non ressentir à l'égard du cannabis. La dépendance est un phénomène complexe dans lequel la personne ne maîtrise plus sa consommation, qu'elle soit importante ou non. Elle se caractérise par l'envie irrépressible de consommer. Si cette envie n'est pas satisfaite , cela provoque des tensions psychiques qui seront apaisées par la consommation.

Nous ne savons pas si votre question concerne un de vos proches ou peut-être vous même. Dans tous les cas sachez que seule la personne concernée est en mesure de qualifier sa consommation. Si l'usager détermine que sa consommation devient excessive cela est le signe d'une prise de conscience qui peut l'amener à entreprendre une démarche de soins.

Dans ce cas, sachez qu'il existe des structures d'aide sur tout le territoire national, appelés CSAPA (centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie) qui reçoivent les usagers et/ou leur entourage. Des équipes pluridisciplinaires (médecins, psychologues, infirmiers...) sont à l'écoute , de manière non jugeante. L'accueil y est gratuit. Il existe également des consultations spécifiques pour les jeunes consommateurs (de 11 à 25 ans), gratuites également.

Si vous souhaitez échanger plus amplement avec nous, nos écoutants sont accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 8H à minuit.

Bien cordialement

---