© Drogues Info Service - 4 décembre 2025

Fumer un joint, c’est moins dangereux que fumer une cigarette ?

FAUX - Il y a plus de produits toxiques dans la fumée d’un joint (herbe ou résine) que dans la seule fumée de tabac. On trouve par exemple jusqu’à 6 fois plus de goudrons et de monoxyde de carbone.

C’est pourquoi fumer un joint provoque plus de lésions des voies respiratoires qu’une cigarette. Ces lésions se manifestent par de la toux, une voix enrouée, une irritation de la gorge, et des épisodes de bronchite plus fréquents.

Le risque de lésions des voies respiratoires augmente fortement en cas d’inspirations profondes, comme c’est le cas avec les bangs et narguilés, ou lorsqu’on tire sur un joint en inspirant profondément et en bloquant la fumée dans ses poumons.

Sources :

INSERM, Cannabis: Quels effets sur le comportement et la santé ?, Les éditions Inserm, 2001

SASCO A., et al., « Cannabis et cancer du poumon », Croissance, vol.25, 2003

HUSSET M.-J., « 3 joints = 1 paquet de cigarettes », 60 millions de consommateurs, n°404, 2006

TASHKIN D., et al., Effects of varying marijuana smoking profile on deposition of tar and absorption of CO and delta-9-THC Tashkin et al. Pharmacology Biochemistry and Behavior Volume 40, Issue 3, 1991

Hall W, Degenhardt L. Adverse health effects of non-medical cannabis use. Lancet, 2009

Cannabis & Poumons, l'avis de l'expert