

Vos questions / nos réponses

# Consommation de cannabis

Par [Loupe](#) Postée le 10/01/2024 20:51

Bonjour, Je suis en train d'arrêter le tabac et inévitablement ma consommation de cannabis est impacté. Pour aller doucement j'ai fais des spaces cake comme recompense a l'arrêt du tabac (un cookie/semaine pendant au moins deux mois) ou pour tenir face aux soirées. Est ce dangereux de consommer du cannabis comme ça? Quels sont les risques? Est ce que ce n'est pas dangereux si ca reste occasionnel ? Si je n'ai pas envie d'arrêter le cannabis, quels sont les risques si j'achète une vapoteuse? Merci

---

**Mise en ligne le 15/01/2024**

Bonjour,

Nous nous excusons du délai de réponse supérieur à notre engagement à vous fournir un retour dans les 48h. Nous faisons face à un nombre très important de messages.

Vous évoquez votre démarche d'arrêt du tabac, et le changement qu'elle implique vis-à-vis de votre consommation de cannabis (passée de fumée à ingérée). Vous vous interrogez sur les risques liés à une consommation de cet ordre. Vous avez bien fait de venir vers notre service pour obtenir des informations fiables.

Tout d'abord, nous tenons à saluer votre projet d'arrêt du tabac, et votre capacité à faire évoluer votre consommation de cannabis vers une consommation à moindre risque.

En effet, fumer des joints comporte des risques liés à la combustion du tabac et du cannabis. Non seulement certaines molécules du cannabis sont détruites pendant la combustion (ce qui diminue certains effets recherchés), mais en plus les composants du tabac et la fumée sont toxiques pour l'organisme (bouche, gorge, bronches, poumons...).

L'ingestion de cannabis, sous forme de space cake notamment, est une alternative à la combustion. Toutefois, elle comporte quand même des risques, notamment liés au bad-trip. Les effets mettent plus longtemps à se ressentir, et il n'est pas possible de les stopper ou de les contrôler. Cependant, nous percevons que vous vous êtes fixé un cadre, ce qui limite considérablement le risque de bad-trip.

Il n'est malheureusement pas possible de réduire ce risque à zéro, étant donné que chaque manière de vivre la consommation dépend de plusieurs facteurs, tels que le produit (sa composition, le dosage...), le contexte (lieu sûr, environnement agréable ou inconnu...), et surtout l'état de la personne qui consomme (fatigue, à jeun, anxiété...). Un terrain émotionnel latent peut entraîner malgré soi un bad-trip, même quand on a l'habitude de consommer.

Concernant votre souhait de passer à la vaporisation, il s'agit de la méthode la plus recommandée en matière de réduction des risques. Malgré des noms similaires qui peuvent prêter à confusion, le vaporisateur est différent de la vapoteuse. Si tous deux évitent la combustion et transforment les molécules en vapeur à inhaler, le vaporisateur chauffe directement la substance (pollen, herbe ou résine), tandis que la vapoteuse chauffe un e-liquide (dont la composition reste floue). Un vaporisateur permet donc de conserver la plupart des 'cannabinoïdes', de ne consommer que le cannabis (sans substance ajoutée) et de préserver ses voies respiratoires.

Le risque zéro n'existe malheureusement pas, puisque le cannabis reste une substance psychoactive entraînant des effets parfois imprévisibles. De plus, plusieurs études mettent en évidence l'impact d'une consommation régulière de cannabis sur la mémoire et la concentration (bien que les troubles disparaissent totalement après l'arrêt du cannabis). Néanmoins, votre démarche s'inscrit dans une véritable optique de réduction des risques.

Nous vous glissons en fin de réponse l'article de notre site internet qui répertorie l'ensemble des informations concernant le cannabis, ses risques et les moyens de les limiter.

Si vous souhaitez échanger davantage autour de votre consommation de cannabis, il vous est possible de recontacter notre équipe via le service d'écoute\*. Il est également possible de vous adresser à des professionnel-le-s à proximité de chez vous, qui vous accueilleront sans jugement et gratuitement. Nous vous joignons les coordonnées d'un CAARUD (Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usager-e-s de Drogues) qui propose une Consultation Jeune Consommateur (CJC). Il s'agit d'un dispositif spécifique pour les jeunes, afin de faire le point sur ses consos, de discuter de réduction des risques, d'avoir un soutien si besoin... N'hésitez pas à vous rapprocher de leur équipe.

\*Notre service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception: par téléphone, entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par chat (entre 14h et minuit en semaine, et 14h et 20h le week-end).

Nous vous envoyons tous nos encouragements dans la poursuite de votre démarche.

Bien cordialement.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes**

---

## **SPIRITEK**

49, rue du Molinel  
**59800 LILLE**

**Tél :** 03 28 36 28 40

**Site web :** [www.spiritek-asso.com](http://www.spiritek-asso.com)

**CAARUD :** Pôle Accueil ( info RDR, accès aux matériels de réduction des risques, douche/laverie). Lundi: fermé - Mardi: matin fermé / 13h30-17h30 - Mercredi: 9h15-12h30 / 13h30-17h30 - Jeudi: 9h15-12h30 / 13h30-15h - Vendredi: matin fermé / 13h30-17h30.

**Accueil du public :** Le Pôle Festif est ouvert du mardi après midi au vendredi. Il est joignable par téléphone au 09 71 23 58 31 et par mail à [festif@spiritek-asso.com](mailto:festif@spiritek-asso.com). Programme d'analyse de drogue sur RDV.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous par téléphone au 09 71 23 58 31 ou par mail à [contact@spiritek-asso.com](mailto:contact@spiritek-asso.com). Les consultations se déroulent avec des psychologues au local du pôle Festif de Spiritek au 7bis rue Gustave Delory à Lille. Possibilité de RDV en visio.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)