© Drogues Info Service - 11 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Consommation raisonnable cannabis

Par lesmotsdeva Postée le 23/11/2024 15:20

> Bonjour, Je me suis beaucoup renseignée sur les risques psychiques et physiques liés à la consommation régulière de cannabis. J’en consomme moi-même et je ne souhaite pas arrêter totalement, mais je ne veux pas non plus nuire à ma santé. Pouvez-vous me dire s’il y a une fréquence de consommation raisonnable, qui n’entraînerait pas de risques majeurs sur le long terme si on ne la dépasse pas ? Par exemple, est-ce qu’un joint par semaine, c’est trop ? Je vous remercie.

Mise en ligne le 27/11/2024

Bonjour,

Quelles que soient les drogues, licites (alcool, tabac) ou illicites, il n’existe pas de seuil en dessous duquel on pourrait dire que les consommations sont sans risque. L’usage de toute substance comporte des risques immédiats, à moyen et à long terme. Cela concerne tous les consommateurs : expérimentateurs, occasionnels comme réguliers.

Nous comprenons que vous soyez dans un souci de limitation des risques et vous encourageons d’ailleurs dans ce sens. Si limiter la fréquence des consommations fait effectivement partie des conseils de réduction des risques, cela ne les annule pas pour autant. Nous vous joignons en bas de message une fiche d’informations ainsi que les questions les plus fréquentes sur le cannabis qui complèteront notre réponse.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Le cannabis"
- "Les questions les plus fréquentes sur le cannabis"