© Drogues Info Service - 4 décembre 2025

Le dico des drogues

Cannabis

Le cannabis est une plante : il se présente sous forme « d'herbe » (mélange de feuilles, de tiges et de fleurs séchées), de résine (obtenue en pressant les fleurs), de pollen, de concentrés (huile, cire, cristal, pâte)...

Le principe actif responsable des effets du cannabis est le THC (Tétrahydrocannabinol). Sa concentration varie de manière importante, de 10% en moyenne pour l'herbe et la résine à 30% pour l'huile. Plus la concentration est élevée, plus les effets du cannabis peuvent être importants.

Appellations : haschisch, hasch, shit, teuchi, chichon, pétard, cônes, marijuana, ganja, beuh, pot, zeb, weed, zamal...

Interdit

STATUT LEGAL

Le cannabis est une drogue classée parmi les stupéfiants.
L'usage est interdit : l'article L3421-1 du Code de la Santé Publique prévoit des amendes (jusqu'à 3 750€) et des peines de prison (jusqu' à 1 an).
L'incitation à l'usage et au trafic et la présentation du produit sous un jour favorable sont interdites : l'article L3421-4 du Code de la Santé Publique prévoit des amendes (jusqu'à 75 000€) et des peines de prison (jusqu'à 5 ans).
Les actes de trafic sont interdits : les articles 222-34 à 222-43 du Code Pénal prévoient des amendes (jusqu'à 7 500 000 €) s'accompagnant de peines de prison (jusqu'à 30 ans de réclusion criminelle).

Pour en savoir plus, lire notre dossier "La loi et les drogues".

DEPISTAGE

Le cannabis est dépistable :

Dans la salive :

- 6 à 8 heures dans le cas d'un usage occasionnel et modéré (jusqu'à un joint par semaine).
- jusqu'à 24h pour plus d'un joint par semaine, voire dans certains cas jusqu'à 8 jours après l'arrêt de la consommation dans le cas d'un usage chronique quotidien.

Dans les urines :

- de 3 à 5 jours dans les urines en cas d'usage occasionnel (jusqu'à un joint par semaine).
- 30 à 70 jours dans les urines en cas d'usage régulier (plus d'un joint par semaine).

Dans le sang :

- de 2 à 8 heures dans le sang pour le THC mais jusqu'à 72h pour le THC-COOH, un autre métabolite du cannabis,
- chez les usagers ayant une consommation quotidienne et intensive, le THC peut parfois être dépisté dans le sang jusqu'à un mois après l'arrêt de la consommation.

Ces délais sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier selon le produit exact consommé, le mode d'usage et la personne. Pour en savoir plus sur le dépistage, lire notre dossier "Le dépistage des drogues".

MODES DE CONSOMMATION

Le cannabis peut être :

- fumé sous forme de cigarettes roulées avec du tabac (joint), ou avec une pipe à eau (bang, narguilé), ou une cigarette électronique, ou une pipe (chillum).

- vaporisé à l'aide d'un vaporisateur, ou d'une pipe à eau spéciale (il est chauffé à haute température et porté à ébullition, puis se transforme en vapeur).

- ingéré sous forme de préparation culinaire (gâteau et infusion principalement…).

EFFETS RECHERCHES

L'intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte dans lequel elle consomme, la quantité et la concentration du cannabis en THC.

Les effets le plus souvent évoqués sont :

- un sentiment de détente et de bien-être,
- une euphorie qui donne envie de rire pour un rien,
- une intensification des perceptions sensorielles, ainsi qu'une modification de l'appréciation du temps et de l'espace : le temps semble passer plus lentement alors que les sons, les images et les sensations tactiles gagnent en intensité et en finesse,
- une impression de « planer »,
- une facilitation de la parole et de la relation aux autres (désinhibition).

Durée des effets : Lorsque le cannabis est fumé, ses effets apparaissent rapidement, s'intensifient au bout de 15 à 20 minutes et durent entre 2 et 4 heures Lorsqu'il est ingéré, ses effets apparaissent au cours de la

digestion (selon les cas entre 1/2h et 2h après la consommation) et ont une durée un peu plus longue (4 à 6 heures).

EFFETS SECONDAIRES

Ces troubles sont très fréquents mais ils sont ressentis de manière différente d'un usager à l'autre et ne durent que le temps des effets du cannabis :

- baisse de la capacité de concentration,
- voix enrouée, toux, bouche sèche,
- rougeur des yeux, dilatation de la pupille,
- somnolence,
- augmentation de la tension artérielle, du rythme cardiaque (palpitations),
- augmentation de l'appétit, fringales,
- troubles digestifs (nausées, plus rarement vomissements et diarrhées),
- maux de tête,
- altération de la mémoire immédiate qui permet de garder en mémoire quelque chose que l'on vient de voir, d'entendre, de percevoir.

RISQUES ET COMPLICATIONS

Quelle que soit la fréquence de consommation, même lors d'une première prise, l'usager s'expose à :

- Une baisse de la vigilance et un ralentissement des réflexes (potentiellement dangereux lors de la conduite de véhicule, la manipulation d'outils).
- Une limitation des capacités et de l'intérêt à apprendre ou à réaliser des tâches qui demandent de la concentration qu'elles soient scolaires ou professionnelles.
- Une apparition de troubles passagers comme l'anxiété, les crises de panique ou de paranoïa, un état dépressif qui peuvent nécessiter une hospitalisation, un traitement médicamenteux et/ou un soutien psychologique. Ces troubles s'apaisent et disparaissent en quelques semaines.
- Un déclenchement de troubles mentaux durables chez des personnes fragiles voire aggravation des troubles des personnes souffrant de troubles mentaux.
- Les effets du cannabis sont caractérisés par une amplification des perceptions et de l'humeur qui peut provoquer, notamment lors des premières consommations, un sentiment de malaise et d'angoisse intense (ce que nombre d'usagers appellent "bad trip").
- Un infarctus du myocarde pouvant mener au décès (même chez un jeune consommateur, même sans aucun antécédent de troubles cardiaques)

Dans l'heure qui suit une forte consommation de cannabis :

- risque multiplié par 5 d'accident vasculaire cérébral (AVC)
- risque multiplié par 5 d'infarctus du myocarde (crise cardiaque)

Ce risque existe aussi chez des jeunes usagers occasionnels et sans antécédent cardiaque.

Usage régulier et à long terme :

- Bronchite chronique, pneumothorax
- Cancers (du poumon, de la gorge, de l'oesophage, de la langue)

Les risques de bronchites et de cancers sont encore plus importants lorsque le cannabis est associé au tabac.

- Plus rarement, ischémie (diminution de l’apport sanguin à un organe) des membres inférieurs.

- **Syndrome d’hyperémèse cannabinoïde ou syndrome cannabinoïde :**

Il survient généralement chez les usagers réguliers depuis plus d’un an (usage quotidien ou hebdomadaire). Le risque est plus élevé chez les usagers quotidiens.

Des symptômes avant-coureurs apparaissent et évoluent pendant plusieurs semaines ou mois.

La crise se caractérise par :
- des vomissements fréquents et incontrôlables (pouvant entraîner une perte de poids et une déshydratation sévère)
- des nausées intenses et persistantes
- des douleurs abdominales très intenses
- parfois de la fièvre

Ces symptômes ont la particularité d’être temporairement soulagés par des douches ou bains chauds. Les personnes atteintes sont souvent hospitalisées, mais ce syndrome est encore mal connu du personnel médical et les examens pratiqués ne révèlent rien de particulier, ce qui rend le diagnostic difficile.

La crise dure généralement moins d’une semaine et se répète tous les mois environ si l’usager poursuit sa consommation de cannabis. **Seul l’arrêt définitif du cannabis permet la disparition de ce syndrome.**

Surdosage : Aucun décès n’a été rapporté après un usage de cannabis.

DEPENDANCE

La consommation régulière et prolongée dans le temps entraîne l’usager à augmenter les doses consommées pour obtenir les mêmes effets (tolérance). A l’arrêt de la consommation, les usagers réguliers peuvent présenter les symptômes suivants :

- sentiment de mal-être, d’irritabilité, de stress,
- troubles du sommeil (difficultés à s’endormir, réveils nocturnes),
- sueurs froides, transpiration excessive,
- migraines,
- difficulté de concentration.

Ces symptômes et leur intensité sont variables d’une personne à l’autre, mais plus la personne avait un usage régulier, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre et représenter un véritable obstacle vers l’arrêt. Dans ce cas, une aide extérieure peut être nécessaire pour y parvenir. Consulter la rubrique Adresses utiles

GROSSESSE

Il est fortement déconseillé de consommer du cannabis durant la grossesse.

L’usage de cannabis est répandu mais les données concernant les risques de sa consommation durant la grossesse sont difficiles à analyser. En effet, le plus souvent consommé sous forme de « joint » il est mélangé au tabac. Il est dès lors difficile de distinguer les risques associés à chacun des deux produits.

On peut toutefois indiquer les éléments suivant :

Le cannabis n’entraîne aucune malformation chez le bébé il peut en revanche être à l’origine de complications de la grossesse. Ces complications touchant le placenta, peuvent entraîner des naissances prématurées et dans les cas les plus graves mettre en danger la vie du fœtus comme celle de la mère. A la naissance, les bébés exposés au cannabis durant leur vie intra utérine peuvent présenter des sursauts et des tremblements. Cet état est passager.

Si vous êtes enceinte et en difficulté avec le cannabis, n’hésitez pas à prendre contact avec une équipe spécialisée. Lire notre article *Je suis enceinte et je ne parviens pas à arrêter de consommer*.

CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES

Toute consommation expose à des risques. Il est toujours préférable de s’abstenir, en tout cas de reporter la consommation, quand on se sent fatigué, stressé, mal ou qu’on éprouve de l’appréhension. Il est également préférable de consommer avec des gens de confiance, dans un contexte rassurant.Attention aux doses : surtout les premières fois, attendre de connaître les effets sur soi avant de chercher à consommer plus ou plus souvent.

- Ne pas mélanger plusieurs produits ensemble.
- Limiter la fréquence de la consommation
- Préférer la vaporisation au joint ou au bang : Le cannabis n’étant pas exposé à une flamme, il n’y a pas de combustion. La fumée qui émane de la vaporisation ne contient aucun produit toxique et ne présente donc pas de risque pour le système respiratoire, contrairement au joint ou au bang.
- Ne pas utiliser de bangs artisanaux : quand elles sont chauffées, les bouteilles en plastique ou en aluminium libèrent des fumées acides et des toxiques spécifiques qui entraînent des symptômes respiratoires gênants et des complications pouvant être graves, voire mortelles.
- Lorsque le cannabis est ingéré, l’apparition des effets est différée. L’usager ne ressent rien pendant ½ heure à 2heures, et la tentation peut être grande de consommer à nouveau pendant ce laps de temps. Les effets étant plus puissants qu’avec le cannabis fumé et impossibles à moduler, l’usager s’expose à une surdose. Il est indispensable de ne pas consommer pendant le temps d’attente.
- La modification des perceptions, y compris de la perception des risques, de l’appréciation des distances et le ralentissement des réflexes provoqués par l’usage de cannabis peuvent entraîner des comportements inadaptés et donc dangereux au volant. On doit s’abstenir de conduire un véhicule après avoir fumé.
- Face à une réaction de panique causée par la consommation de cannabis (« bad trip »), il faut rassurer l’usager en lui expliquant que les effets vont disparaître et que tout va redevenir normal.