

Vos questions / nos réponses

## Cigarette ou joint lesquels choisir pour sa santé ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 08/04/2010 16:55

bonjour je trouve très intéressant votre forum.

Voilà je fume du cannabis pure avec une pipe tous les soirs devant la télé avec mon homme après le travail quand les petits sont couchés et avec un vaporisateur aussi depuis bien 10 ans maintenant.

depuis que je fume du cannabis mon asthme qui m'a gaché mon enfance a disparu au fils du temps, efficace aussi pour les migraines même si j'en ai une fois tous les 2 ans.

Ma question il aurait mieux fallu depuis ces 10 ans que je fume une dizaine de cigarette par jour ou le petit joint car mon mari qui lui était fumeur a arrêté totalement et fume du cannabis maintenant et dans une soirée il fume seulement un joint alors que la cigarette il en fumé pas loin de 6 dans la soirée avant.

voilà merci de vos réponses en espérant sa légalisation en France pour la médecine et bien sûr mieux vaut de rien fumer du tout.

---

**Mise en ligne le 09/04/2010**

Bonjour,

Tout d'abord, nous vous remercions de nous avoir adressé cet avis positif à l'égard de notre forum.

Ensuite, pour en revenir à notre sujet, il n'est pas réellement possible de vous conseiller le tabac plutôt que le cannabis ou inversement, car il est difficile d'émettre des comparaisons ou des équivalences fiables entre différentes substances. L'impact sur la santé de chacun de ces produits varie beaucoup d'une personne à l'autre, par la qualité et la quantité des produits consommés, et le métabolisme de chacun.

Néanmoins, des études récentes montrent une plus grande toxicité potentielle du cannabis dans la mesure où la fumée de cannabis contient davantage de substances cancérigènes que la fumée du tabac, et par le fait que les joints sont fréquemment consommés sans filtre.

Ainsi, la fumée de cannabis exposerait les consommateurs à un risque supérieur de

cancer des bronches et des voies aériennes et digestives. Etant inhalée plus profondément et retenue plus longtemps dans les poumons, elle induirait une absorption plus importante de monoxyde de carbone et de goudrons.

Il peut aussi exister un impact des produits de coupage sur la santé, mais cette précision de principe ne vous concerne pas directement puisque vous dites ne consommer que du "cannabis pur".

Le mode de consommation importe également et à ce titre, l'usage d'une pipe à eau ou d'un vaporizer permet un certain degré de filtrage et de refroidissement de la fumée inhalée.

Il faut noter que la toxicité potentiellement accrue du cannabis sur le tabac peut se trouver compensée par une moindre consommation de joints que de cigarettes au cours d'une même journée.

En tout état de cause, on sait que le cumul des deux consommations (tabac et cannabis) augmente le risque de développer des complications sur le plan de la santé (pulmonaires notamment).

Quant au choix de l'un plutôt que l'autre, cela reste à vous de juger...

Pour ce qui vous concerne, la consommation semble vous convenir et rester relativement limitée.

Le moindre risque réside logiquement dans ce choix : une consommation limitée, ou pas de consommation, comme vous le citiez vous même, quand cela est possible...

Cordialement

---