© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Consommation sans risque cannabis

Par Profil supprimé Postée le 14/02/2014 10:53

> Bonjour ,
> Existes t i ne consommation sans risque pour le cannabis , comme pour l'alcool par exemple où il ne faut pas dépasser 4 verres par jour pour un homme ?
> J'ai 32 ans je consomme occasionnellement (1 à 2 x mois) je n'éprouve aucune difficulté à gérer ma consommation.
> Cordialement

Mise en ligne le 16/02/2014

Bonjour,

Il n'existe pas de "consommation sans risque" concernant le cannabis pas plus que pour l'alcool d'ailleurs. Le chiffre que vous citez fait sans doute référence au seuil fixé par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) pour l'alcool. Ce chiffre est bien un "seuil", une recommandation qui est d'ailleurs de 3 "unités" d'alcool par jour pour un homme (et non pas de 4). Ce seuil n'est qu'un repère. Beaucoup de gens ne consomment pas d'alcool tous les jours et à contrario, il peut arriver à chacun d'entre nous de dépasser ce "seuil", cette limite, occasionnellement ...

La consomation de cannabis ne peut être sans risque au regard de la toxicité de ce produit, qui, même si elle reste faible, présente quand même des risques pulmonaires et respiratoires indéniables (liés en partie au tabac mais aussi à la combustion même du cannabis). Vous nous dites que vous n'éprouvez pas de difficultés à gérer votre consommation pour le moment, c'est une chose, mais cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas "basculer" dans une consommation plus régulière un jour ..

Cordialement.