© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Un joint par jour

Par Profil supprimé Postée le 15/02/2015 18:57

> C'est vraiment dangereux de fumer juste un joint avant d aller se coucher quotidiennement ?
> Merci

Mise en ligne le 16/02/2015

Bonjour,

Les risques associés à une consommation de cannabis sont proportionnels à la fréquence et à l'intensité de la consommation. Toutefois, toute consommation comporte des risques.

En effet, les produits psychotropes provoquent souvent un phénomène de tolérance qui conduit le consommateur à augmenter la quantité consommée au fil du temps pour continuer à ressentir les mêmes effets. Rien ne vous garantit donc que vous n'aurez pas besoin de fumer plus d'un joint par jour d'ici quelques temps.

De plus, la dépendance à un produit n'est pas fonction de la quantité mais plutôt de la régularité avec laquelle on consomme. Fumer tous les soirs avant de vous coucher implique que vous êtes, d'un certain côté, "obligé" de fumer tous les soirs pour pouvoir dormir. Il ne vous est donc plus possible de ne pas fumer avant de vous coucher. En quelques sortes, vous avez perdu la liberté de ne pas fumer, ce qui risque de vous créer des difficultés le jour où vous ne voudrez / pourrez plus fumer.

Votre âge incite également à la prudence puisque l'on sait que les consommations débutées tôt sont celles dont on a le plus de mal à se défaire plus tard.

Pour ces raisons, et pour d'autres encore, il n'est jamais souhaitable d'avoir recours à un produit psychotrope et il est préférable, dans la mesure du possible, de s'abstenir de consommer. Dans le cas où ce n'est pas possible, dans le cas où le cannabis vient soulager un malaise, un mal-être, il est important de savoir qu'il existe d'autres façons de régler ces choses-là. Les Consultations Jeunes Consommateurs, dont vous trouverez les adresses en fin de message, reçoivent toute personne désireuse de faire le point sur sa consommation et d'en parler un peu. N'éhsitez pas à les contacter si besoin.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

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

Association Addictions France 95- Csapa d'Argenteuil

12, boulevard Maurice Berteaux
95100 ARGENTEUIL

Tél : 01 30 76 30 13
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Lundi-mercredi et vendredi de 9h13h et de 14h à 17h - Mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h - Jeudi fermé le matin (répondeur téléphonique) ouvert de 14h à 19h, sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec/sans entourage : tous les Mardis après-midi de 14h-17h.

Voir la fiche détaillée