© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

comment limiter les dégats

Par Profil supprimé Postée le 09/04/2018 20:14

> Bonjour à tous,j'ai 14ans et je fume du cannabis depuis 4mois a une fréquence de de 1 à 2 fois par semaine si je peux.Je fume jamais seul.
> j'ai vue que de fumer avant 25ans était mauvais pour le cerveau.
> Et je voulai savoir quelle serait la fréquence de conssomation adapté pour limiter les dégats(j'ai pas trop envie d'arréter).
> Au passage connaissez vous un substitut au cannabis sans ordonance?Au cas ou je devienne dépendant.J'avais deja utiliser chez moi de l'ergine(un psycotrope) pour luter contre un début d'adiction à l'alcool,et si vous aviez un truc qui pourais m'éviter d'en reprendre.
> Bonne journée

Mise en ligne le 11/04/2018

Bonjour,

Vous consommez du cannabis depuis quelques mois et vous vous posez des questions sur ce produit.

Nous saluons le fait que vous vous renseigniez sur les effets de ce produit et sur ses conséquences sur votre santé.

Pour aller dans ce sens nous vous mettons un lien vers la fiche produit cannabis qui est tirée de notre Dico des Drogues, les risques possibles liés à son usage y sont explicités.

Pour répondre encore plus clairement à votre question, il n'y a pas de consommation sans risque. Meme de faibles consommations peuvent avoir des répercussions, que ce soit sur la santé, sur la stabilité psychologique, sur la sécurité routière ou encore vis à vis de la loi.

Nous comprenons dans votre question que vous souhaitez continuer à consommer tout en essayant de ne pas tomber dans une dépendance ou un usage nocif pour votre santé. Si vous deveniez dépendant, il est important de savoir qu'il n'existe pas de produit de substitution.

Peut être pouvez vous vous interesser à des structures qui ont été crées à destination des jeunes de 12 ans à 25 ans qui peuvent vous informer et vous aider à vous protéger des risques liés à une consommation.

Ces lieux, nommés Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) sont accessibles de manière confidentielle et gratuite, l'accueil y est assuré par des professionnels (médecin addictologue, infirmier, éducateur, psychologue...).

Nous vous encourageons à vous rendre dans une CJC à proximité de chez vous, vous pouvez trouver les coordonnées via un lien que nous vous mettons en bas de page.

N'hésitez pas à contacter nos écoutants pour une orientation plus précise. Nous sommes accessibles soit par téléphone au 0800 23 13 13 (numéro anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par tchat sur notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)