

## DRUG CHECKING

Prestation gratuite d'analyse de substances psychoactives achetées sur le marché noir, comprenant également du conseil. Présente dans différents cantons.

## ESSAIS PILOTES

Lieux de ventes permettant d'acheter légalement du cannabis avec THC. La production est étroitement encadrée et différents taux de THC sont proposés. Inscription obligatoire avec nécessité de respecter certains critères. Présents dans différents cantons.

# CANNABIS

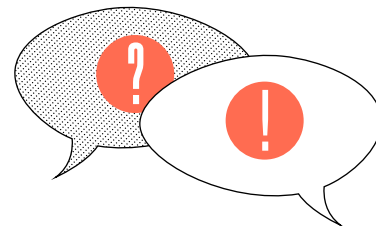
## EN CAS DE BESOIN

→ SafeZone.ch  
→ Indexaddictions.ch  
→ Stop-Cannabis.ch  
→ CANreduce.ch

## COMBI-CHECKER.CH

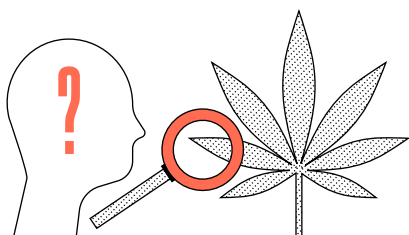
Site pour vérifier les effets de la combinaison de plusieurs substances

## Comment réduire les risques ?



# 1

### MÉFIE-TOI DES PRODUITS DU MARCHÉ NOIR



Les produits achetés sur le marché noir/illégal (ex. dans la rue, sur les réseaux sociaux, darknet, etc.) ne font l'objet d'aucun contrôle. Ainsi, il est difficile de savoir ce qu'on a entre les mains: origine, teneur en THC, présence d'autres substances comme des pesticides, engrais, moisissures, ou des cannabinoïdes synthétiques. Il est possible d'être victime de différentes formes d'intoxication dont les effets à court et à long terme sont encore peu connus. C'est pourquoi, en cas de réaction violente ou inattendue à la suite d'une consommation, il est important de réagir en appelant les secours (ambulance 144, intoxication 145) ou en consultant son ou sa médecin.

Pour réduire les risques liés à des achats effectués sur le marché noir/illégal, il est important de garder en tête qu'avec ce dernier, le risque zéro n'existe pas. De plus :

→ Bien mélanger le produit acheté pour éviter la concentration d'une éventuelle substance toxique indésirable

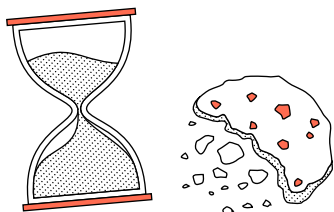
→ La rubrique «Alertes substances» du site infodrog.ch diffuse régulièrement les résultats d'analyses d'échantillons issus du marché noir (risque, date et lieu) pour alerter les personnes qui consomment

→ Selon où on habite et sous certaines conditions, il est possible de faire contrôler sa substance dans un Drug Checking (répertoriés dans la rubrique «Alertes substances» du site infodrog.ch)

→ Selon où on habite et sous certaines conditions, il est possible de s'inscrire à un essai pilote de vente de cannabis pour s'en procurer légalement. La production est très encadrée et on a le choix entre différents taux de THC

# 2

### DOSE FAIBLEMENT SI TU NE CONNAIS PAS LE PRODUIT OU LE MODE DE CONSOMMATION



Les effets les plus intenses du cannabis prennent un certain temps à venir. Avec les produits fumés ou inhalés, il faut attendre quelques minutes pour ressentir les premiers effets. Le pic d'intensité arrive généralement dans la première demi-heure. Pour les produits ingérés (comestibles), il faut faire preuve de patience et compter plusieurs heures pour ressentir pleinement les effets. Il est important de se souvenir que, dans tous les cas, les effets perdurent après le pic (phase de descente).

Pour réduire les risques d'intoxication liés à un surdosage (ex. perdre connaissance, vomir, crise d'anxiété), consommer une petite dose et d'attendre la survenance des effets avant d'envisager de consommer une nouvelle dose. De plus :

→ Garder son calme si on ressent un inconfort, s'asseoir, s'aérer, attendre que les effets se dissipent peu à peu

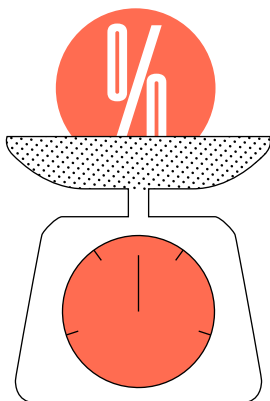
→ En cas de besoin, réagir en appelant les secours (ambulance 144, intoxication 145)

→ Doser faiblement permet aussi de réduire les risques d'intoxication liés à la présence de substances toxiques indésirables (ex. cannabinoïdes synthétiques)



3

### REGARDE SI UNE DOSE DE THC PLUS FAIBLE TE CONVIENT



Le THC dispose de propriétés psychoactives. Il agit sur le cerveau, ce qui provoque les différents effets recherchés: légère euphorie ou désinhibition, altération des perceptions, diminution de l'anxiété, etc. Quand on consomme, l'effet est influencé par un ensemble de facteurs différents, dont le taux de THC et la dose prise. Même s'il est impossible de maîtriser pleinement ces derniers quand on achète sur le marché noir, il est possible de tenter d'agir pour obtenir les effets recherchés, tout en réduisant le niveau d'exposition au THC.

Pour réduire le niveau d'exposition au THC, tout en obtenant les effets recherchés, plusieurs pistes peuvent être envisagées:

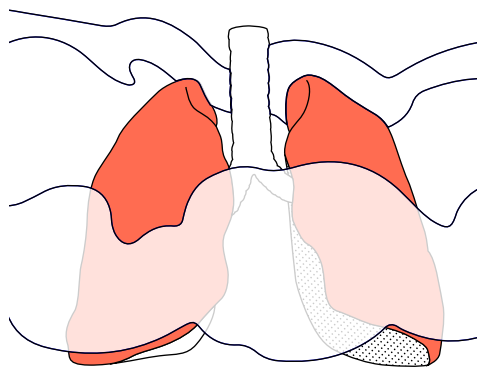
→ **Dosage:** Evaluer si en consommant moins à une même occasion, on arrive tout de même à obtenir les effets recherchés

→ **Taux:** Selon où on habite et sous certaines conditions, il est possible de s'inscrire à un essai pilote de vente de cannabis pour s'en procurer légalement. La production est très encadrée et on a le choix entre différents taux de THC. Sans forcément réduire le dosage, on peut choisir de consommer du cannabis avec un taux de THC plus bas.

**Attention:** Tenir compte du fait que la tolérance et différents facteurs individuels, le contexte, l'état d'esprit et les interactions avec d'autres substances (à éviter!) influencent la manière dont les effets sont ressentis.

4

### ESSAIE DES MODES DE CONSOMMATION SANS COMBUSTION



En Suisse, il est très fréquent de consommer le cannabis en le fumant, mélangé à du tabac. Cependant, la fumée inhalée contient des éléments toxiques qui exposent la personne qui consomme à différents risques (ex. bronchite chronique, augmentation du risque de cancer du poumon). A cela s'ajoute l'addiction à la nicotine, présente dans le tabac, qui s'installe très vite et facilement.

Pour réduire les risques liés à la combustion, ainsi qu'une addiction à la nicotine, il est possible d'essayer des alternatives telles que :

→ **Vaporisateur:** Beaucoup moins de sous-produits toxiques sont inhalés (chauffe à une température plus basse d'env. 200°C). L'arôme du cannabis est beaucoup plus présent. Il existe des tailles différentes (portable, ou de table)

→ **Vape/e-cigarette avec THC:** Beaucoup moins de sous-produits toxiques sont inhalés, à condition que la qualité de production soit assurée. Absolument éviter le matériel et les e-liquides qui ne sont pas contrôlés (marché noir: dans la rue, réseaux sociaux, darknet, etc.). A titre d'exemple, les États-Unis ont été particulièrement concernés par cette problématique en 2019, avec une épidémie de lésions pulmonaires. Si des problèmes respiratoires, digestifs, nausées, perte de poids ou autres symptômes surviennent, même plusieurs jours ou semaines après avoir consommé, s'abstenir de consommer et immédiatement consulter son ou sa médecin pour des examens approfondis.

→ **Produits ingérés (comestibles):** Pas de sous-produits toxiques générés par la combustion ou le chauffage. Est un mode de consommation sans inhalation. Pour rappel, les effets ne sont intensément ressentis qu'après plusieurs heures et un risque de surdosage existe si on ne fait pas preuve de patience (ex. reprendre une dose sans avoir senti les premiers effets)



5

## ÉVITE DE MÉLANGER LE CANNABIS AVEC L'ALCOOL OU D'AUTRES SUBSTANCES



L'alcool, certains médicaments et d'autres substances psychoactives (ex. MDMA, ecstasy) provoquent aussi des effets. Si ces substances sont consommées en même temps que le cannabis, elles interagissent avec lui et peuvent faire courir des risques supplémentaires à la personne qui les consomme (ex. effets amplifiés, expérience psychotique, vomissements, insuffisance cardiaque, etc.). Les effets ne s'additionnent pas, mais se multiplient dangereusement.

Pour réduire l'exposition à de tels risques, il est important d'éviter de mélanger la consommation de cannabis avec celle d'autres substances. De plus :

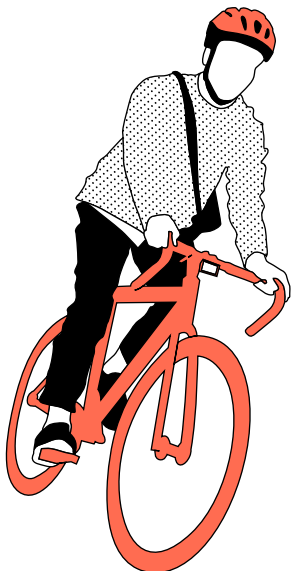
→ Le site [combi-checker.ch](https://combi-checker.ch) détaille les risques encourus en fonction des mélanges

→ Prendre contact avec son ou sa médecin en cas de prise de médicaments

→ En cas de besoin, réagir en appelant les secours (ambulance 144, intoxication 145)

6

## NE CONDUIS PAS ET ÉVITE LES ACTIVITÉS DEMANDANT TES PLEINES FACULTÉS



La conduite d'un véhicule (voiture, trottinette, vélo) ou d'une machine sous l'influence du cannabis augmente d'environ deux fois le risque d'un accident grave entraînant des blessures ou la mort (personnes qui conduisent, autres personnes à bord, usagers et usagères de la route, piétons). L'altération des capacités motrices et cognitives varie en fonction du mode de consommation, de la dose consommée, du taux de THC et de tout un ensemble de facteurs individuels. Ainsi, il est impossible d'anticiper pleinement la manière dont la consommation de cannabis va influencer nos facultés (ex. réflexes). C'est pourquoi, en plus de la conduite d'un véhicule, différentes activités d'apparence anodines sont concernées : baignade, ski, randonnée, utilisation d'escaliers, bricoler, etc.

Pour réduire le risque d'accident, il est important d'éviter de consommer si des activités nécessitant les pleines capacités cognitives et motrices sont prévues. La durée des effets peut être très longue et ne peut pas être anticipée avec précision :

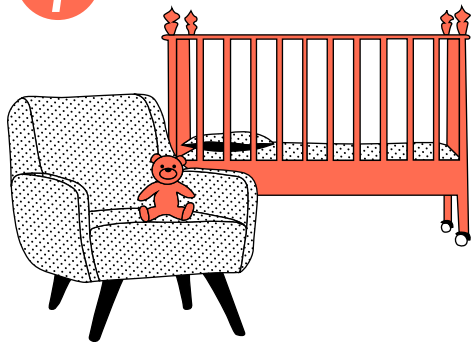
→ Inhalation : peut généralement altérer des fonctions essentielles pour la conduite pendant quelques heures. Les durées les plus mentionnées par la recherche sont 2 à 4 heures, voire 4 à 6 heures. Il y a toujours un risque que ça dure plus longtemps

→ Ingestion : peut causer une altération des facultés pendant 8 à 12 heures. Il y a toujours un risque que ça dure plus longtemps

**Attention :** La Suisse applique une politique de tolérance zéro par rapport au cannabis au volant. C'est-à-dire qu'aucune trace de THC ne devrait apparaître dans le corps en cas de contrôle, même si on est capable de conduire. Le THC peut être détecté plusieurs jours après la dernière consommation et certains tests avancés permettent de le faire (ex. urine). Ainsi, la consommation régulière de THC rend la conduite légale d'un véhicule impossible. Le CBD peut également générer des résultats positifs à ces mêmes tests.

7

## PROTÈGE TON ENFANT



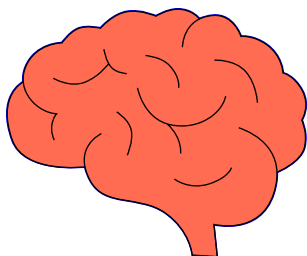
Pour éviter de risques à son enfant, il est important de s'abstenir totalement de consommer du cannabis durant la grossesse et l'allaitement, puis de prendre diverses précautions par la suite.

Certaines études suggèrent que la consommation de cannabis, quand on est enceinte, expose le fœtus à différents risques (ex. peser moins à la naissance, mortalité plus élevée durant la première année de vie). Que ce soit à cause de la présence de THC ou à cause de la combustion liée au mode de consommation, les risques sont plus ou moins établis. Même si l'influence du THC est encore étudiée, il est préférable de s'abstenir. Après la naissance, une exposition du nouveau-né à la fumée est à l'origine de pathologies respiratoires. Il est aussi important de protéger son enfant de la fumée passive en ne fumant pas en sa présence où à la maison. Quel que soit le mode de consommation, il est important de tenir le cannabis hors de portée de son enfant pour éviter tout risque d'intoxication (ex. ingestion accidentelle).





## EN CAS DE TROUBLE DE SANTÉ MENTALE, ÉVITE DE CONSOMMER ET CONSULTE



Certaines personnes ont des antécédents personnels ou familiaux de: psychose, schizophrénie, trouble de l'humeur, dépression, trouble bipolaire, etc. Ces différentes situations sont difficilement compatibles avec la consommation de cannabis. En effet, cette dernière est associée à un risque de déclenchement d'épisodes de crise.

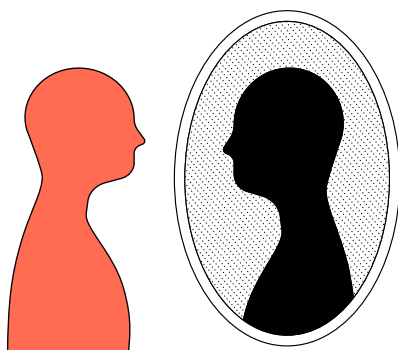
Pour réduire les risques liés à l'existence d'antécédents, il est important de s'abstenir de consommer, puis de prendre contact avec son ou sa médecin pour discuter de la consommation de cannabis. De plus:

→ [indexaddictions.ch](http://indexaddictions.ch) permet de trouver des institutions présentes dans sa région en fonction des critères entrés

→ L'existence d'une dépendance à une ou plusieurs substances est également à prendre en compte dans la liste des antécédents



## QUESTIONNE-TOI RÉGULIÈREMENT SUR TA CONSOMMATION



Il est important de prendre régulièrement le temps de se poser les questions suivantes: à quels moments particuliers est-ce que je consomme? Est-ce que je consomme en étant dans un état d'esprit négatif? Est-ce que je délaisse certaines activités à cause de ma consommation? Quelle place le cannabis prend-il dans ma vie au quotidien?

Pour éviter l'apparition et le développement d'éventuels problèmes, il est possible de prendre contact avec des professionnel.le.s de la santé qui sauront apporter le soutien adéquat. Ces personnes sont également disponibles pour discuter et répondre à différentes interrogations. De plus:

→ La rubrique « Testez-vous » du site [safezone.ch](http://safezone.ch) propose un test d'auto-évaluation sur le cannabis

→ [indexaddictions.ch](http://indexaddictions.ch) permet de trouver des institutions présentes dans sa région en fonction des critères entrés

**En Suisse, même si le cannabis est la substance illégale la plus consommée, seule une petite minorité de la population en fait usage (moins d'une personne sur dix). Si on fait partie de ce groupe, quelques éléments permettent de réduire les risques pour la santé.**

