

## LE MECANISME DE DEPENDANCE AU CANNABIS

Les cannabinoïdes possèdent essentiellement deux composants :

1. Le **THC** (tétrahydrocannabinol) se fixe sur les récepteurs CB1 de l'anandamide (*régulateur de l'humeur, la mémoire, l'appétit, la douleur, les émotions*), il en diminue sa production et augmente celle de la dopamine « l'enzyme du plaisir de l'euphorie et du circuit de la récompense et de la dépendance »

Il s'agit d'une dépendance psychologique majeure et physique mineure, avec un besoin irrésistible ressenti lorsque l'on ne consomme pas le produit créant un état de mal-être et de tension psychique et physique désagréable voire douloureux. C'est le malaise ressenti lorsque l'on ne consomme pas (irritabilité, insomnie, hallucinations, tremblements, tachycardie) qui indique qu'il y a dépendance.

On peut avoir l'impression d'être tendu à cause d'une longue journée, d'une contrariété, le cannabis arrive alors comme la solution apaisante, mais en réalité à ce moment-là il n'est que la solution aux ressentis désagréables liés au manque.

L'une des caractéristiques principales de la dépendance est la résistance de plus en plus forte aux effets du cannabis. Les doses doivent donc augmenter pour ressentir les mêmes effets qu'auparavant.

Le dépendant va se déporter sur des produits plus concentrés en THC (huile, wax) ou doser plus fortement ses joints avec des variétés plus fortes.

2. Le **CBD** (cannabidiol) n'a pas d'effet psychoactif, il agit sur les récepteurs CB2 l'anandamide et augmente sa production en entraînant un effet anxiolytique, antidouleur et relaxant.

Il n'est pas un traitement de substitution du THC car sans effet significatif sur le plaisir qui entraîne la dépendance.

## LES EFFETS

Le cannabis a de nombreux effets sur la perception, les pensées et l'humeur.

De façon générale, fumer du cannabis provoque une légère euphorie souvent accompagnée d'un sentiment de détente.

Certaines personnes se sentent plus à l'aise socialement, plus désinhibées et parviennent à communiquer plus facilement, mais l'inverse est également décrit.

*Qu'est-ce qui pourrait expliquer ces différences ? La « Vulnérabilité individuelle » !*

Les effets du cannabis varient grandement d'une personne à l'autre et dépendent des facteurs suivants :

- La quantité consommée ;
- La fréquence et la durée de consommation ;
- La voie de consommation (fumé, vapoté ou ingéré ++)
- L'âge de la personne,
- De la morphologie ;
- Tout trouble médical ou psychiatrique dont la personne peut être atteinte ;
- La consommation concomitante d'alcool, de drogues illicites, de médicaments ou de remèdes à base de plantes.

## LES RISQUES

- Physiques : <https://www.edimark.fr/Front/frontpost/getfiles/18541.pdf>
  - Augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, arythmie cardiaque, infarctus, AVC ;
  - Augmentation du risque d'hépatite notamment pendant la grossesse, pancréatite ;
  - Bronchopneumopathie, bronchite chronique ;
  - Effet immunosuppresseur, mutagène et cancérigène (CB2) ;

- o Bouche sèche, nausées et vomissements bilieux + douleurs thoraciques (syndrome cannabinoïde) ;
- o Diminution de la fertilité masculine, accouchements prématurés, morts subites du nourrisson.
- Psychiques :
  - o Vulnérabilité accrue avant 25 ans ;
  - o Troubles anxieux et attaques de panique, dépersonnalisation, risque de déclenchement d'une pathologie psychiatrique non réversible dont la schizophrénie ;
  - o Syndrome de démotivation (baisse de l'activité, altérations intellectuelles, perturbations sociales, scolaires et professionnelles).

### LES SIGNES DE DEPENDANCE

- La perte progressive de contrôle de soi (impossibilité de s'abstenir de consommer malgré la survenue de conséquences négatives sur sa santé et/ou sa vie sociale) ;
- L'impossibilité croissante d'arrêter ou de réduire les comportements addictifs ;
- L'envie irrésistible et inappropriée de consommer (craving).

L'addiction au cannabis entraîne également des symptômes spécifiques à l'usage de substance psychoactive :

- Une adaptation cérébrale progressive entraînant l'apparition d'une tolérance au produit nécessitant une augmentation de la consommation pour obtenir l'effet souhaité ;
- La survenue d'un syndrome de sevrage lors des tentatives d'arrêt de consommation.

### LES CRITÈRES DE DIAGNOSTIC

Les 11 critères diagnostics du DSM V de l'American Psychiatric Association :

- Besoin impérieux et irrésistible de consommer la substance ou de jouer (craving)
- Perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la prise de substance ou au jeu
- Beaucoup de temps consacré à la recherche de substances ou au jeu
- Augmentation de la tolérance au produit addictif
- Présence d'un syndrome de sevrage, c'est-à-dire de l'ensemble des symptômes provoqués par l'arrêt brutal de la consommation ou du jeu
- Incapacité de remplir des obligations importantes
- Usage même lorsqu'il y a un risque physique
- Problèmes personnels ou sociaux
- Désir ou efforts persistants pour diminuer les doses ou l'activité
- Activités réduites au profit de la consommation ou du jeu
- Poursuite de la consommation malgré les dégâts physiques ou psychologiques

Ces critères permettent de caractériser le degré de sévérité de l'addiction :

- Présence de 2 à 3 critères : addiction faible
- Présence de 4 à 5 critères : addiction modérée
- Présence de 6 critères ou plus : addiction sévère

### QUANTIFIEZ VOTRE DÉPENDANCE :

TEST ALAC & CAST :

- <https://www.addictaide.fr/addictaide-de-nouveaux-outils-pour-vous-evaluer-vous-motiver-vous-orienter-et-vous-soigner/>
- <https://www.addictaide.fr/parcours/gravite/?quest=true#/gravite>

### DÉPISTAGE

Il est possible de retrouver des traces de THC au niveau de :

- Sang : 12 h
- Salive : 24 h
- Urines : plusieurs semaines
- Cheveux : 3 mois

## TRAITEMENT - VOTRE PARCOURS

1. Faites le point sur votre consommation
2. Posez-vous les bonnes questions pour renforcer votre motivation
3. Visualisez les avantages à venir de l'arrêt du cannabis
4. Gardez des objectifs réalistes et atteignables.
5. Préparez-vous aux symptômes du sevrage

Les symptômes de sevrage vont généralement disparaître au bout d'une à quelques semaines, une anxiété, une dépression sous-jacente ou des troubles du sommeil qui peuvent durer plus longtemps risquent de décourager une tentative de sevrage.

Il n'existe à ce jour aucun traitement spécifique de l'addiction au cannabis, les symptômes liés au syndrome de sevrage peuvent être soulagés par des traitements médicamenteux.

Le principe de la prise en charge de la dépendance au cannabis est médico-psycho-social, par des thérapies de soutien et d'accompagnement, par la mise en place de modifications dans la vie quotidienne pour limiter les interactions avec la substance.

- <https://www.drogues-info-service.fr>
- <https://www.filsantejeunes.com>
- <https://www.livi.fr/sante/maladie-mentale/addiction/cannabis/>
- <https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/addictions/etapes-sevrage-cannabis>

### Groupes d'entraide

Trouver une réunion dans les principales associations d'entraide :

<http://www.narcotiquesanonymes.org/reunions/>

### Autres annuaires

Trouver :

Un spécialiste des addictions comportementales

: <http://www.ifac-addictions.fr/annuaire-des-centres-de-soins.html>

Un spécialiste des troubles du comportement alimentaire

: <http://www.anorexiéboulimie-afdas.fr/trouver-de-l-aide/pres-de-chez-moi-carte>