

Le cannabis



Le cannabis et ma santé

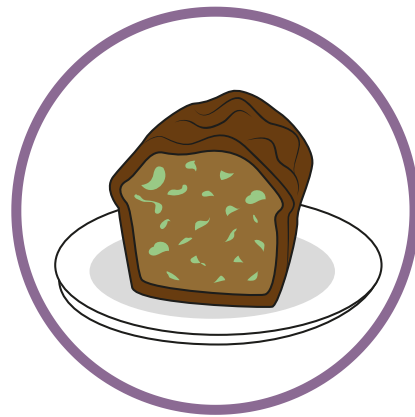
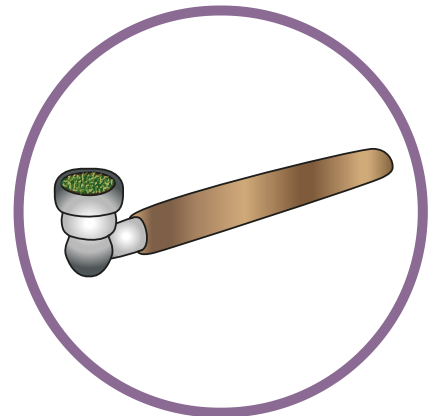
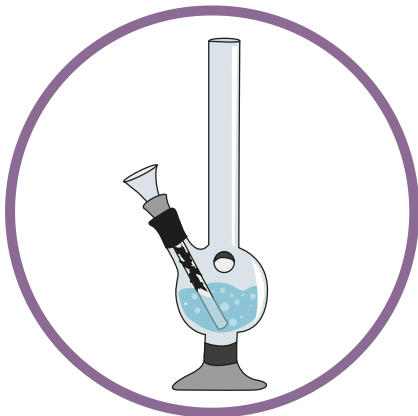


C'est quoi le cannabis ?

Le cannabis est une plante.



- **Le cannabis se consomme sous différentes formes :**
en fumant, en buvant une infusion, en mangeant un gâteau.



- **Le plus souvent, le cannabis se fume, mélangé avec du tabac.**
On appelle ça un «bédo», un «joint», un «oinj», un «pet», un «stick»...



Quand j'ai fumé du cannabis, ça se voit.

- **Mes yeux peuvent être différents :**
Mes yeux sont rouges et mes pupilles sont grandes.
La pupille est le rond noir dans l'oeil.



- **Les gens peuvent sentir que j'ai fumé du cannabis.**
Le cannabis à une odeur forte.



Ma consommation de cannabis à des effets sur moi.

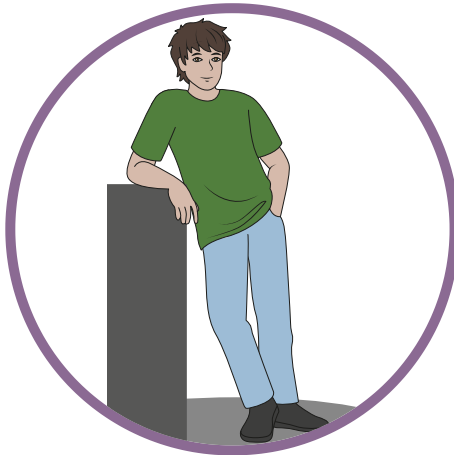
- Quand je prends du cannabis, je peux me sentir :



plus joyeux,



plus détendu,



plus à l'aise avec les autres.



- Après quelques heures, je peux me sentir moins bien :

triste,



angoissé,



énervé.



Je peux aussi avoir des problèmes pour dormir.



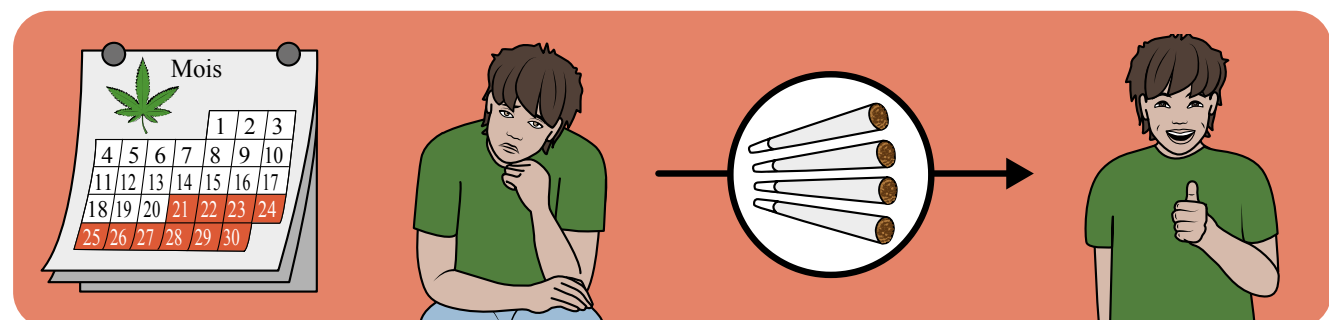
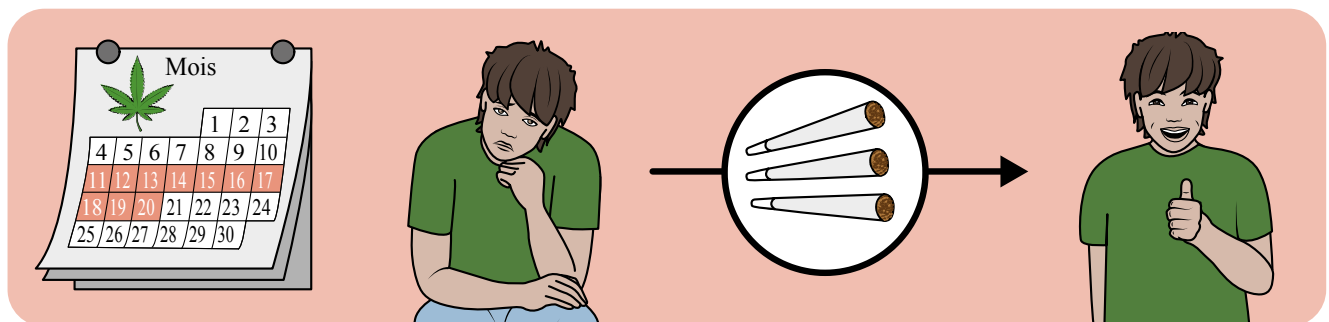
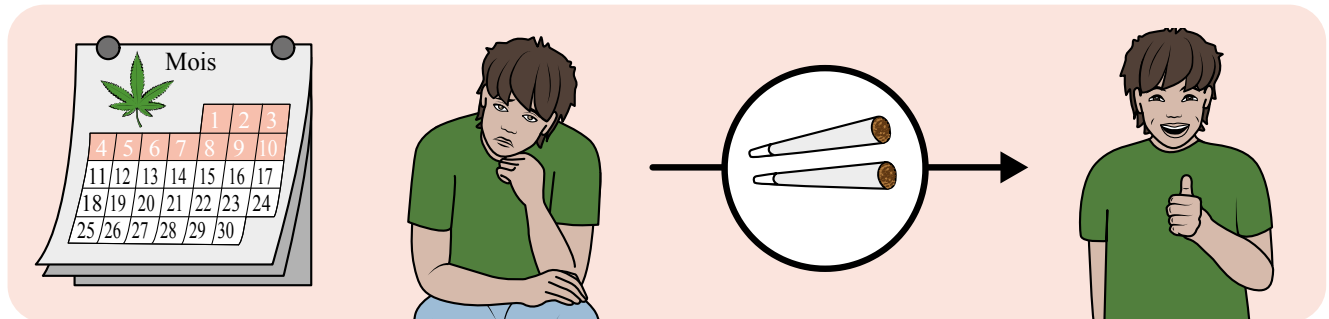
Pour me sentir mieux,
je peux avoir envie de prendre du cannabis tout le temps.

- On dit que je suis dépendant au cannabis.



- Parfois, je dois prendre de plus en plus de cannabis pour ressentir les mêmes effets.

Par exemple :



Le cannabis change mon comportement

Quand je prends du cannabis, je ne suis pas comme d'habitude.

Par exemple :

● j'ai du mal à parler,



● j'ai du mal à comprendre,



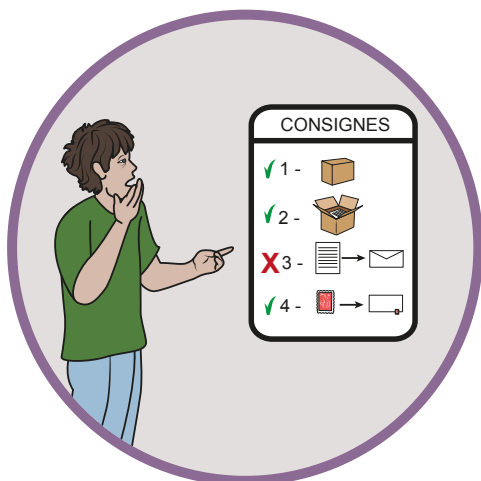
● j'ai du mal à travailler,



● j'ai du mal à apprendre,



● j'oublie souvent les consignes,



● j'oublie souvent mes leçons.



Quand je prends du cannabis, je peux me mettre en danger.

Par exemple :

- Je peux être violent ou agressif,



- je n'ai pas la force de me défendre,



- je ne vois pas les situations dangereuses,



- je peux avoir un accident de voiture,



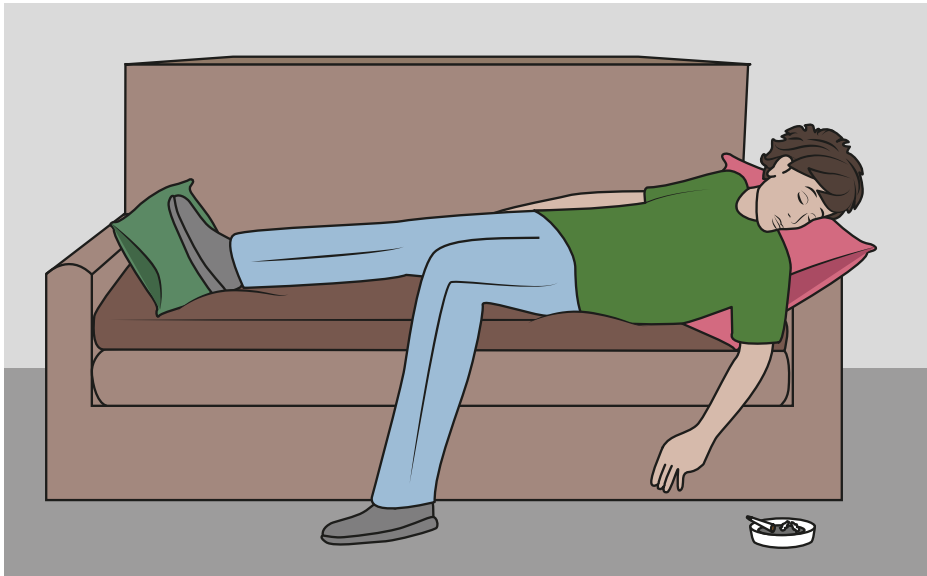
- je peux avoir un accident au travail,



- je peux avoir un accident à la maison.



Quand je prends du cannabis, je peux m'endormir profondément.



● Mais quand je me réveille, je peux me sentir toujours fatigué.



Quand je prends du cannabis, je peux avoir des hallucinations.

● Ça s'appelle aussi un bad trip.
C'est comme un cauchemar horrible.

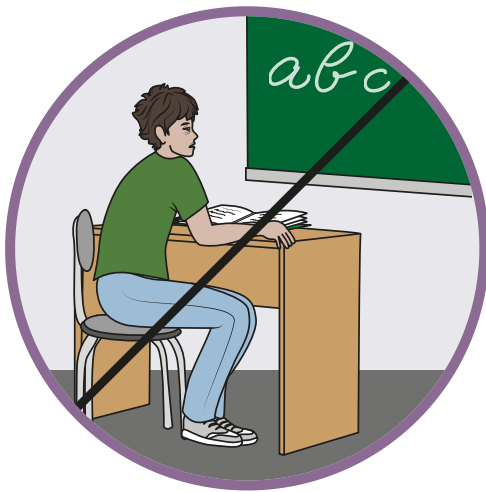


Quand je prends du cannabis,
je ne fais plus les choses que j'avais l'habitude de faire.



Par exemple :

● je ne vais plus à l'école,

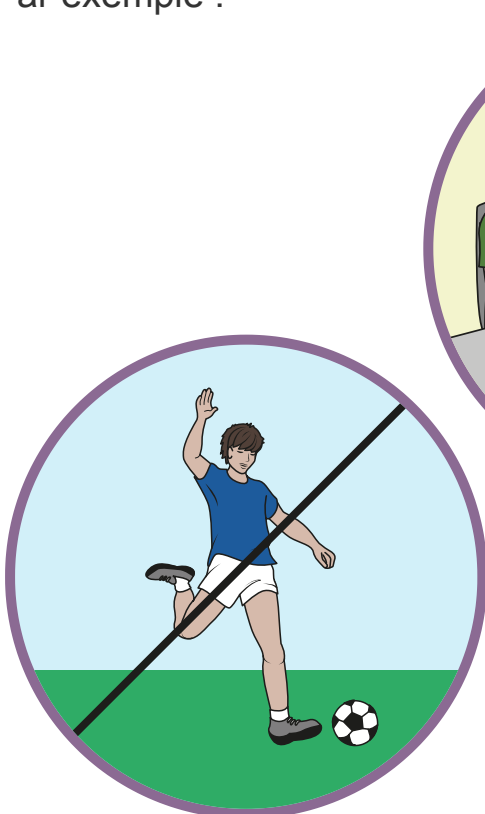


● je ne vais plus au travail,



● Je ne fais plus les activités que j'aimais faire.

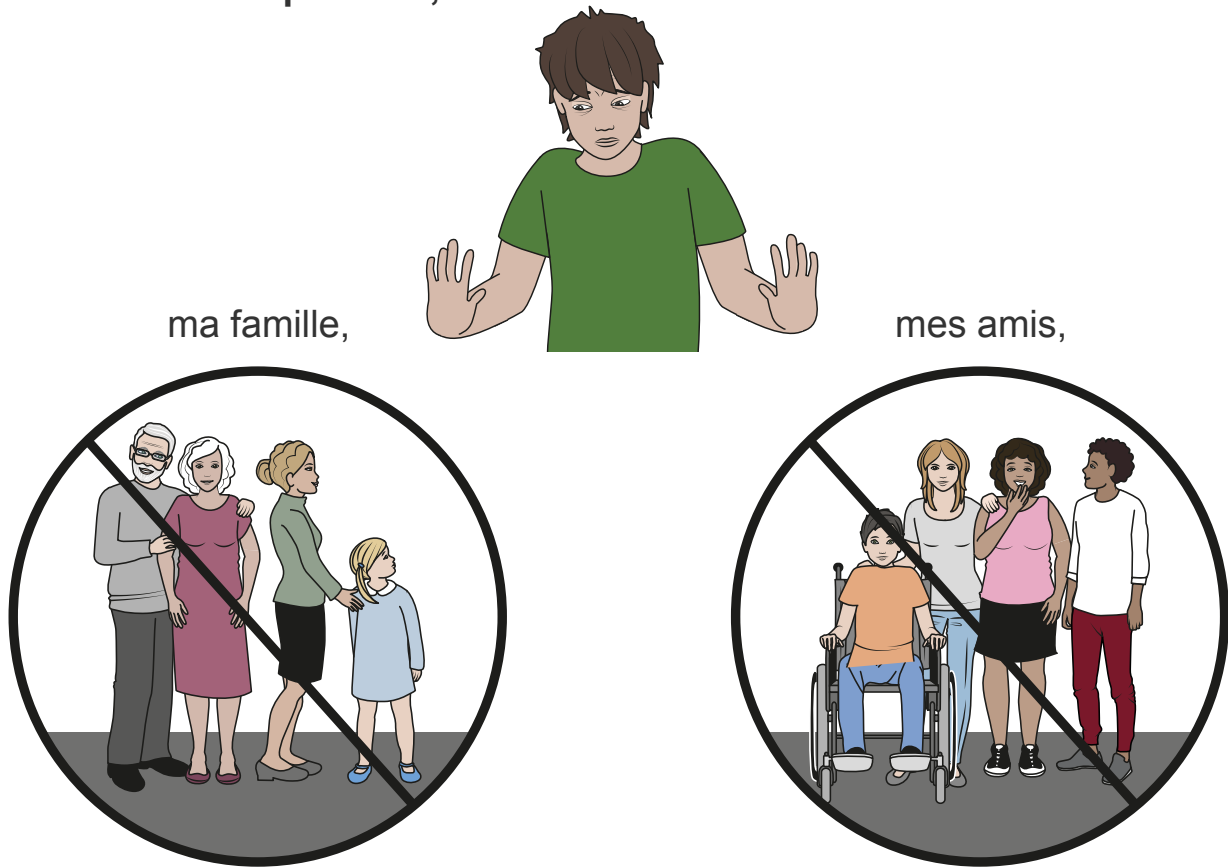
Par exemple :



Quand je prends du cannabis, mes relations peuvent changer.

Par exemple :

- je vois moins mes proches,



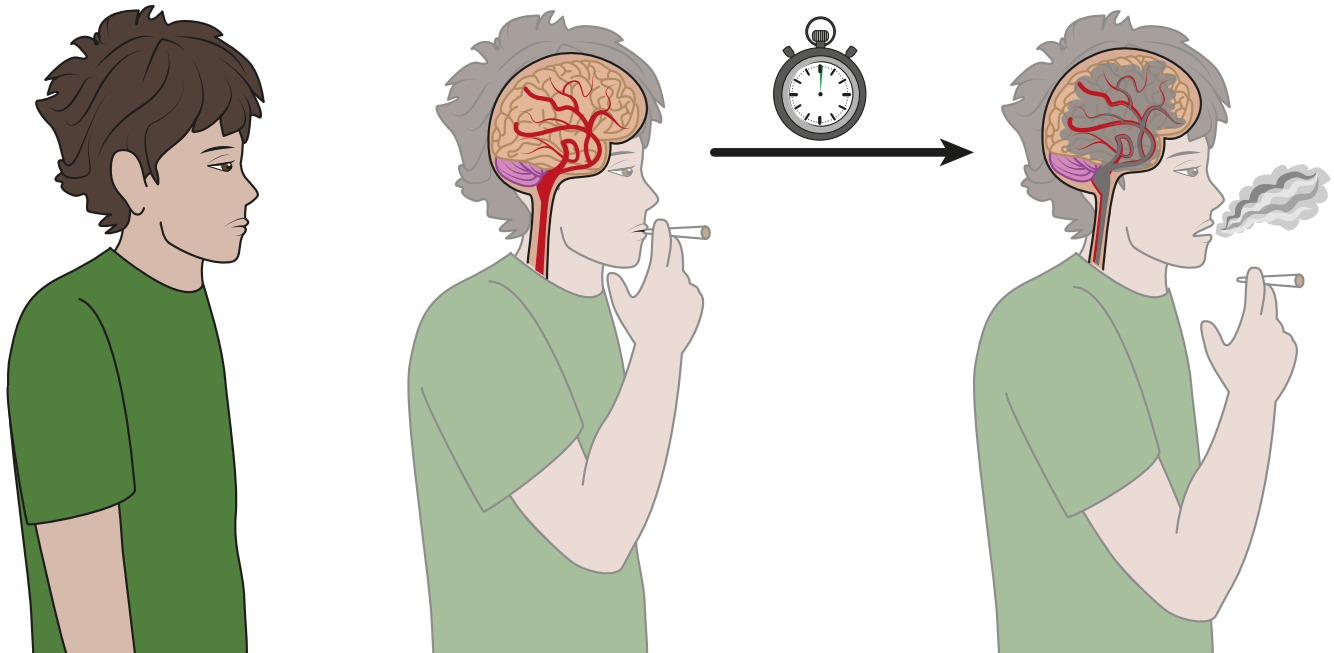
- Je préfère passer du temps avec des personnes qui prennent du cannabis.



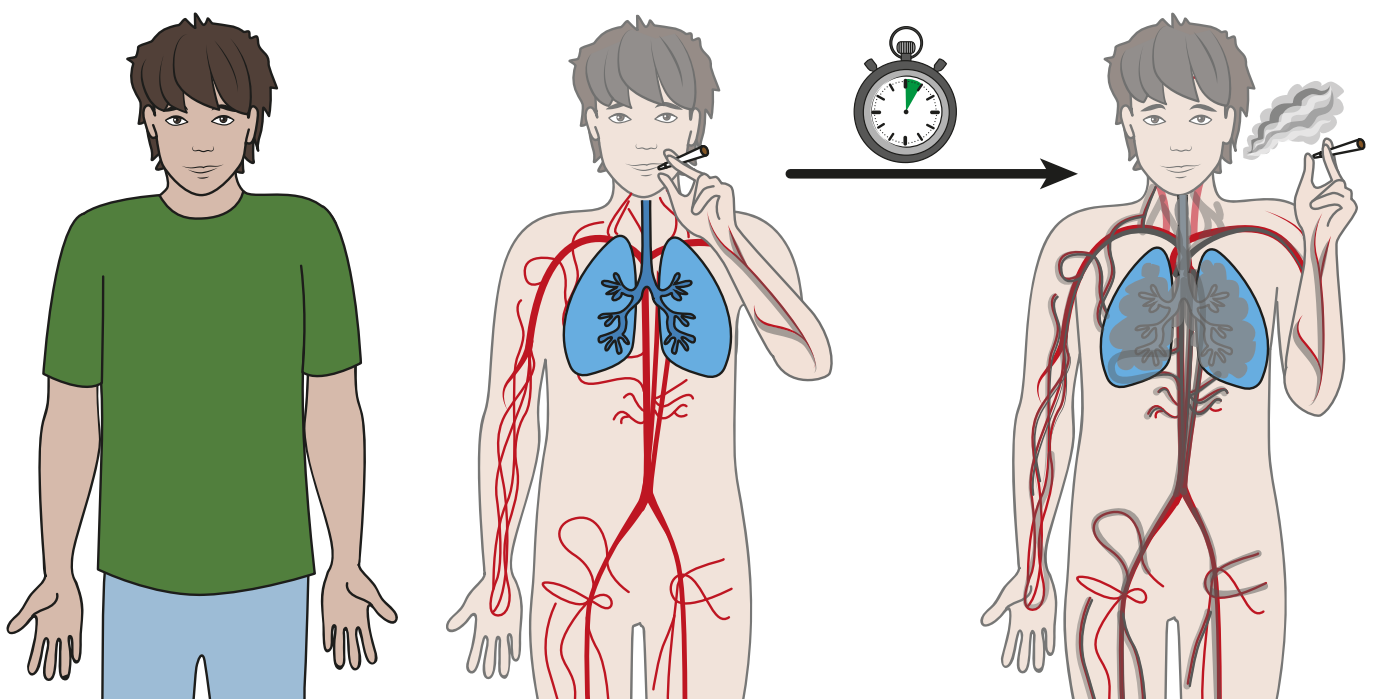
Le cannabis est dangereux pour ma santé

Le cannabis arrive très vite dans mon corps.

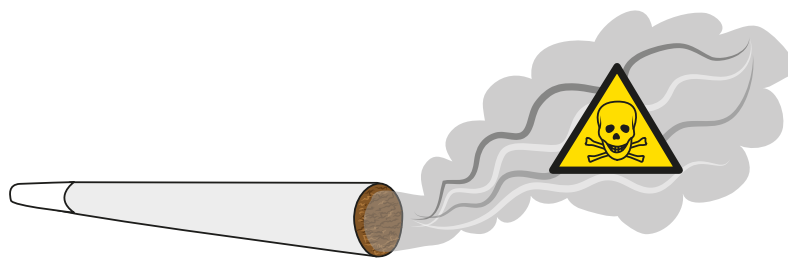
- Le cannabis arrive en quelques secondes au cerveau.



- Le cannabis passe dans mon sang et dans tout mon corps en quelques minutes.



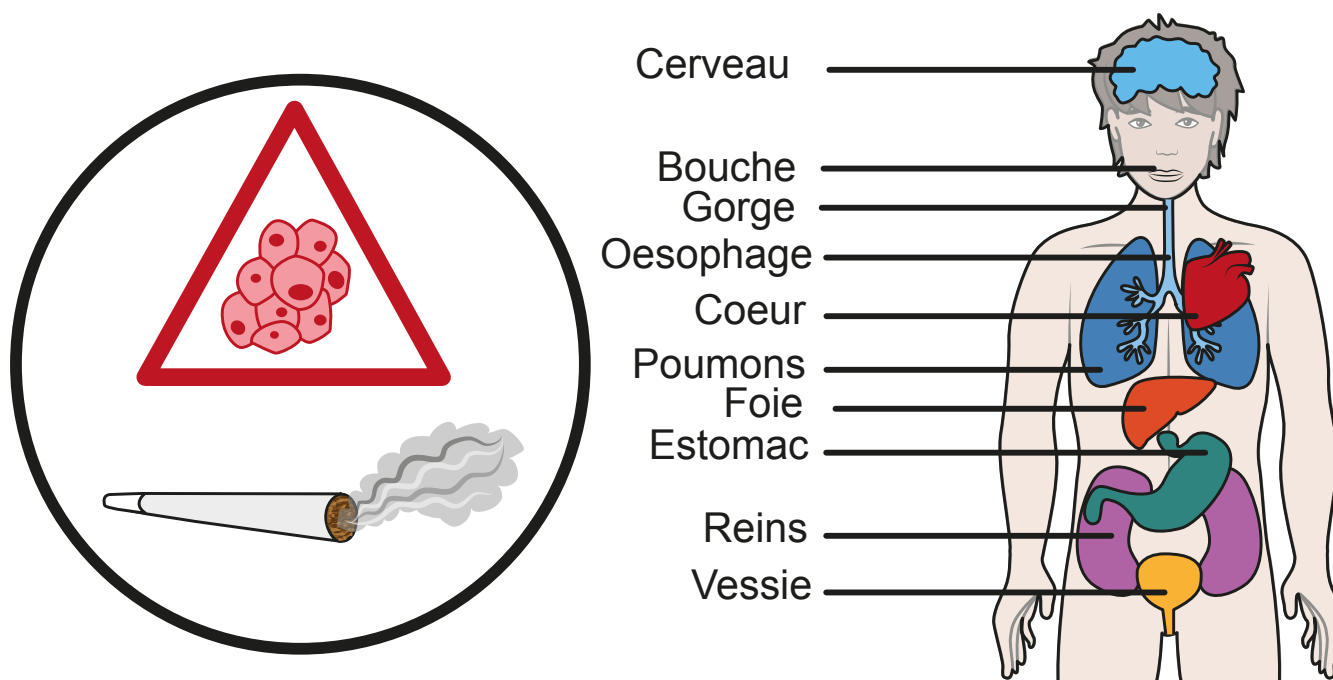
Avec le cannabis, je peux avoir des maladies graves et des cancers.



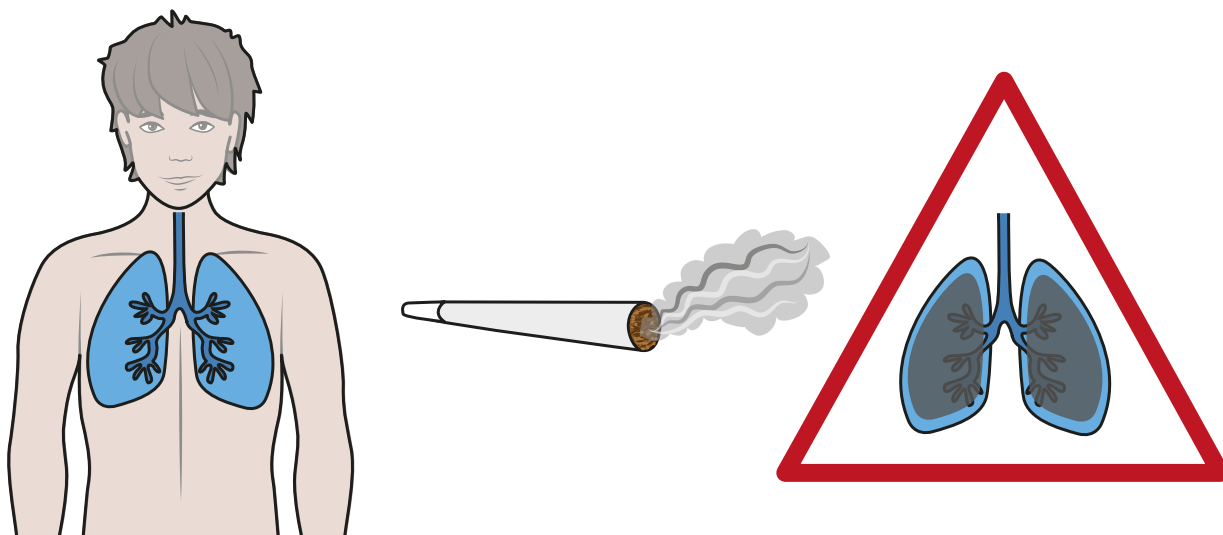
- Pour comprendre les cancers, je découvre la BD :



- Avec le cannabis, les cancers les plus fréquents sont :



Quand je fume du cannabis, je peux avoir des maladies des poumons.



Par exemple, une bronchite.

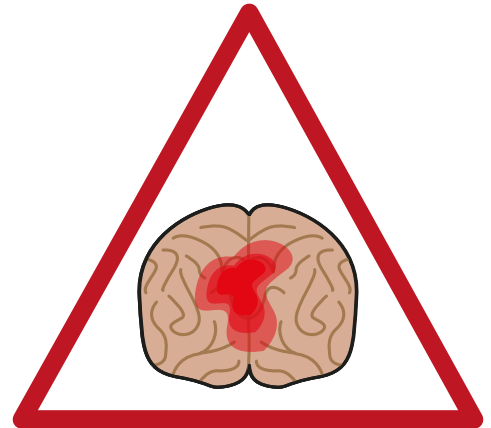
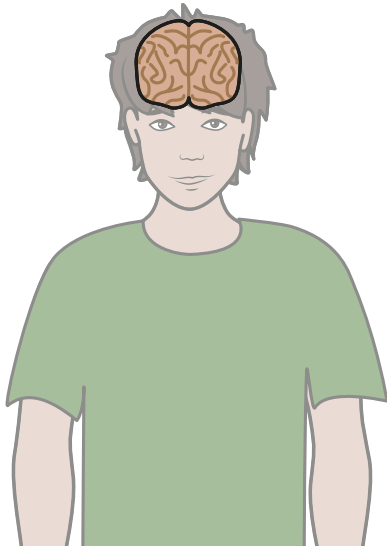


- Je respire moins bien et je suis essoufflé rapidement.



Avec le cannabis, mes capacités intellectuelles risquent de diminuer.

Le risque est encore plus grand avant mes 15 ans.

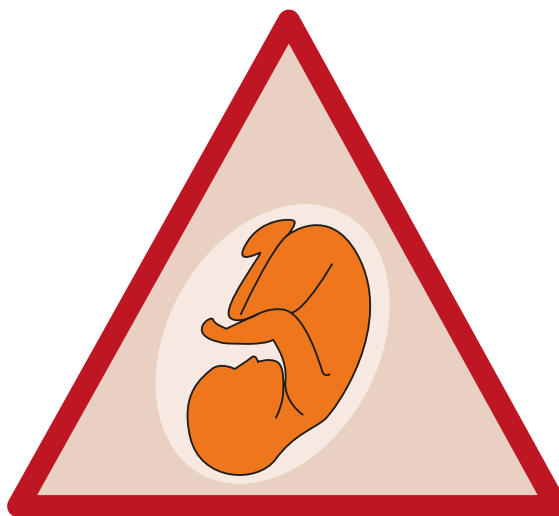


- **Quand je prends du cannabis, je peux aussi avoir des maladies psychiques.**
Pour en savoir plus sur la santé mentale, je découvre la BD :

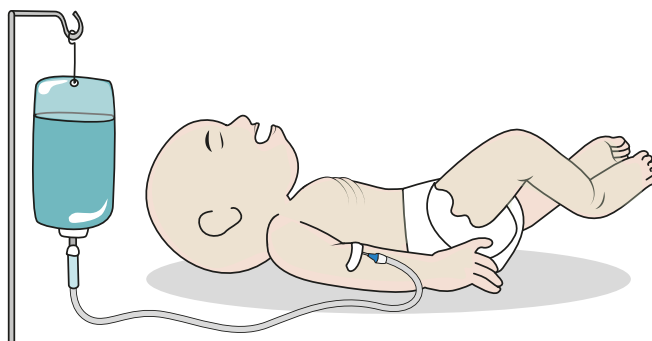


Le cannabis est dangereux pendant la grossesse.

- Si une femme prend du cannabis quand elle est enceinte, les produits vont directement dans le sang du bébé.



- Le bébé peut naître trop tôt et trop petit.



Le cannabis est interdit par la loi

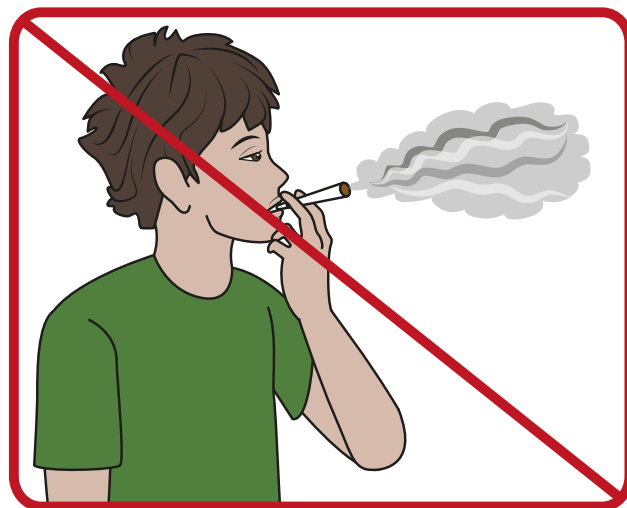
Il est strictement interdit :



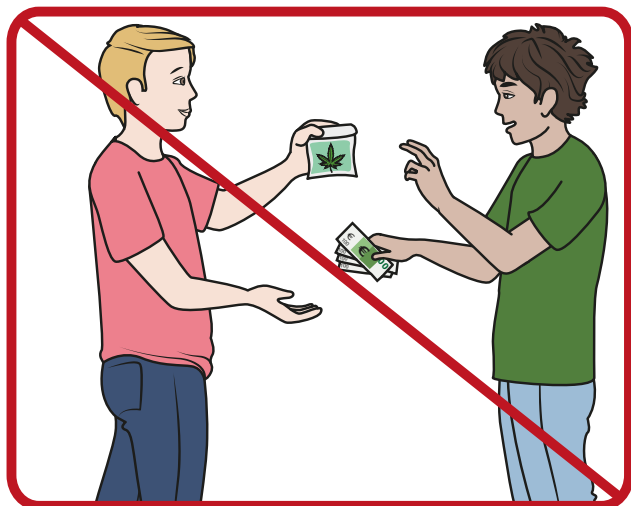
● de faire pousser du cannabis,



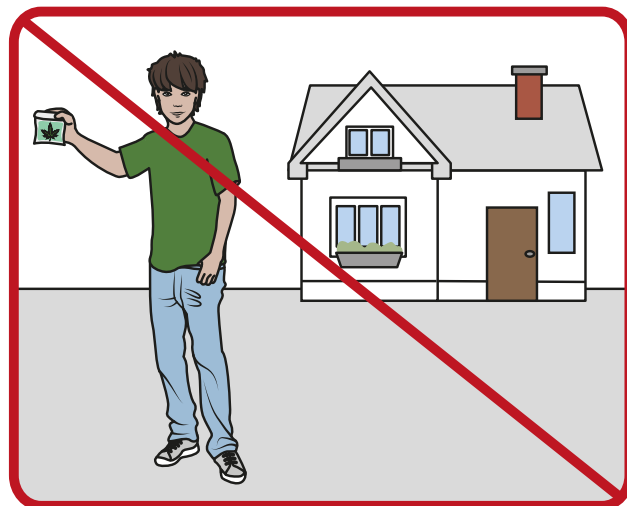
● de consommer du cannabis,



● d'acheter et de vendre
du cannabis,



● d'avoir du cannabis
chez soi ou sur soi.



Si j'ai du cannabis avec moi, je peux me faire arrêter par la police.



- Je peux avoir une très grosse amende à payer.



Arrêter de prendre du cannabis, c'est possible !

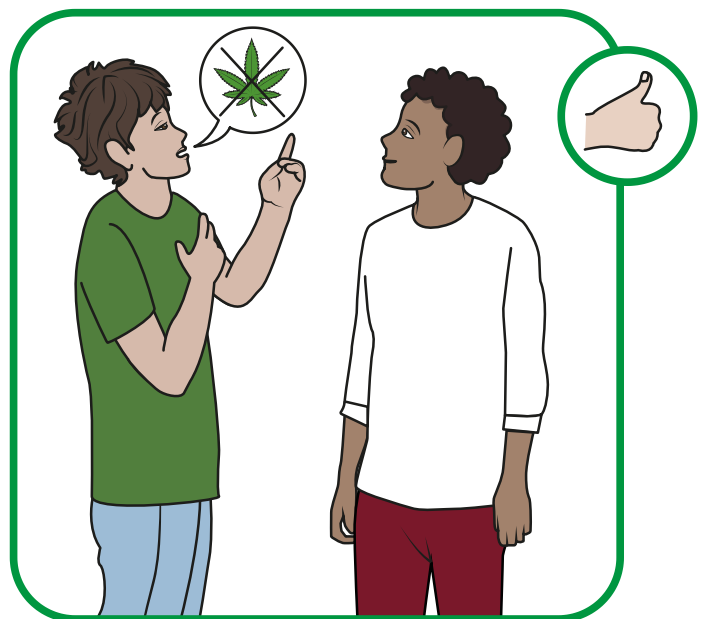
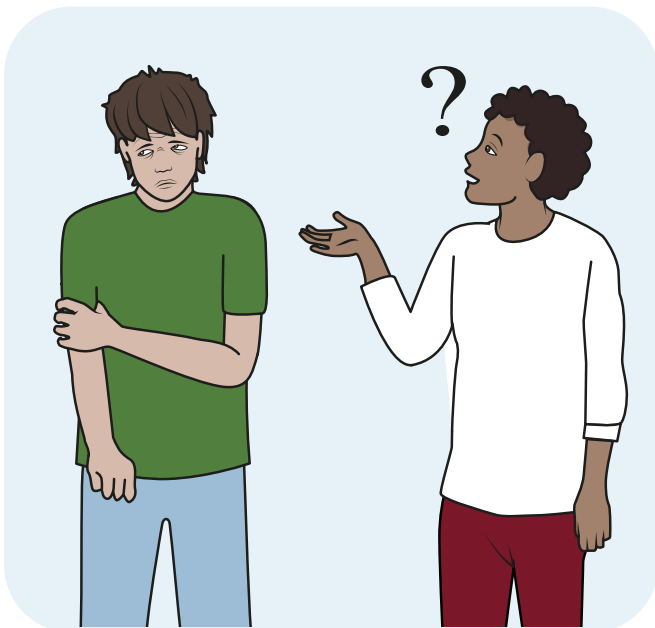
Pour arrêter le cannabis, je dois le décider moi même.

- C'est ma décision, pas celle des autres.

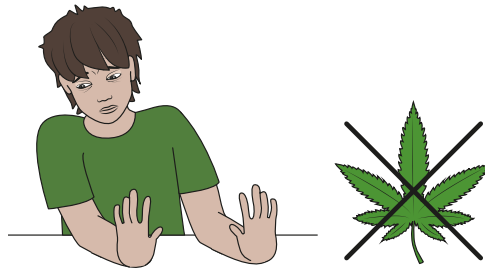


Ce n'est pas facile d'arrêter de prendre du cannabis.

- Je peux demander de l'aide à mes proches.
C'est pas facile d'en parler mais ça fait du bien.

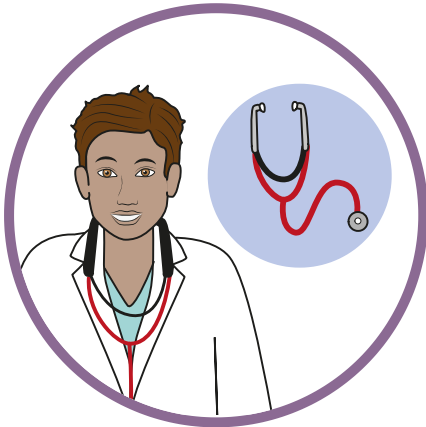


Je peux me faire aider par un professionnel de santé :



Par exemple :

- mon docteur,



- une infirmière,



- une psychologue.



- Ces professionnels peuvent me proposer des exercices ou des soins.

Par exemple :

de la sophrologie,



de l'hypnose,

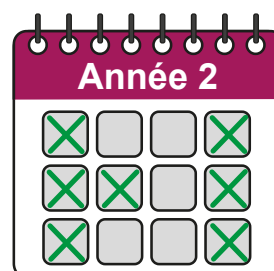
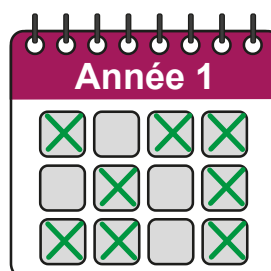


de l'acupuncture.



- Je peux aussi faire une psychothérapie avec mon psychologue.

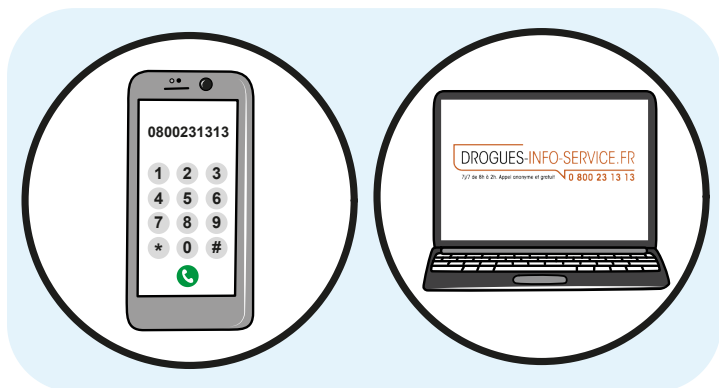
Une psychothérapie c'est des rendez-vous réguliers avec mon psychologue.



Je peux aussi me faire aider par Drogues Info Service.

- **Je peux appeler Drogues Info Service au 0800 23 13 13.**

Je peux aussi les contacter par tchat sur leur site internet.



- **Drogues Info Service peut me proposer un CJC près de chez moi.**

Le CJC est un centre de consultations jeunes consommateurs,



- **Au CJC, je peux rencontrer des professionnels qui peuvent m'aider et je peux parler avec d'autres personnes comme moi.**





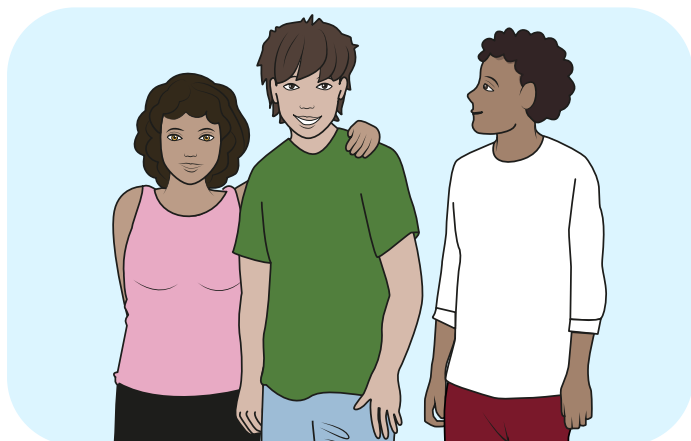
Quand j'ai arrêté le cannabis

Ma santé s'améliore rapidement.



Je suis plus dynamique, par exemple :

● je vois mes amis,



● je travaille.



Je me sens libre !

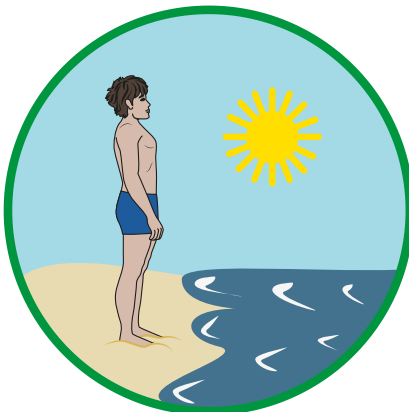


Je dépense moins d'argent.



● **Avec cet argent, je peux faire beaucoup d'autres choses.**

Par exemple :



**Le contenu de cette BD a été validé
par l'Institut national du cancer**



**Cette fiche a été réalisée avec la contribution de
l'Udapei du Nord et des partenaires du projet Ma santé 2.0,
le Centre Jeunes Consommateurs de Boulogne-Billancourt,
Santé Publique France**



**Cette BD a bénéficié de la relecture de Psycom
organisme public d'information sur la santé mentale**



Cette BD a été construite et validée par :

Elisabeth CATAIX, Colette Mandret, Sophie DALLE-NAZEBI et Sophie LEMARIE du Comité SantéBD

Illustrations : Frédérique Mercier

Suivi de production : Laura Coliatti (Coactis Santé)

Direction de la production : Anne-Charlotte Dambre (Coactis Santé)

Date de la première publication : décembre 2018

Date de dernière mise à jour : janvier 2026

Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet www.santebd.org



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je choisis mon personnage
Je peux choisir un personnage
en fauteuil roulant



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis** santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
©SantéBD - Coactis Santé • contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté
ARS Grand Est
ARS Île-de-France
ARS Normandie
ARS Nouvelle-Aquitaine
ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read