

Le cannabis



Le cannabis et ma santé

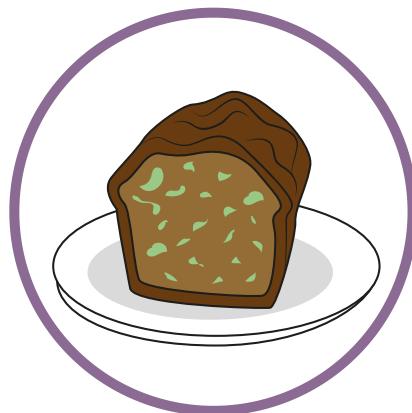
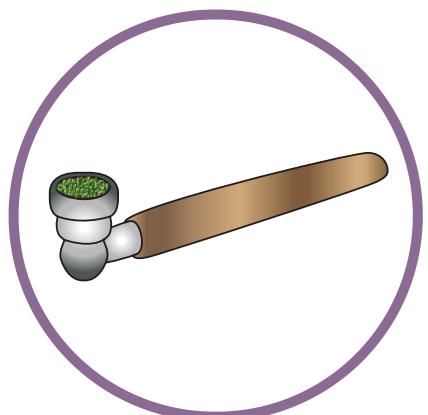
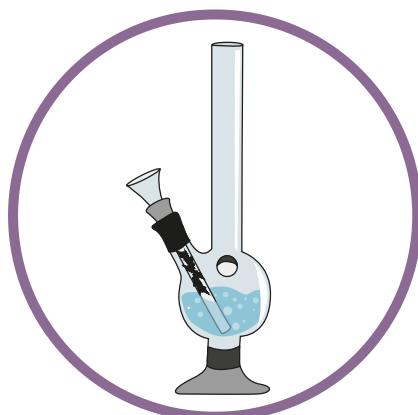
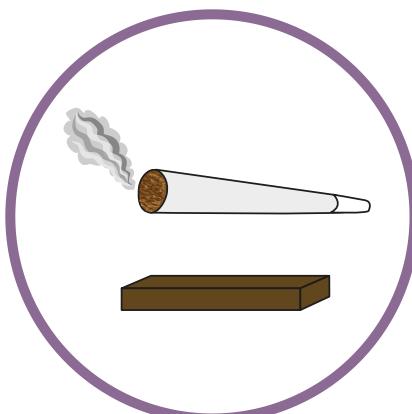


C'est quoi le cannabis ?

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 a 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.



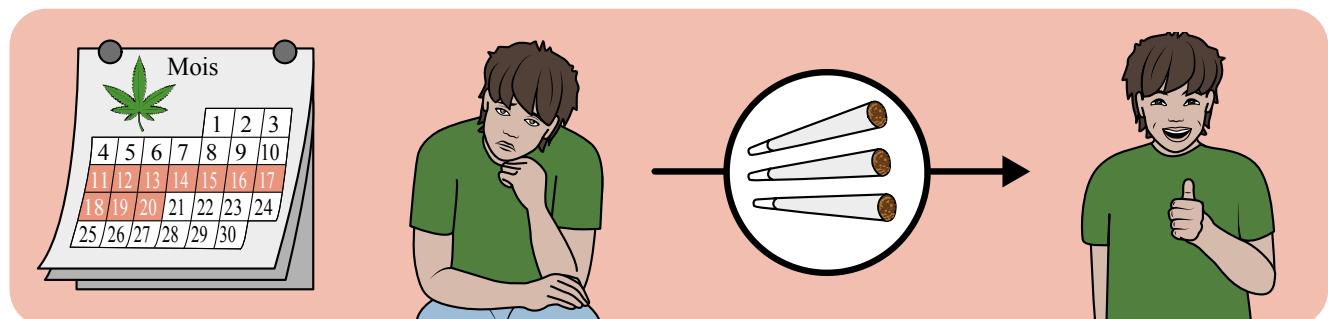
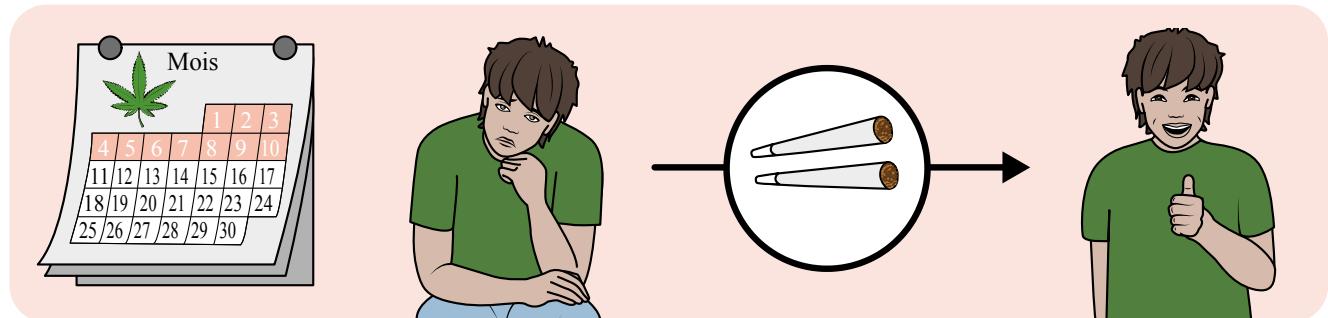
**Pour me sentir mieux,
je peux avoir envie de prendre du cannabis tout le temps.**

- 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,



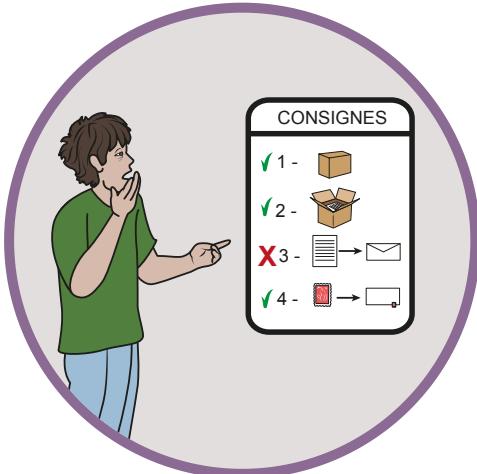
- j'ai du mal à travailler,



- 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,



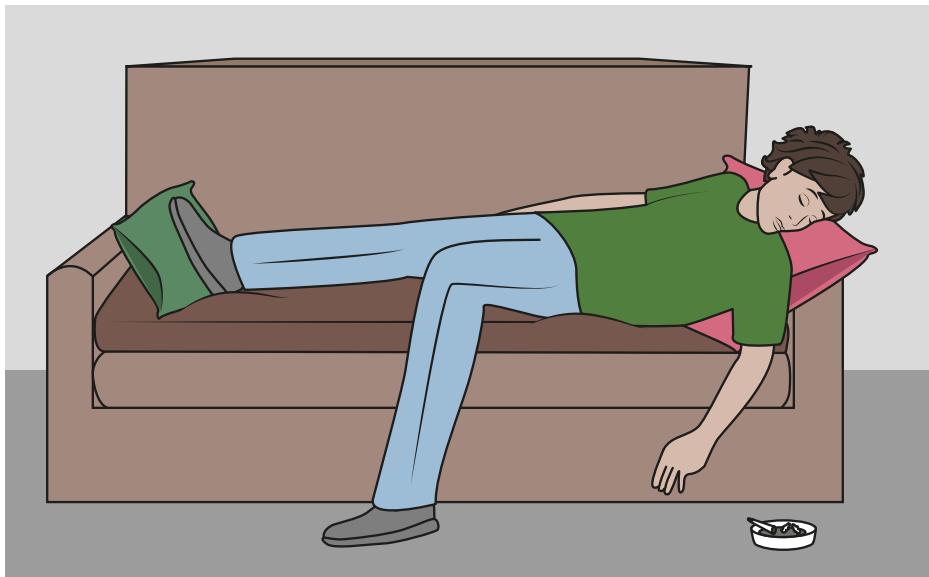
- je peux avoir un accident au travail,



- 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.

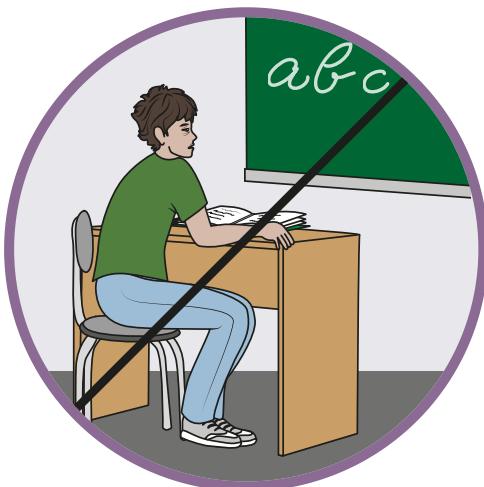


**Quand je prends du cannabis,
je ne fais plus les choses que j'avais l'habitude de faire.**



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 :



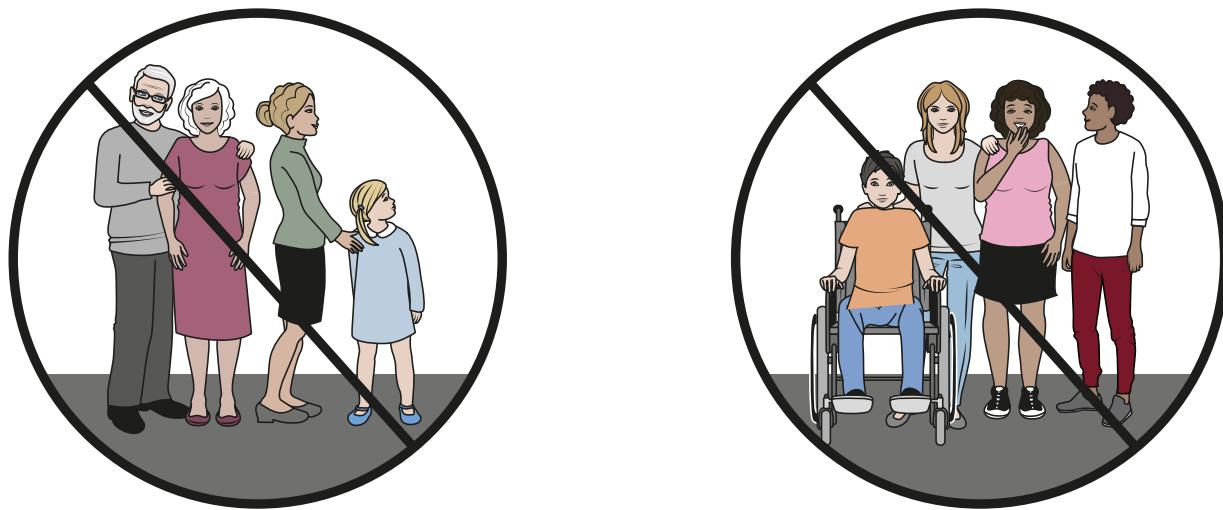
Quand je prends du cannabis, mes relations peuvent changer.

Par exemple :

- **je vois moins mes proches,**

ma famille,

mes amis,



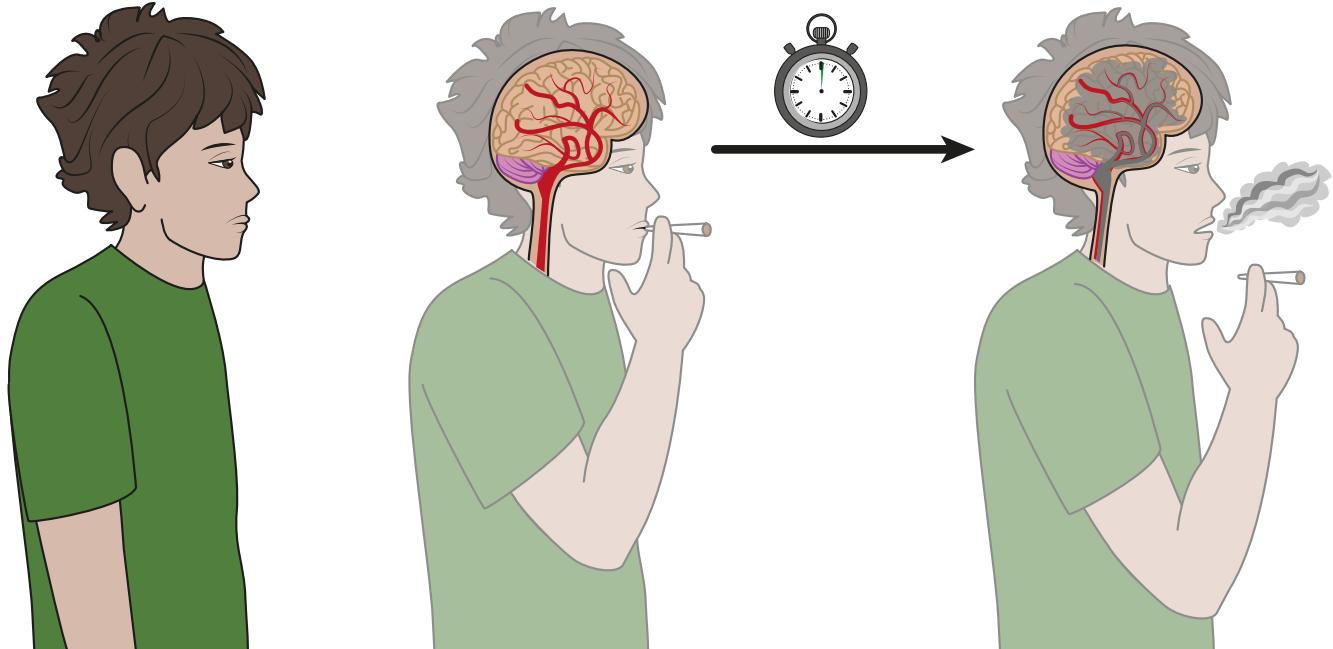
- **Je préfère passer du temps avec des personnes qui prennent du cannabis.**



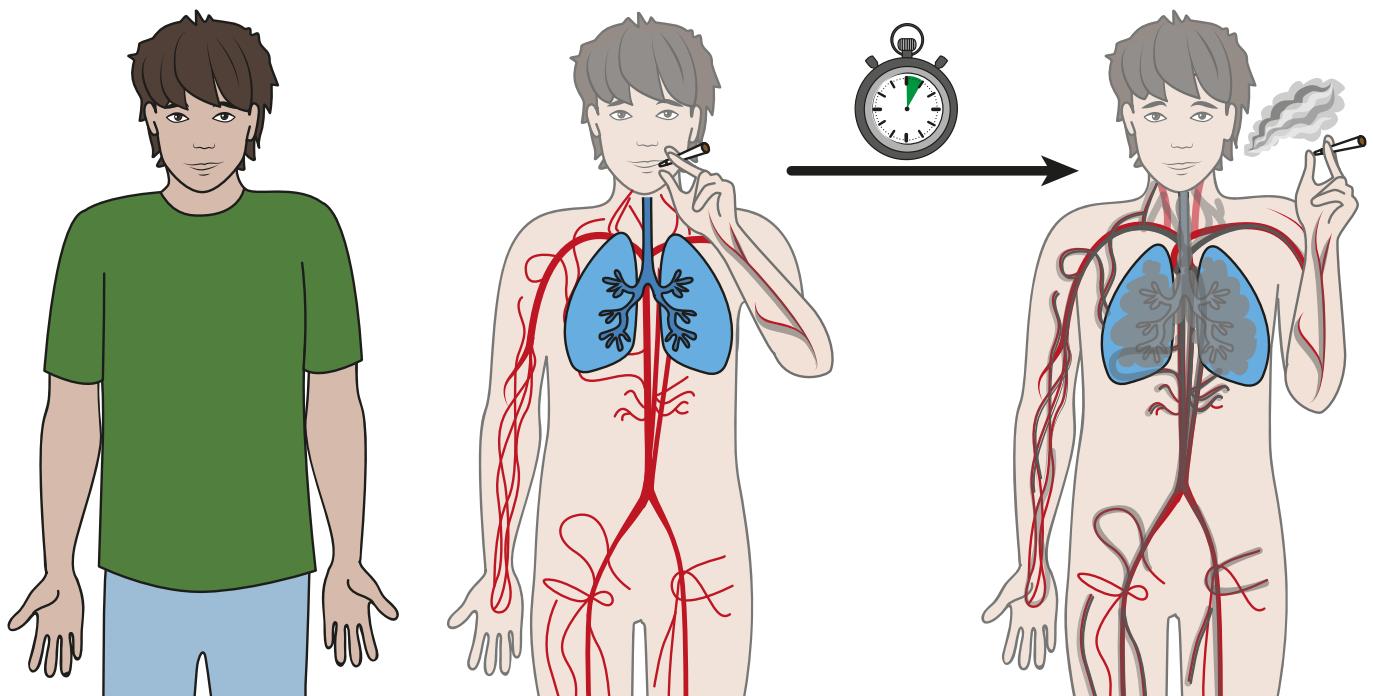
Le cannabis est dangereux pour ma santé

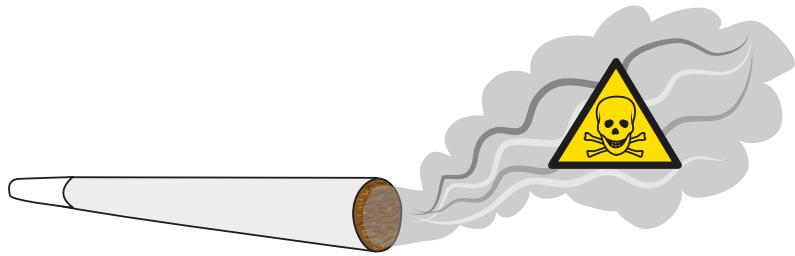
Le cannabis arrive très vite dans mon corps.

- Le cannabis arrive en quelques secondes au cerveau.



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

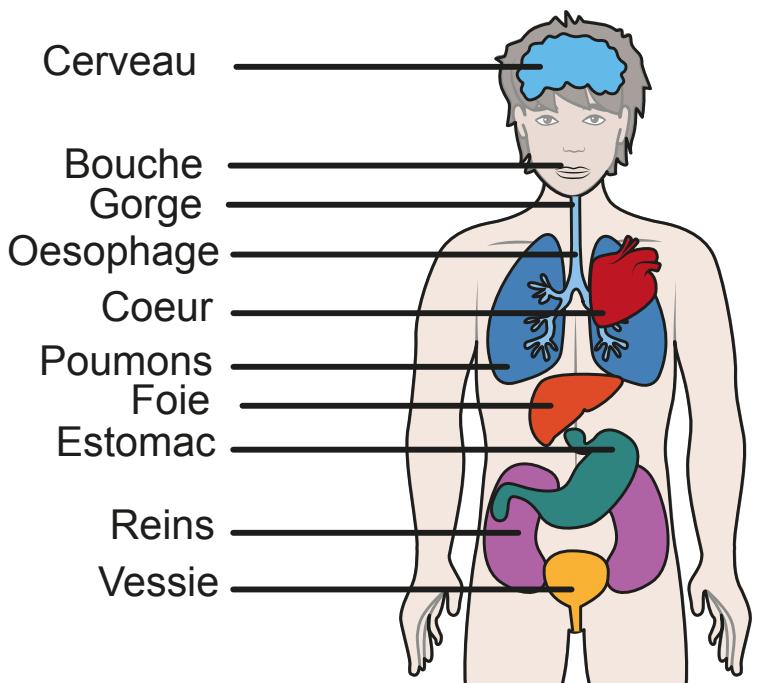




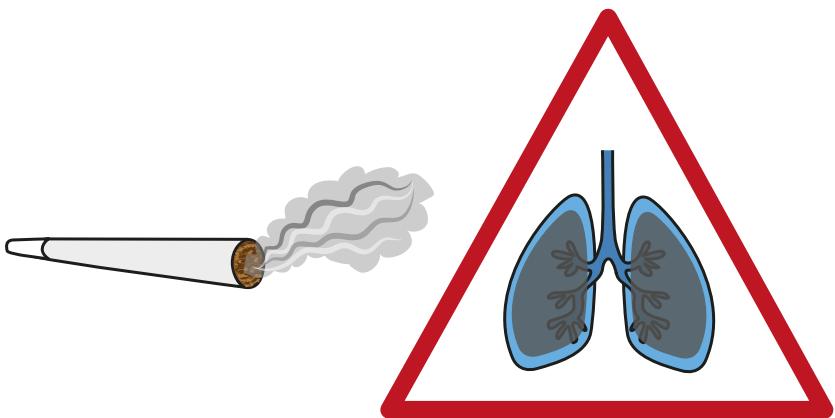
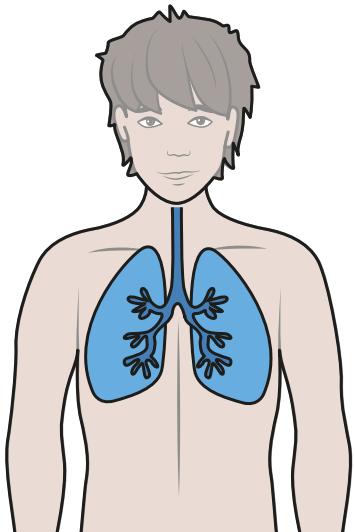
- Pour comprendre les cancers, je découvre la BD :



- 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.

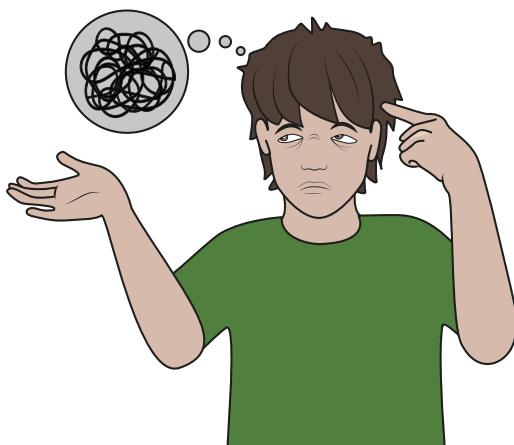
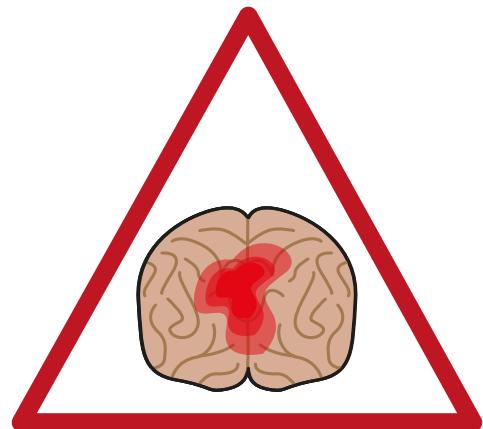
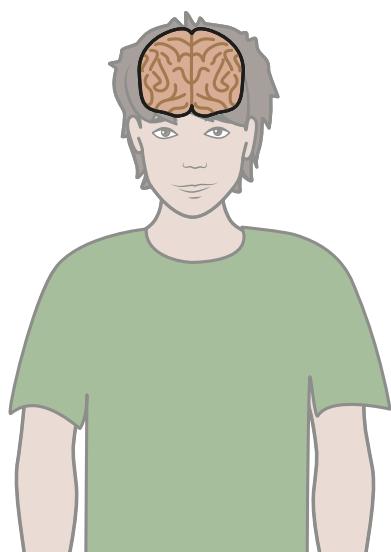


- **Je respire moins bien et je suis essoufflé rapidement.**



Avec le cannabis, mes capacités intellectuelles risquent de diminuer.

Le risque est encore plus grand avant mes 15 ans.



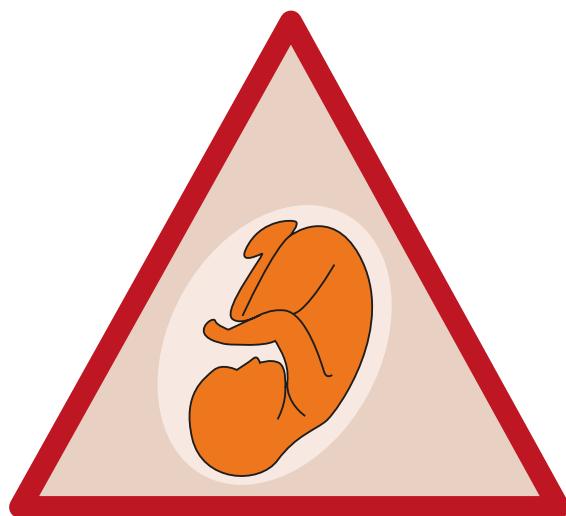
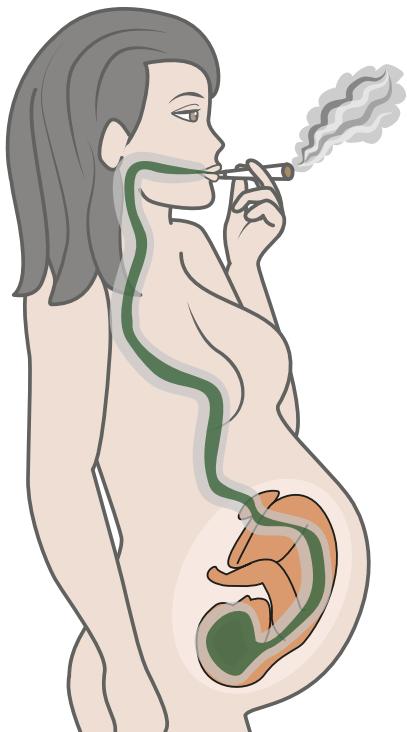
- **Quand je prends du cannabis, je peux aussi avoir des maladies psychiques.**

Pour en savoir plus sur la santé mentale, je découvre la BD :

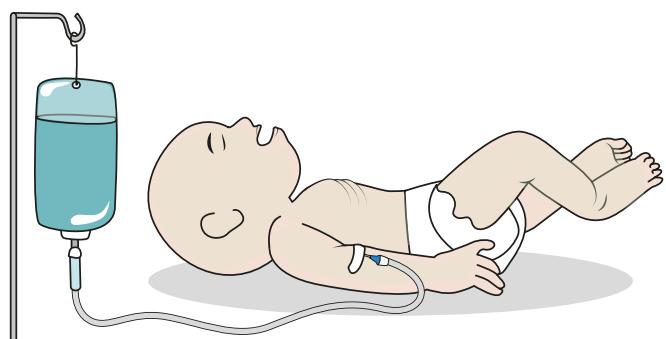


Le cannabis est dangereux pendant la grossesse.

- 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

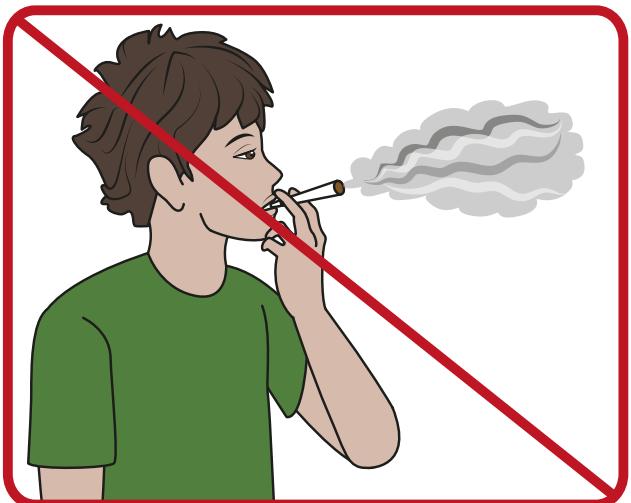
Il est strictement interdit :



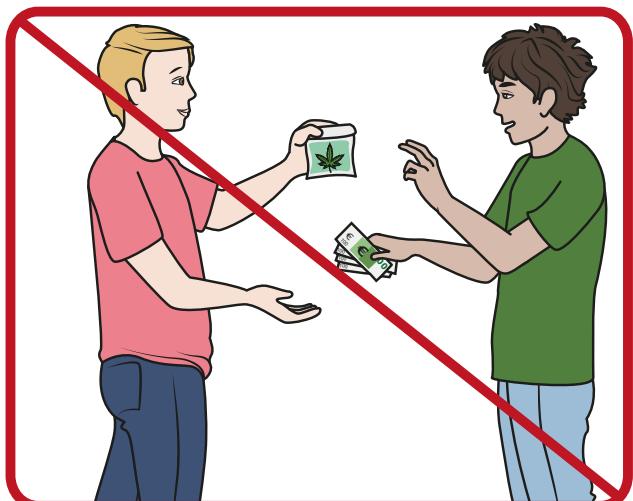
• de faire pousser du cannabis,



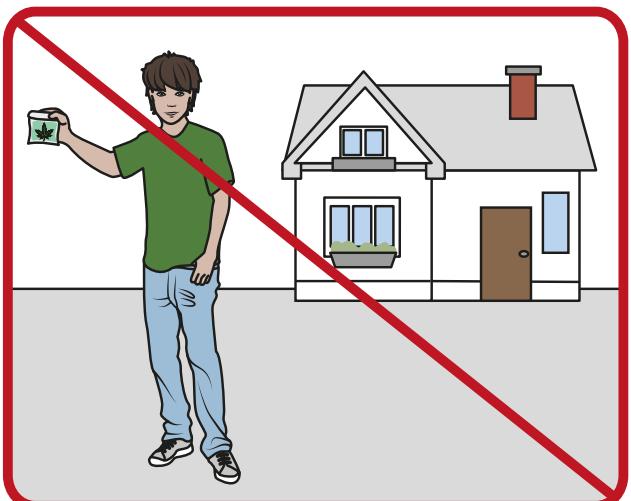
• de consommer du cannabis,



• 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.



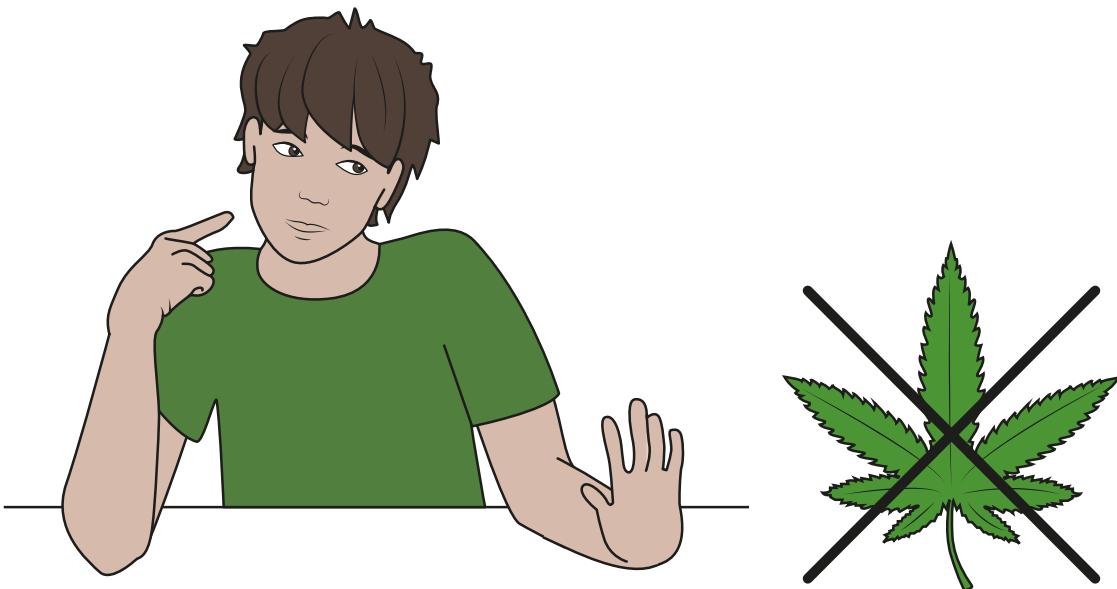
- Je peux avoir une très grosse amende à payer.



Arrêter de prendre du cannabis, c'est possible !

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

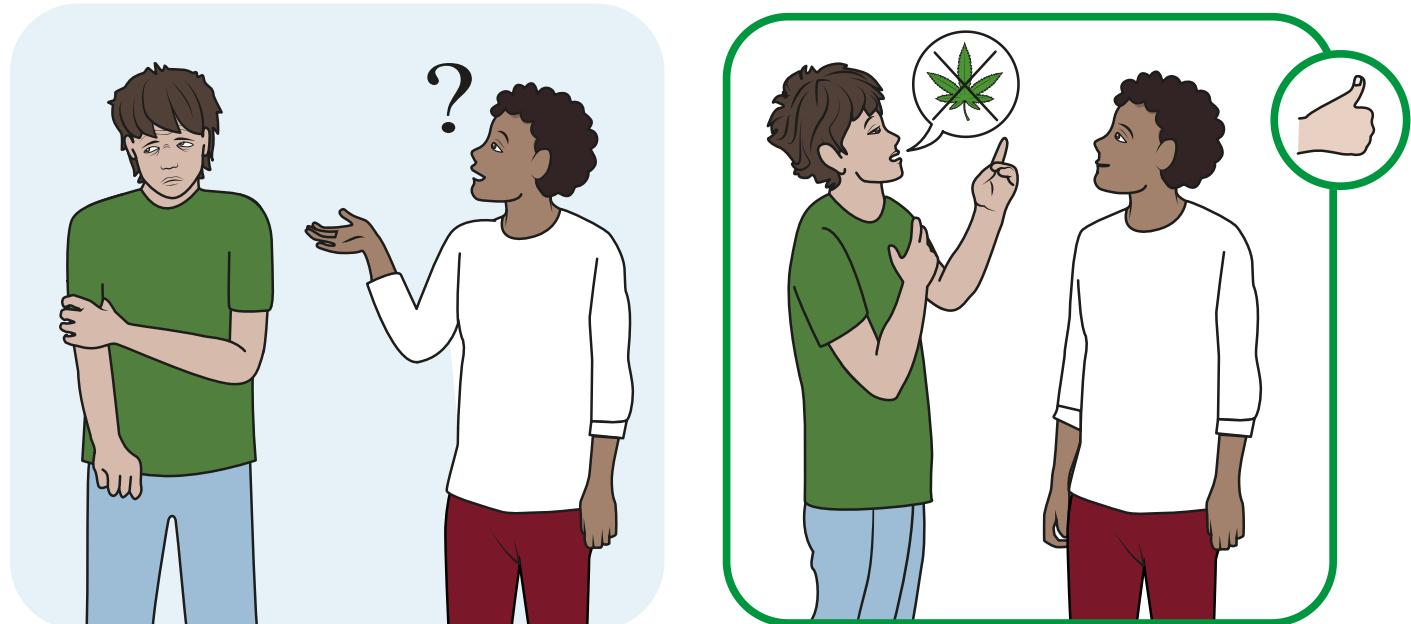
- C'est ma décision, pas celle des autres.



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.

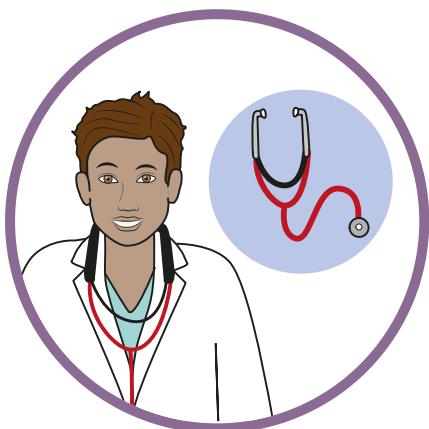


Je peux me faire aider par un professionnel de santé :

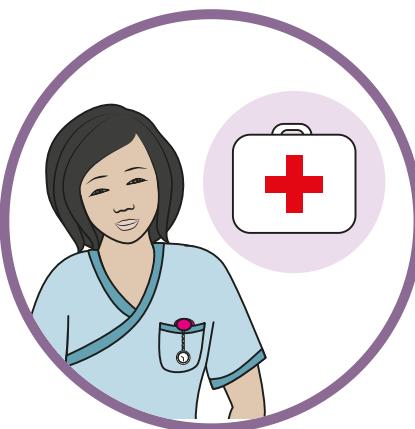
Par exemple :



- mon docteur,



- une infirmière,



- une psychologue.



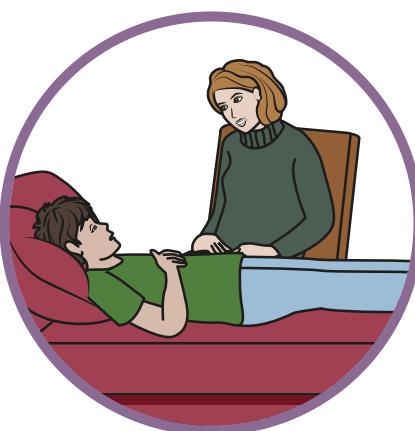
- Ces professionnels peuvent me proposer des exercices ou des soins.

Par exemple :

de la sophrologie,



de l'hypnose,

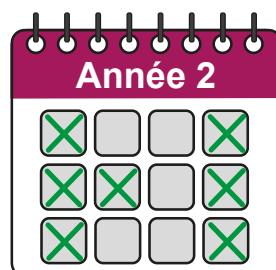


de l'acupuncture.



- Je peux aussi faire une psychothérapie avec mon psychologue.

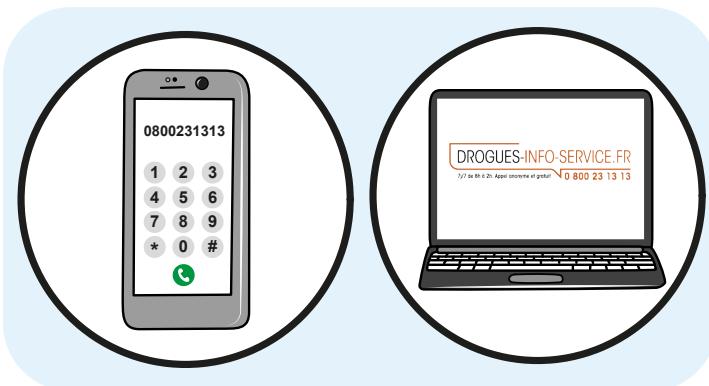
Une psychothérapie c'est des rendez-vous réguliers avec mon psychologue.



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

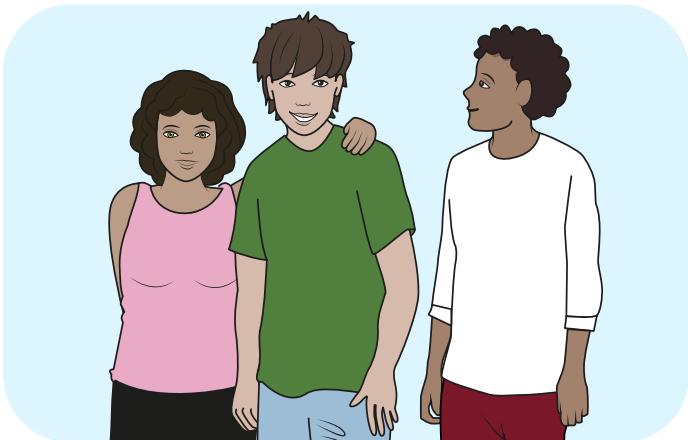
Ma santé s'améliore rapidement.



Je suis plus dynamique, par exemple :

● je vois mes amis,

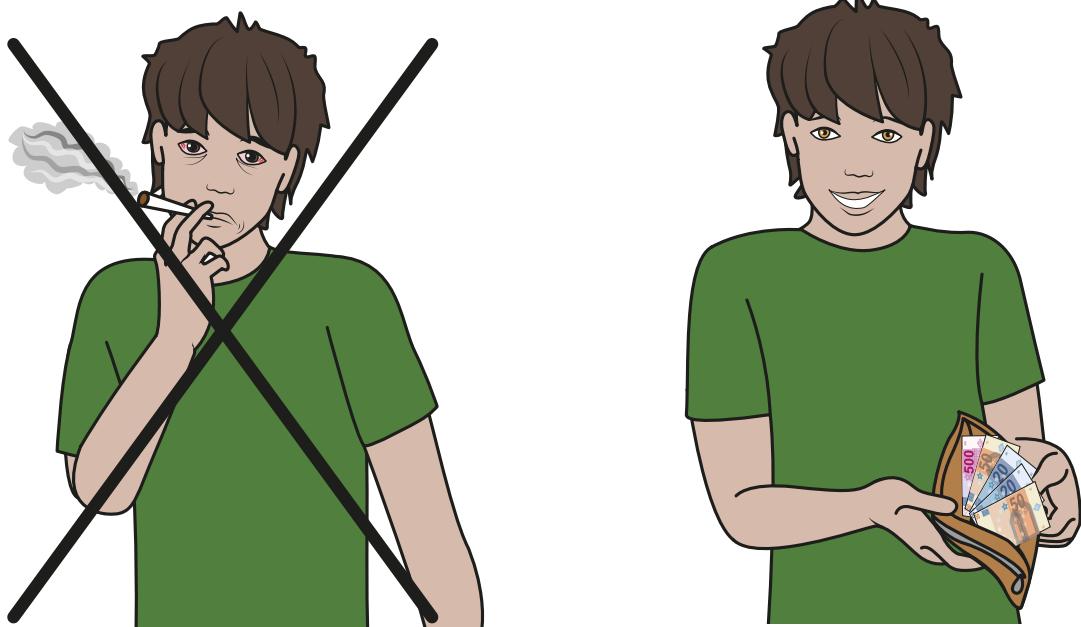
● je travaille.



Je me sens libre !

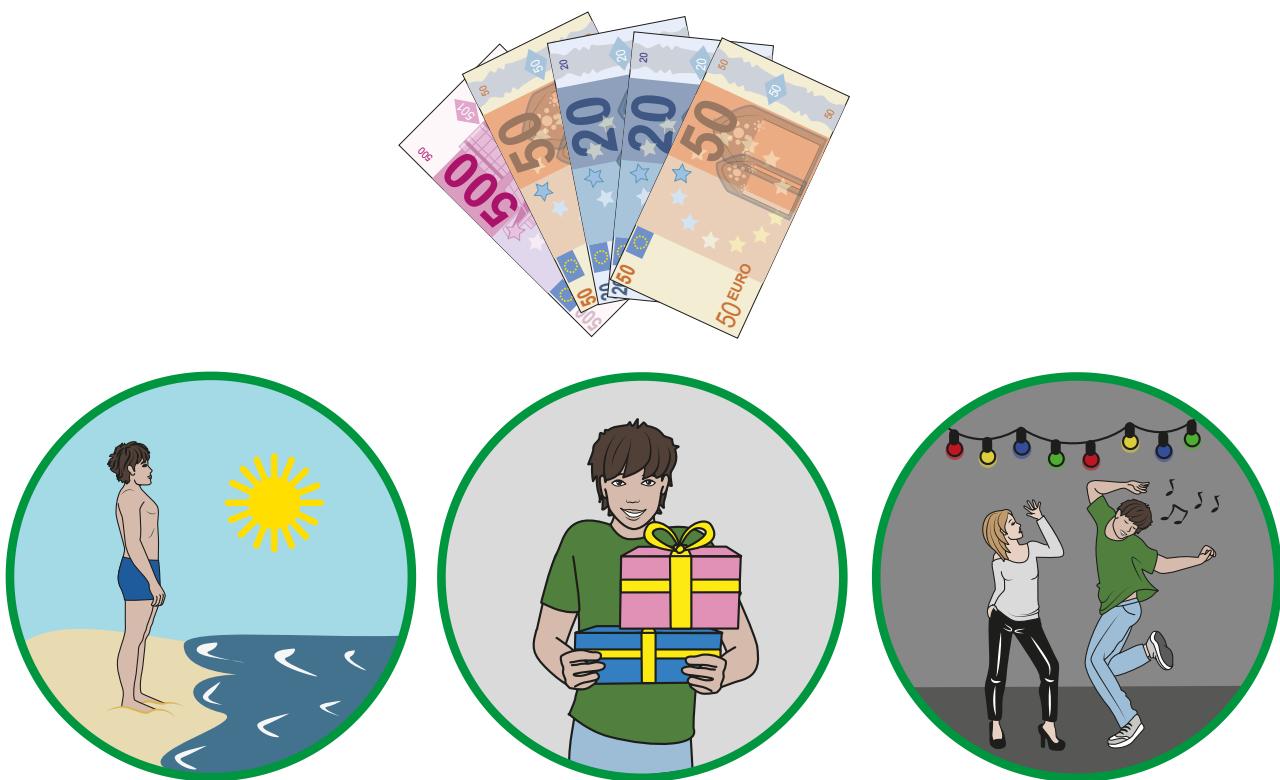


Je dépense moins d'argent.



● **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 communique 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



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

Dernière mise à jour: 29/01/2026