

Attention : ne prenez pas le volant après avoir consommé du cannabis même après plusieurs heures. Faites tout pour dissuader une personne qui a consommé du cannabis de conduire même après plusieurs heures.

POURQUOI DIT-ON QUE FUMER DU CANNABIS COÛTE CHER ?

Fumer du cannabis coûte cher et peut même finir par vous coûter très cher. Certains sont conduits **à voler, à racketter ou à revendre du cannabis pour financer leur consommation** de cannabis. Dans tous les cas ils sont dans l'illégalité et s'exposent à toutes sortes d'ennuis : poursuites policières, violence,...

AU TOGO, LE CANNABIS EST-IL AUTORISÉ PAR LA LOI?

Au Togo, le cannabis est un produit classé **stupéfiant**. Son usage **est interdit**. Quelle que soit la quantité, en acheter, en consommer, en vendre, en posséder sur soi, en cultiver ou conduire après en avoir consommé **sont des infractions à la loi**. C'est **un délit** qui expose à **une interpellation par la police**, la gendarmerie ainsi qu'à **des sanctions** devant **les tribunaux**. Ces sanctions peuvent être **des amendes** et/ou **des peines de prison**.

Le cannabis fait partie des produits dopants **interdits aux sportifs**. Il peut être recherché dans les urines au cours **des contrôles anti dopage** et donner lieu à **des suspensions** à participer aux compétitions.

QUESTIONNAIRE D'AUTO EVALUATION

S'il vous arrive de consommer du cannabis, le questionnaire suivant vous aidera à évaluer votre consommation.

1. Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?
2. Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(le) ?
3. Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire après avoir consommé du cannabis?

4. Des amis ou membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?
5. Avez-vous déjà essayé de réduire votre consommation de cannabis sans y parvenir ?
6. Avez-vous eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultats à l'école, vol...) ?

Attention : Deux réponses positives au test doivent vous amener à vous préoccuper de votre consommation et à demander de l'aide.

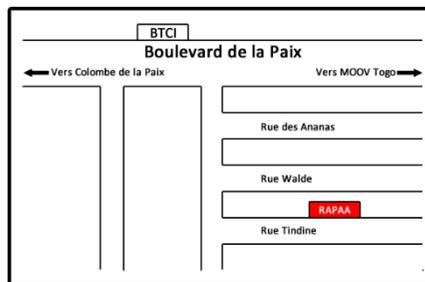
RECOMMANDATION

Consommer du cannabis est un piège... Que ce soit pour vous ou pour quelqu'un de votre entourage n'hésitez pas à demander le soutien d'un spécialiste qui pourra vous aider à rompre le cercle vicieux de la dépendance....

RAPAA est là pour vous accompagner!!

CONTACTS

Téléphone bureau	+(228) 70 45 64 16
Centre d'écoute	+(228) 90 70 50 82 +(228) 99 40 71 13
Adresse postale	14 BP 172 Lomé 14, Togo
Email	assorapaa@assorapaa.com
Site web	www.assorapaa.com
Siège social	55, Rue Tindine Tokoin Super Taco, Lomé Togo
Banque	BANQUE ATLANTIQUE TOGO
Compte	40 170 270 002 - SWIFT : ATGTGTGXXX
IBAN	TG53 TG13 8010 0104 0170 2700 0272



"On a deux vies, la deuxième commence le jour où l'on réalise que l'on en a juste une." Confucius

RECHERCHE ACTION PREVENTION ACCOMPAGNEMENT DES ADDICTIONS (RAPAA)

Organisation Non Gouvernementale N°895/MPD/2017



LE CANNABIS CE QU'IL FAUT SAVOIR

QU'EST-CE QUE LE CANNABIS ?

Le **cannabis** ou **chanvre indien** est une plante contenant **une substance psycho active** appelée **le THC** (Tétrahydrocannabinol).



Le **marijuana** (herbe, ganja) est le nom donné aux fleurs et à la feuille de cannabis.

Le **haschisch** (hash, shit) désigne toute substance résineuse séchée et compressée de fleurs ou de feuilles de cannabis.



L'**huile de cannabis** est utilisée mais plus rarement.

Le cannabis est consommé **en fumant** (cigarettes, pipes, pipes à eau), **en mangeant** sous forme de gâteau, **en buvant** par exemple sous forme d'infusion.

Attention : Les effets du cannabis dépendent de la substance consommée notamment de la teneur en THC et des mélanges (alcool), de l'état psychique du consommateur, de la situation dans laquelle se fait la consommation.

PEUT-ON DEVENIR DEPENDANT AU CANNABIS ?

Une consommation régulière de cannabis peut conduire à l'installation **d'une dépendance**. Le besoin de cannabis devient **une obsession**. La dépendance s'installe progressivement. Le cannabis entraîne le consommateur dans **un cercle vicieux** (on fume, on est démotivé, on est inactif, on s'ennuie, et on refume)... Certains vont ressentir des symptômes de manque à l'arrêt de la consommation. D'autres organisent leur vie quotidienne autour du produit (recherche, achat, consommation). Dans les deux cas, on peut dire qu'une dépendance s'est installée.

« Sans cannabis je ne sais pas quoi faire de mon temps, de mes journées, de ma vie : je ne sais plus vivre sans cannabis ».

Attention : La dépendance au cannabis augmente le risque de son impact sur la santé physique et mentale.

QUELLES SONT LES RISQUES DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS SUR LA SANTE PHYSIQUE ?

Consommer du cannabis présente des risques pour la santé :

Sur le système respiratoire : Fumer du cannabis favorise le cancer du poumon et de la gorge. La fumée de cannabis contient plus de substances cancérigènes que le tabac.

Attention : Fumer est toxique quel que soit le mode de consommation : cigarettes, pipes, pipes à eau

Sur le rythme cardiaque : Consommer du cannabis modifie le rythme cardiaque et peut être dangereux surtout pour les personnes souffrant d'hypertension, de maladies cardio-vasculaires.

Sur le système nerveux : Consommer du cannabis a des effets sur le cerveau. Cela diminue la capacité de concentration, perturbe la mémoire et réduit la capacité à apprendre des choses nouvelles. La consommation modifie la perception visuelle, la vigilance, les réflexes.

QUELLES SONT LES RISQUES DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS SUR LA SANTE MENTALE ?

La consommation de cannabis peut entraîner un certain nombre **de troubles mentaux** comme l'anxiété, la panique. Elle favorise aussi **la dépression**. Elle peut provoquer **des psychoses, des désordres mentaux** avec des hallucinations, des idées délirantes. Ces états nécessitent souvent **des hospitalisations en milieu psychiatrique**. Le cannabis est également susceptible de révéler ou aggraver les manifestations d'une maladie mentale grave appelée **schizophrénie**.

Attention : Plus le consommateur est jeune, plus les risques sont importants. La consommation de cannabis peut gêner considérablement la construction de la personnalité. Lorsque les adolescents prennent très tôt l'habitude de prendre du cannabis le développement de leur cerveau peut en être affecté.

Attention : L'association de cannabis avec d'autres drogues (cocaïne, amphétamines par exemple) augmente les risques pour votre santé physique et mentale.

QU'EST-CE QU'ON APPELLE « BAD TRIP » ?

« **Le bad trip** » est un terme utilisé pour parler d'une **intoxication aigue**. Le corps ne supporte pas la dose de drogue consommée. « Le bad trip » se manifeste par des troubles et malaises physiques et psychologiques : tremblements, vomissements, douleurs, troubles du rythme cardiaque, perte de connaissances, angoisses, hallucinations, délires...

Attention : En situation de « bad trip », il est recommandé de rester calme, d'étendre la personne et de l'aider à bien respirer. Il faut **appeler des secours et consulter rapidement un médecin**.

QUELS SONT LES RISQUES DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS SUR LA VIE QUOTIDIENNE ?

La consommation régulière de cannabis entraîne **une perte de motivation**. Elle va concerner les activités scolaires, professionnelles, les loisirs. Elle a des conséquences sur les relations sociales, familiales, amicales. Consommer du cannabis ne permet pas de résoudre des problèmes familiaux, personnels. Bien au contraire **on restreint ses relations, on s'enferme dans sa bulle**. Consommer du cannabis a des conséquences sur vous mais aussi sur votre entourage (conflits, inquiétudes).

QUELS SONT LES RISQUES DU CANNABIS SUR LA VIE SCOLAIRE ?

Il est clairement établi que le cannabis diminue les capacités de mémoire immédiate, de concentration, de vigilance et d'attention. Il est prouvé qu'un usage régulier de cannabis entraîne **une diminution des capacités d'apprentissage** entraînant ainsi des **difficultés scolaires sérieuses** conduisant souvent à **des échecs scolaires, des abandons**.

EST-CE DANGEREUX DE CONDUIRE SOUS L'EFFET DU CANNABIS ?

La consommation de cannabis entraîne un certain nombre d'effets pouvant **rendre dangereuse la conduite d'un véhicule** (voiture, moto, scooter...); mauvais réflexes en situation d'urgence, difficultés à contrôler sa trajectoire, mauvaise coordination des mouvements, temps de réaction allongé. Ces effets peuvent durer de 2 à 10 heures selon les individus.

Attention : la prise combinée de cannabis et d'alcool aggrave considérablement les effets ce qui accroît les risques d'accident.