



Le cannabis

SAVOIR, REFLECHIR, REAGIR !



DIRECTION DE LA SANTÉ



Qu'est-ce que c'est ?

Le cannabis, « pakalolo, huti, bonbon, mega », est une plante psychotrope résineuse importée en Polynésie dans les années 70.

La variété (indica, sativa...), le mode de culture (intérieur/extérieur), l'usage d'engrais (naturels ou synthétiques), les croisements... modifient de manière importante la composition du produit, notamment la teneur en THC.

Du fait des actions de l'homme pour concentrer le THC, le paka ne peut plus être considéré comme un produit 100% naturel.

Qu'est ce que cela contient ?

Un plant de cannabis renferme plus de 400 composants dont une soixantaine de cannabinoïdes.

Ainsi on peut trouver :

Du CBD (CannaBiDiol) : cannabinoïde, objet d'études scientifiques visant à comprendre les effets anti-inflammatoires, anti-douleurs, anti-nausées... à des fins thérapeutiques.

Du THC (Δ -9 TetraHydroCannabinol) : cannabinoïde responsable de l'« effet » (ivresse cannabique), des dégâts sur le cerveau et souvent de troubles psychologiques.

Hawaïen : PAKA LOLO / Reo Tahiti: PA'APA'A TE RORO = brûle cerveau

Du monoxyde de carbone (CO) : gaz inodore issu de la combustion du paka, responsable d'une diminution d'oxygène dans le corps, entraînant une baisse du fonctionnement de l'organisme.

Des goudrons : Ils se fixent sur les poumons favorisant des problèmes de santé tels que : asthme, bronchite (toux grasse et durable), insuffisance respiratoire, cancer.

GOUDRONS :

**1 JOINT OU 1 PIPETTE GROS Foyer
= 6 CIGARETTES**



Différents modes de conso

Le paka peut se présenter sous plusieurs formes :

- Herbe (obtenue à partir de la tige, des feuilles, fleurs, graines de paka);
- Résine de cannabis (haschisch) obtenue à partir des fleurs et fruits des pieds femelles (plus concentrée en principes actifs);
- L'huile de cannabis (très concentrée en principes actifs).

Le THC est absorbé par les poumons et passe dans le sang. Il va diffuser dans les tissus et s'accumuler dans les organes riches en graisse, en particulier le cerveau.

Ainsi l'élimination du THC est très lente de quelques jours à quelques semaines.



- **PIPETTE :** Selon le matériau utilisé (verre, bois...), la température de la fumée inhalée peut beaucoup varier, pouvant ainsi causer des brûlures sur les voies respiratoires.



- **JOINT :** une « cigarette » de paka roulée, mélangée ou non au tabac.



- **PIPE A EAU («seau/bouteille, bang, narguile/chicha, soupape, boukala») :** augmente la quantité de fumée absorbée par l'usager. La toxicité du produit est accrue.



- **VAPORISATEUR :** vaporise le paka en le chauffant sans le brûler. Le taux de monoxyde de carbone et de goudrons inhalés diminue, mais la toxicité liée au THC demeure.



- **SPACE CAKE/CANDY...** : peut aussi être avalé (tisanes, gâteaux, bonbons...). Les effets mettent plus de temps pour apparaître et durent plus longtemps. Le dosage devient plus difficile à gérer et peut favoriser des crises d'angoisses.

Quel que soit le mode de consommation, la toxicité persiste.

Effets et risques du produit

Les effets ressentis varient selon le consommateur (état physique, psychique...), le produit (composition, quantité, mode de consommation...) et le contexte.

Les effets recherchés mais pas toujours obtenus peuvent être : plaisir, détente, lever la timidité, s'intégrer dans un groupe, passer le temps, tenter d'oublier les problèmes....

Certains fumeurs ressentent une difficulté à gérer les émotions, un trouble de l'équilibre, une agitation.

Les réflexes sont ralentis, le champ visuel réduit, la vigilance perturbée. **Ce qui rend dangereux la conduite, l'utilisation de machines, le travail en hauteur...**

Consommer du Paka est dangereux pour la santé, il est toxique pour le cœur et les vaisseaux sanguins, ainsi que pour les poumons. **Cela augmente les risques de cancer** (gorge, poumons, formes agressives de cancer des testicules....).

Paka et adolescents

Si le paka est la drogue la plus consommée à travers le monde (notamment par les jeunes), **elle représente un risque sérieux, surtout à l'adolescence.**

Une étude* menée sur des jeunes consommateurs de 15 à 32 ans pendant 15 ans, a démontré que la consommation de paka avait un **impact sérieux sur les capacités de concentration, d'apprentissage et de mémorisation**, induisant un **abandon précoce de la scolarité.**

Une **perte de 8 points de quotient intellectuel** a été mesurée compromettant des chances d'insertions sociales et professionnelles.

D'autres études montrent que la consommation de paka **fragilise les cerveaux jeunes** et en construction (jusqu'à 25 ans), favorisant l'apparition de **problèmes psychologiques sérieux** (fortes angoisses, bouffées délirantes, schizophrénie...).

L'adolescent peut aller jusqu'à mettre entre parenthèses scolarité, loisirs, amis, famille au profit du paka.

Paka et dépendance

En cas de consommation régulière, le consommateur s'habitue le plus souvent aux effets produits par **le paka pouvant conduire à une dépendance.**

La précocité de l'expérimentation du paka (avant 15 ans) augmente le risque de dépendance.

* Impact of adolescent Marijuana use on Intelligence - Université du Minnesota (2016)

Paka et risque professionnel

Augmentation des accidents du travail :

« Quand je commençais à avoir mal au dos et que je n'avais pas le moral pour aller au travail, fumer du paka, je pensais que ça m'aidait. En plus j'avais l'impression de mieux travailler, d'être plus concentré.
Un jour, un collègue de l'équipe a eu un accident. J'étais «stone» et j'ai pas su quoi faire. Le boss a voulu me voir, il m'a dit que si je continuais de fumer sur le chantier, il pourrait pas me garder. J'ai réfléchi et j'ai décidé d'arrêter. C'était dur au début mais ma famille m'a aidé et puis je veux pas que mes enfants touchent à ça.
C'est à moi de montrer l'exemple.

Michel, maçon - 50 ans

Si la consommation de stupéfiant peut donner l'impression de soulager la pénibilité du travail, **elle compromet des opportunités d'embauche.** Certains milieux professionnels imposent une non consommation de produits stupéfiants (milieu de la sécurité, transport, force de l'ordre, Armées, postes à risque et de sécurité...) sous peine de perdre son poste ou son emploi.

Arrêter n'est pas toujours facile. Parler de sa consommation avec le personnel de la médecine du travail (tenu au secret médical) peut aider à trouver des solutions pour s'en sortir.

Paka et sport

« Quand j'étais jeune, je devais participer à une compétition internationale, mais je fumais le paka. Je m'étais entraîné dur, mais comme je devais passer des tests antidopage, pour moi, c'était mort...
C'est un collègue qui m'a remplacé.

Mike - 35 ans

Le paka fait partie de la liste des produits stupéfiants-dopants dont la consommation est interdite aux sportifs. Contrairement aux idées reçues, la paka baisse les performances physiques :

- **Baisse de l'oxygène dans le corps** remplacée par le monoxyde de carbone avec une augmentation de la fréquence cardiaque au repos et à l'effort (risque accru de problème cardiaque).

- **Baisse du tonus musculaire**, trouble de la coordination et ralentissement des réflexes (effet du THC).

Paka et conduite

Consommer un joint de paka avant de prendre son véhicule, équivaut à la consommation de 2 bières. **Le risque d'accident est ainsi MULTIPLIÉ PAR 2.**

Si le conducteur a consommé d'autres drogues (ex: alcool) le risque d'avoir un accident mortel est **MULTIPLIÉ PAR 14.**

ATTENTION AUX MÉLANGES !!!



Paka et médecine

Beaucoup d'informations et de témoignages circulent, souvent contradictoires.

Des études ont lieu pour évaluer l'efficacité sur l'appétit (notamment dans le cadre de SIDA évolué), les nausées au cours de chimiothérapies, les douleurs chroniques notamment cancéreuses et la spasticité (Sclérose en plaque).

Néanmoins, compte tenu **des risques d'effets secondaires, de dépendance et de détournement de l'usage médical avec le cannabis fumé**, les recherches portent sur des médicaments à base de cannabinoïdes pris par voie orale.

L'indication et la prescription seront faites par un médecin dans certaines maladies.

Actuellement en Polynésie, comme en France aucun médicament à base d'extrait de cannabis n'est commercialisé.

TEST : Savoir où on en est ? (Inspiré des tests CAST et ALAC)

- J'ai déjà fumé du paka avant midi.
- J'ai déjà fumé du paka quand j'étais seul(e).
- Je manque d'énergie pour faire des choses qui m'intéressaient habituellement (travail, sport, loisir).
- J'ai déjà eu des problèmes de mémoire pendant l'effet ou après l'effet.
- Je suis anxieux, irritable, si je ne consomme pas.
- J'ai eu des problèmes psychologiques (anxiété, sentiment de persécution...) pendant ou après un usage de paka.
- J'éprouve le besoin de fumer pour oublier les problèmes.
- On m'a déjà fait des remarques sur ma consommation.
- Ma consommation perturbe ma vie professionnelle, mes études, ma vie personnelle.

Réponse au test :

Une réponse positive : possibilité de perte de contrôle de la consommation.

S'informer pour réduire les risques et réfléchir aux avantages et inconvénients de sa consommation est utile à ce stade.

Deux réponses positives : une consommation à risques.

Il est important de faire le point et de discuter avec une personne choisie, qualifiée et de confiance.

Au moins trois réponses positives : la dépendance peut être installée.

Demander de l'aide à une personne choisie, qualifiée et de confiance.

Comment s'arrêter ?

«On se fréquentait depuis un moment, c'était sérieux...mais son paka, c'était chiant. Il disait que ça l'aidait à réfléchir, pour le surf, quand on faisait l'amour, à oublier les problèmes... Mais quand il n'en avait pas il s'énervait, il ne pensait qu'à ça. On se disputait souvent.

Il m'avait dit qu'il allait arrêter mais à chaque fois il y retouchait. Il m'a avoué qu'il était accro et qu'il ne savait pas comment s'en sortir. Je voulais l'aider et on est allés voir un taote à la Santé. Ils nous ont aidés à nous en sortir. Maintenant, il ne fume plus et il dit qu'il se sent bien sans ça.»

Tiare - 26 ans

Consommer une drogue de manière régulière ou occasionnelle entraîne des risques pour soi et son entourage, auxquels on ne pense pas forcément (difficultés de couple/familiales, prise de risque, accident, abus, dépendance ...).

Mais la consommation peut aussi **révéler une souffrance profonde ou ancienne.**

Discuter avec une personne de confiance (dont un professionnel de santé) est un premier pas important.

La dépendance peut nécessiter une prise en charge médico-psychologique par une équipe spécialisée **pour limiter les risques de rechute.**

CHANGER SES COMPORTEMENTS DE CONSOMMATION SE FAIT PAR ÉTAPES ET VISE À SE SENTIR BIEN DANS SA VIE SANS AVOIR BESOIN DE CONSOMMER.

OÙ TROUVER DE L'AIDE...

- > Auprès de votre médecin traitant
- > Au dispensaire ou Centre médical le plus proche
- > **Au Centre de Consultations Spécialisées en Alcoolologie et Toxicomanie (CCSAT) pour des informations ou un accompagnement.**

**Consultations confidentielles,
anonymes et gratuites.**



**Venez nous rencontrer
pour en parler ...**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,
CONTACTEZ-NOUS**

CCSAT - Tél. (689) 40 46 00 67

Site web : www.drogue-polynesie.com

Mail : sat@sante.gov.pf

FB : Drogues et Addictions – Polynésie



DIRECTION DE LA SANTÉ

