

LES IDÉES REÇUES SUR LE PAKA

Le paka c'est naturel donc pas mauvais pour la santé !

FAUX !

Le cannabis est en effet une plante, mais le THC qu'il contient est un hallucinogène perturbateur du cerveau. Les croisements de variétés depuis de nombreuses années ont créé des plantes avec des teneurs en THC de plus en plus importantes et donc de plus en plus nocives pour la santé.

Tout le monde en prend, ce n'est pas un problème d'en consommer !

FAUX !

Outre les risques pour la santé, n'oublions pas que le cannabis est un produit illicite. Sa culture, sa détention, sa consommation, sa distribution sont interdites par la loi.

Ce sera bientôt légalisé de toute façon !

VRAI & FAUX !

Nombreux sont les pays qui décident aujourd'hui de dépénaliser ou légaliser l'usage du cannabis médical voire récréatif. Il faut rappeler que le cannabis médical se présente sous forme de médicaments dont les dosages sont contrôlés.

D'autre part, le cannabis récréatif, lorsqu'il est légalisé, doit contenir des dosages limités de THC. Comme pour le tabac et l'alcool la légalisation du cannabis n'empêche pas que sa consommation demeure dangereuse pour la santé.

Fumer du paka est moins dangereux que fumer du tabac !

FAUX !

La fumée du cannabis contient plus de substances cancérigènes que celle du tabac. La consommation de cannabis est nocive pour le système respiratoire et peut aussi favoriser le cancer de la gorge. Fumer est toxique quel que soit le mode de consommation ou le produit : cigarettes (joints), en pipette, ou pipes à eau (bangs).

Le cannabis fait partie des produits dopants interdits aux sportifs.

VRAI

Il peut être recherché dans les urines (traces possibles plusieurs semaines après consommation) au cours des contrôles anti-dopage et donner lieu à des suspensions par la fédération.

DES QUESTIONS ? BESOIN D'EN PARLER OU D'AIDE POUR ARRÊTER ?

Parles-en à ton taote, celui du dispensaire, du travail ou à l'infirmière scolaire

Contacte le Centre de Prévention et de Soin des Addictions (CPSA) :

- › Les **CONSULTATIONS SONT GRATUITES ET ANONYMES**
- › Sur rendez-vous dans les locaux du **CPSA** ou lors des permanences organisées dans les lycées et collèges de Tahiti

CONTACTER LE CPSA

40.46.00.67/07

cpsa@sante.gov.pf



CPSA

58, rue des Poilus tahitiens
Papeete
Bâtiment du Ministère de la Santé, rez-de-chaussée

Horaires :

lundi au jeudi de 7h30 à 15h30
vendredi de 7h30 à 14h30



Plus d'informations sur
www.service-public.pf/dsp/

LE PAKA

SAVOIR, RÉFLÉCHIR, RÉAGIR



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le cannabis n'est pas une plante originaire de la Polynésie française, mais le nom « **pakalolo** » vient du tahitien « **pa'a roro** », ou « **brûle cerveau** ».



- **Le cannabis contient des centaines de molécules dont le THC et le CBD.**
- **Le THC = responsable des effets psychotropes qui peuvent être dangereux pour le cerveau.**
- **Le CBD = n'a pas d'effet psychotrope. Il limite les effets du THC sur le cerveau.**

On peut retrouver le cannabis sous plusieurs formes : il peut être fumé, appliqué sur la peau ou absorbé sous forme d'aliments.

Quels que soient la forme absorbée et le mode de consommation, le THC se fixe dans les graisses et il faut plusieurs jours, voire plusieurs semaines, pour l'éliminer.

Dans les pays où il est légal, le cannabis médical comprend des dosages variés de THC et CBD. Usuellement délivré en comprimé ou en huile, il est prescrit pour des indications précises.



LES RISQUES POUR LA SANTÉ

Aujourd'hui, on sait que l'état physique du consommateur, la composition du produit, la quantité, le mode de consommation et le contexte influent sur les effets ressentis.

Ainsi, quand on consomme, des effets immédiats, autres que ceux recherchés surviennent :

EFFETS À COURT TERME

- réflexes ralentis
- champ visuel réduit
- altération de l'attention et de la concentration
- yeux rougis et les pupilles dilatées
- bouche sèche
- changement d'humeur
- augmentation de l'appétit

EFFETS À MOYEN OU LONG TERME

- somnolence
- anxiété et stress
- nausées et vertiges
- troubles de l'attention et de la mémoire
- dépendance physique et psychologique
- perte de motivation et d'envie
- déclenchement d'un trouble psychotique particulièrement chez les jeunes

Ces effets peuvent avoir des conséquences risquées :

- Déscolarisation ou perte d'emploi
- Accident de travail ou de la route
- Problèmes psychologiques voire psychiatriques
- Oubli de se protéger dans des situations à risques (lors de rapports sexuels, port du casque, etc.)
- Perte de l'entourage amical et familial

FOCUS

PAKA ET DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU

Une étude menée sur des consommateurs de 15 à 32 ans pendant une durée de 15 années a démontré que la consommation de paka avait un impact sérieux sur les capacités de concentration, d'apprentissage, de mémorisation.

Une perte de 8 points de Quotient Intellectuel (QI) a été mesurée chez cette population.

La consommation de paka fragilise les jeunes cerveaux en construction (jusqu'à 25 ans), favorisant l'apparition de difficultés voire de problèmes psychologiques.

TEST

MA CONSOMMATION A T-ELLE UN IMPACT NÉGATIF SUR MA VIE ?

Réponds par oui ou par non aux questions suivantes :

- 1 As-tu déjà fumé du cannabis avant midi ?
- 2 As-tu déjà fumé du cannabis seul(e) ?
- 3 As-tu déjà eu des problèmes de mémoire quand tu as fumé du cannabis ?
- 4 Des amis ou des membres de ta famille t'ont-ils déjà dit que tu devrais réduire ta consommation de cannabis ?
- 5 As-tu déjà essayé de réduire ou d'arrêter ta consommation de cannabis sans y parvenir ?
- 6 As-tu déjà eu des problèmes à cause de ta consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école, etc.) ?

**Tu as répondu « OUI » au moins deux fois ?
Le CPSA est là pour t'aider à faire le point sur ta consommation.**