



Cannabis et travail

www.ast25-sante-travail.fr

Vrai ou faux



On peut faire un « bad-trip » (ou « mauvais voyage ») avec du cannabis.

VRAI - C'est une intoxication aiguë au cannabis, qui peut durer plusieurs heures. Le sujet peut ressentir **une angoisse intense, une paranoïa et/ou un sentiment de panique incontrôlable.**

Le cannabis c'est naturel, ce n'est donc pas dangereux.

FAUX - Le cannabis est issu d'une plante, mais il n'est pas inoffensif : il contient une substance psychoactive appelée le **THC** (tétrahydrocannabinol), qui se concentre dans la graisse de l'organisme, plus particulièrement dans le cerveau. Le THC est notamment responsable de troubles de la vigilance, de la concentration...

Le cannabis permet de mieux dormir.

FAUX - Le cannabis perturbe les cycles du sommeil et en altère la qualité. Le sommeil n'est donc pas réparateur. Les fumeurs réguliers de cannabis sont souvent fatigués et ont souvent des difficultés à se réveiller.

On peut être dépendant du cannabis.

VRAI - Certaines personnes ayant une consommation régulière peuvent devenir dépendantes. Le questionnaire CAST ci-après peut vous aider à évaluer votre consommation.



Les effets psychoactifs d'un joint durent jusqu'à 10 heures

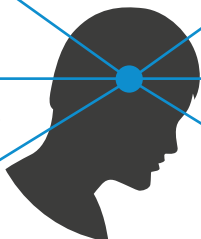


Les risques pour votre santé

Baisse de la concentration

Appréciation des distances faussée

Modification de la perception visuelle



Difficultés de mémorisation

Perception minimisée des risques et dangers

Baisse des réflexes et de la vigilance

À LONG TERME,

- La consommation de cannabis est suspectée d'augmenter le risque de cancer des poumons ou de la gorge.
- Elle favorise aussi l'apparition :
 - de troubles du rythme, crise cardiaque et accident vasculaire cérébral
 - d'atteintes des systèmes nerveux et musculaires
 - de troubles psychiques et intellectuels (troubles de l'apprentissage, perte de mémoire, dépression, démence)
- Enfin, elle augmente le risque de désinsertion sociale et professionnelle.



Ne pas consommer de cannabis et d'alcool si vous êtes enceinte ou allaitante

Cannabis et volant

Les conducteurs sous influence du cannabis (toutes concentrations de THC confondues) ont 1,7 fois plus de risques d'être responsables d'un accident mortel.

Si le cannabis est associé à l'alcool, le risque de provoquer **un accident mortel est multiplié par 29 !**

(Source : <https://www.onisr.securite-routiere.gouv.fr/ActuSAM> 2016)

ATTENTION !

Si vous devez conduire un véhicule, l'abstinence est obligatoire.

Les effets du cannabis sont majorés en cas de polyconsommation de substances (alcool, médicaments...)



Cannabis et travail

LE CANNABIS EST UN PRODUIT STUPÉFIANT ET SON USAGE EST INTERDIT PAR LA LOI.

La consommation de cannabis peut être à l'origine d'accidents du travail et/ou de trajets, de conflits... Elle expose à des sanctions pouvant aller jusqu'au licenciement.

LE SALARIÉ A UNE OBLIGATION DE SÉCURITÉ ENVERS LUI-MÊME ET SES COLLÈGUES.

Si vous travaillez sur un poste à risque et/ou en cas de trouble du comportement, votre employeur peut vous soumettre à un **test de dépistage salivaire**.

Les modalités de dépistage doivent être inscrites dans le **règlement intérieur** de l'entreprise.

Questionnaire CAST

(Cannabis Abuse Screening Test)

Au cours des douze derniers mois :

1/ Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?

Oui Non

2/ Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?

Oui Non

3/ Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ?

Oui Non

4/ Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?

Oui Non

5/ Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir ?

Oui Non

6/ Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école...) ?

Oui Non

INTERPRÉTATION :

additionner les réponses positives

- **Deux** réponses positives doivent vous amener à vous interroger sur les conséquences de votre consommation.
- **Trois** réponses positives **ou plus** doivent vous amener à demander de l'aide.



Quelques moyens pour agir

VOUS VOUS INTERROGEZ SUR VOTRE CONSOMMATION ?

- Vous avez rempli le questionnaire CAST et les résultats vous font réfléchir ?
- Vous envisagez de réduire ou d'arrêter le cannabis ?
- Votre entourage (familial ou professionnel) vous a déjà fait des remarques à ce sujet ?

Vous pouvez en parler à un professionnel de santé en toute confidentialité : il vous donnera des conseils pour réduire votre consommation et pourra vous orienter vers des services spécialisés (Consultations Jeunes Consommateurs, centre d'addictologie...).

UNE PERSONNE DE VOTRE ENTOURAGE EST EN DIFFICULTÉ ?

Vous pouvez aborder la question avec elle, sans la culpabiliser et l'encourager à consulter un professionnel de santé.

C'est déjà le début d'une prise en charge !



Siège social

5A, rue Victor Sellier
25041 Besançon Cedex
Tél. : 03 81 47 93 93
Fax : 03 81 50 74 97

www.ast25-sante-travail.fr

Centres annexes

Besançon - 25, rue Gambetta - Tél. : 03 81 25 07 87

Valentin - Le Master - Tél. : 03 81 88 36 22

Baume-les-Dames - 6, rue Ernest Nicolas - Tél. : 03 81 84 45 98

Haut-Doubs, Morteau - 6, rue Colette - Tél. : 03 81 67 50 44