

COMMENT ÉVALUER SA CONSOMMATION ?

QUESTIONNAIRE « CAST »

Au cours des 12 derniers mois :	Oui	Non
Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?		
Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?		
Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ?		
Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?		
Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir ?		
Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, etc.) ?		

RÉSULTATS

Deux réponses positives ou plus évoquent un usage problématique.

AIDES

Votre service de prévention et de santé au travail interentreprises est un interlocuteur privilégié sur cette question.

Alcool Info Service - Tél : 0 980 980 930 - www.alcool-info-service.fr

Retrouvez-nous sur le site
www.actionsantetravail.fr



01020 - Oct 2022



Action
Santé
Travail

La Prévention en Action

CANNABIS ET TRAVAIL

Quelles sont les conséquences ?

La consommation de cannabis (au moins 1 fois/mois) peut multiplier jusqu'à 3 le risque de perdre son emploi dans l'année*.

* Source : CONSTANCES, cohorte épidémiologique 2019.

LES EFFETS RECHERCHÉS

Le principe actif responsable des effets du cannabis est le **THC** (Tétrahydrocannabinol).

Il **ralentit le fonctionnement du système nerveux** qui provoque :

- Un sentiment de détente, de bien-être, impression de « planer ».
- Une euphorie qui donne envie de rire pour un rien.
- Une intensification des perceptions sensorielles.
- Une modification de l'appréciation du temps et de l'espace.
- Une facilitation de la parole et de la relation aux autres (désinhibition).

Lorsque le cannabis est **fumé**, ses effets apparaissent rapidement, s'intensifient au bout de 15 à 20 minutes et durent entre 2 et 4 heures.

LES EFFETS SECONDAIRES

Ces troubles sont très fréquents mais ils sont ressentis de manière différente d'un usager à l'autre et ne durent que le temps des effets du cannabis :

- Baisse de la capacité de concentration, de l'attention, de la vigilance, des réflexes, somnolence.
- Difficultés à prendre des décisions.
- Apparition de troubles passagers comme de l'anxiété, des crises de panique ou de paranoïa, un état dépressif, bad trip.
- Altération de la mémoire immédiate.
- Voix enrouée, toux, bouche sèche, rougeur des yeux, dilatation des pupilles.
- Augmentation de la tension artérielle, du rythme cardiaque (palpitations).
- Augmentation de l'appétit, fringales.
- Troubles digestifs (nausées, plus rarement vomissements et diarrhées).
- Maux de tête.
- Risques psychiques : « psychose cannabique », révélation ou aggravation des symptômes de la schizophrénie.

LES EFFETS À LONG TERME

- **Syndrome amotivationnel** : perte de motivation (études, loisirs, travail), perte de projection dans l'avenir, désinvestissement des activités quotidiennes.
- **Un isolement accru** (amis, famille).
- **Bronchite chronique, pneumothorax, et cancers** (bouche, larynx, œsophage, vessie, poumon, etc.) liés à la fumée et à la présence de tabac.

CANNABIS ET TRAVAIL

CODE DU TRAVAIL L.4122-1

« Conformément aux instructions données par l'employeur (...) **il incombe à chaque salarié de prendre soin**, en fonction de sa formation et selon ses possibilités, **de sa sécurité et de sa santé**, ainsi que de celles des autres personnes concernées du fait de ses actes ou omissions au travail. »

CODE DU TRAVAIL L.4131-1 / Devoir d'alerte et droit de retrait

« Le salarié **alerte** immédiatement l'employeur de toute situation de travail dont il a un motif raisonnable de penser qu'elle présente **un danger grave et imminent pour sa vie ou sa santé** (...). Il peut se **retirer** d'une telle situation. »

CANNABIS ET CONDUITE

Consommer du cannabis altère :

- Les réflexes et le temps de réaction.
- Le contrôle de trajectoire.
- La coordination des mouvements.
- L'audition et la vision.

Consommer du cannabis multiplie par **1,65** le risque d'accident mortel de la route. Ce risque est multiplié par **29** si de l'alcool est consommé en même temps.