

## Comment s'arrêter ?

Consommer une drogue, de manière régulière ou occasionnelle, entraîne de profonds bouleversements physiques et psychologiques qu'il n'est pas toujours facile à surmonter seul(e).

Discuter avec un parent, un ami ou un professionnel de santé (médecin, pharmacien, infirmier...) est un premier pas vers la libération.

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

Stopper sa consommation implique une réorganisation de sa vie pour réapprendre à vivre heureux sans cannabis.

## 9°) CONCLUSION

S'il reste encore aujourd'hui des zones d'ombres dans la connaissance de cette plante, le doute n'est plus permis concernant sa toxicité.



### Vous pouvez consulter :

**Votre médecin traitant** ou **Le Centre de Consultations Spécialisées en Alcoolologie et Toxicomanie** qui peut vous apporter des informations ainsi que son soutien.

**Consultations gratuites et anonymes.**

**Tél. (689) 46 00 67**

Direction de la Santé. Ministère chargé de la Santé.

**Site web : [www.drogue-polynesie.com](http://www.drogue-polynesie.com)**

# Le cannabis

SAVOIR, RÉFLÉCHIR, RÉAGIR!

SAVOIR, RÉFLÉCHIR, RÉAGIR!



# CANNABIS ou PAKALOLO

## 1°) DEFINITION

### a) Qu'est-ce que c'est ?

Le cannabis, appelé localement "pakalolo", est une plante résineuse importée dans le pays dans les années 70.

Il existe 3 grandes variétés de plants dont 2 cultivées pour leur haute teneur en principe actif : cannabis indica et sativa.

Comme toutes les autres drogues d'origine naturelle (champignons, cocaïne, opium, datura...) le paka reste un produit dont la toxicité a été prouvée par de nombreuses études scientifiques.

### b) Qu'est-ce que cela contient ?

Le cannabis renferme plus de 400 composants dont une soixantaine de cannabinoïdes.

Les composants les plus connus sont :

- des goudrons nocifs pour les poumons, présents en quantité beaucoup plus importante que dans le tabac (1 joint = 6 cigarettes) ;
- le delta-9 THC (TetraHydroCannabinol), un puissant cannabinoïde agissant sur le cerveau, responsable de l'ivresse cannabique. Le climat chaud et humide de la Polynésie française favorise la haute concentration du THC et donc la toxicité du PAKA. La prise de risque est ainsi considérablement augmentée ;
- le CO (monoxyde de carbone) qui entraîne un manque d'oxygène dans le corps, responsable de l'essoufflement rapide des consommateurs de paka.

Tous ces produits sont naturellement présents dans la plante.

le cannabis

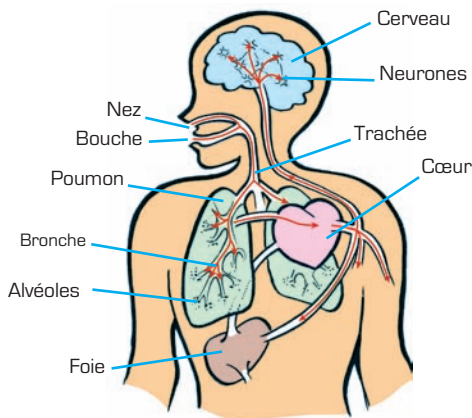
### c) Comment ça se présente ?

Le paka peut être préparé sous plusieurs formes plus ou moins élaborées :

- l'herbe (bonbon, marijuana ou marie-jeanne, ganja, beuh, pot, bison vert) : fleurs, feuilles, tiges séchées et principalement fumées en joint (cigarette artisanale de forme conique mélangée ou non à du tabac) ;
- la résine (H, haschich, shit, chichon) obtenue à partir des sommités fleuries de la plante se présentant sous forme de blocs agglomérés. La résine est fréquemment coupée avec d'autres produits plus ou moins toxiques : henné, cirage, paraffine, talc, aspirine, caféine...
- l'huile de cannabis qui est un concentré issu d'une extraction à l'aide de solvants.

## 2°) MODE DE CONSOMMATION :

Le THC contenu dans la fumée est absorbé par les poumons et passe rapidement dans le sang. Il diffuse dans les tissus et s'accumule dans les organes riches en graisse, en particulier le cerveau.



L'utilisation de la pipe à eau (soupape, narguilé) ne permet pas de filtrer la fumée. Ce mode de consommation fait pénétrer les fumées plus profondément dans les poumons, augmentant ainsi très fortement l'inhalation de produits toxiques.

Le paka peut aussi être ingéré lors de certaines préparations (space cake...), les effets apparaissent alors plus tardivement et peuvent générer un état d'anxiété.

Quel que soit le mode de consommation, la toxicité du produit demeure et l'élimination, principalement par le foie, se fait lentement (quinze jours minimum).

### 3°) EFFETS IMMEDIATS

Les effets varient d'un consommateur à l'autre. 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 :

- desinhibition légère à importante avec excitation ;
- sensation de détente, légère euphorie, plaisir, envie incontrôlable de rire sans raison particulière ;
- baisse de la vigilance, ralentissement des réflexes, somnolence ;
- bouche sèche ;
- yeux rouges, pupilles dilatées ;
- humeur changeante, anxiété ;
- stimulation de l'appétit quand les effets disparaissent.

## 4°) RISQUES IMMEDIATS ET USAGES REPETES

### Risques immédiats :

- vertiges
- nausées
- troubles de l'attention
- concentration altérée
- ralentissement des réflexes
- oubli de se protéger dans les situations à risques (rapports sexuels non protégés, port du casque...).

### Risques dans le temps :

- perte de motivations (envie de rien, déscolarisation, perte d'emploi) ;
- problèmes de mémoire allant du simple oubli à des troubles de mémoire plus graves.
- dépendance psychologique.

Les difficultés de la vie conduisent au stress, à une nervosité, à une anxiété, à des troubles du sommeil qui peuvent pousser une personne à consommer du paka pour se sentir bien.

Elle aura alors beaucoup de mal à s'en passer et en consommera de plus en plus : c'est le phénomène de la tolérance.

La consommation de paka (même occasionnelle) peut entraîner ou aggraver des problèmes psychologiques voire psychiatriques allant de l'anxiété à la psychose cannabique, particulièrement chez les jeunes.

La fumée du cannabis comme celle du tabac peut entraîner des problèmes respiratoires (bronchites, asthme, cancer).

## 5°) RISQUES SPECIFIQUES AU PRODUIT

### PAKA ET SPORT

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

- baisse du tonus musculaire
- troubles de la coordination
- augmentation de la fréquence cardiaque de repos et à l'effort.

Le paka est donc un anti-dopant.

### PAKA ET CONDUITE

**CONDUCTEUR** : Consommer un joint de paka avant de prendre son véhicule, équivaut à la consommation de 2 bières. Le risque de se blesser ou de blesser une personne est ainsi dangereusement augmenté.

Les conducteurs-consommateurs, conscients de la diminution de leurs capacités, pensent à tort pouvoir limiter les risques, en modérant leur vitesse, en augmentant les distances de sécurité et en évitant de doubler.

Malheureusement l'incapacité à gérer les situations d'urgence demeure malgré toutes ces précautions.

### PAKA ET MEDECINE

Les connaissances actuelles encouragent les scientifiques internationaux à étudier les effets antalgiques (contre la douleur), anti-nausée et orexigène (stimulant l'appétit). La finalité étant l'administration médicalement contrôlée par un moyen autre que la forme fumée très toxique.

A l'heure actuelle, le paka n'est pas considéré comme un médicament mais comme une drogue.

## 6°) CE QUE DIT LA LOI

Consommer (fumer), planter, même pour sa propre consommation personnelle, fabriquer, transporter, donner, vendre, importer, exporter...de la drogue, tel que le "pakalolo" sont interdits par la loi (interpellations, poursuites judiciaires, sanctions,...). Le "pakalolo" n'aide pas à résoudre les problèmes.

### TEST : Savoir où on en est ?

- Je manque d'énergie pour faire des choses qui m'intéressaient habituellement.
- Je suis anxieux, irritable, si je ne consomme pas.
- J'ai eu des problèmes psychologiques (anxiété, sentiment de persécution, bouffée délirante...) pendant ou après un usage de paka (cannabis).
- J'éprouve le besoin de fumer du paka (cannabis) pour me sentir bien et supprimer un mal être.
- On m'a déjà fait des remarques sur ma consommation.
- Ma consommation perturbe ma vie professionnelle, mes études, mon travail.

**Si vous vous retrouvez dans au moins 3 de ces situations, il est important de demander de l'aide à une personne qualifiée de votre choix, et en qui vous avez confiance.**

**Cela ne vous impose pas de vous engager, quelque soit votre situation.**