Cannabis et CBD

Dossier en ligne – informations générales

Définitions
Les effets et les idées reçues
Réduction des risques
Données d'observation
Cannabis médical
Cannabidiol (CBD)
Prévention et aide à l'arrêt
Application et sites Internet
Lignes d'écoute
A qui s'adresser ?

Association Régionale de Coordination en Addictologie de la région Sud

2026

Ce document propose des liens vers des ressources sur la thématique du cannabis. Il n'a pas la prétention d'être exhaustif.
Rédaction, révision et traduction : ChatGPT, Gemini et Mistral ont parfois été utilisés pour résumer ou traduire certaines phrases.

Définitions

Vous trouverez ici quelques définitions simples pour distinguer le cannabis, le CBD et les cannabinoïdes de synthèse (cannabis de synthèse). Source : site Internet **Drogues Info service**.



Cannabis

C'est est une plante qui se présente sous différentes formes : herbe (feuilles, tiges et fleurs séchées), résine, pollen ou concentrés (huile, cire, cristal, pâte).
Son principal principe actif est le THC (tétrahydrocannabinol). Sa concentration varie : environ 10 % pour l'herbe et la résine, jusqu'à 30 % pour l'huile.
Plus le taux de THC est élevé, plus les effets sont puissants.

CBD (cannabidiol)

C'est un des cannabinoïdes présents dans le cannabis (le cannabinoïde le plus connu est le THC car il est responsable des effets psychoactifs du cannabis).
Les effets du CBD sont différents de ceux du THC : il n'a pas d'effet euphorisant, il n'a quasiment pas d'effet psychotrope, et il ne semble pas avoir de potentiel addictogène.



Cannabis de synthèse (ou cannabinoïdes de synthèse)

C'est une substance chimique qui **ne contient pas de THC, mais des molécules qui en imitent les effets. Il est cependant plus puissant, plus dangereux et plus addictif.**
On le trouve surtout sous forme de plantes séchées traitées avec des cannabinoïdes de synthèse (en sachet), mais aussi en encens, poudre ou e-liquide pour cigarette électronique.
[Dossier thématique en cours de création, à paraître prochainement sur notre site Internet]

Les effets et les idées reçues

Effets du cannabis sur la santé

Article | Gouvernement du Canada, consulté le 4 mars 2026

Au sommaire : Effets à court terme sur la santé ; Effets à long terme sur la santé ; Effets sur certain groupe d'âge ; Effets sur la santé pendant la grossesse et l'allaitement ; Usages thérapeutiques éventuels du cannabis

Cannabis et santé mentale : démêler le vrai du faux

Article | Addictions France, 1 mars 2025

A découvrir : Des effets ambivalents sur l'endormissement ; Un effet complexe sur les troubles anxieux ; Est-ce que le cannabis « rend fou » ? ; Adapter le cadre législatif pour une meilleure prise en charge.

Que devient le cannabis dans l'organisme ?

Article | MAAD Digital, mars 2017

Une infographie pour comprendre ce qui se passe dans le corps lorsque l'on consomme du cannabis.

Cannabis : idées reçues

Vidéo ▶ | Promotion santé Bourgogne-Franche-Comté, 15 février 2024, 2'19

Un format pour lutter contre certaines idées reçues sur le cannabis.

Top 3 des idées reçues sport / cannabis

Vidéo ▶ | PAMS sport, 31 octobre 2024, 4'

Le cannabis permet d'améliorer les performances sportives ? ; Le cannabis c'est naturel donc moins dangereux pour la santé que les autres substances ? ; Le cannabis permet de mieux dormir ?
Avec Nicolas Authier, psychiatre addictologue au CHU de Clermont-Ferrand.

Réduction des risques



Cannabis et réduction des risques

Flyer | Addiction Suisse, septembre 2024

Ces nouveaux supports d'information sur la réduction des risques au sujet du cannabis s'adressent aux personnes qui consomment, ainsi qu'aux expert-e-s de différents domaines qui sont en contact avec cette thématique dans le cadre de leur travail.
Autres publications : une fiche d'information, un flyer et une affiche (A2) à télécharger en ligne.



Affiche cannabis et réduction des risques

Outil | Addiction Suisse, 2024

Destinée aux personnes consommant du cannabis. Elle contient des recommandations générales et des ressources permettant de réduire les risques pour la santé. Un code QR permet d'accéder à une fiche d'information en ligne détaillant ces recommandations.

Cannabis

Flyer | Techno+, 2016

Destiné aux usagers en milieu festif : informations pratiques et de réduction des risques.

Données d'observation

• Chez les adultes



En France

Drogues et addictions, chiffres clés 2025

Synthèse | OFDT, Tendances, 15 janvier 2025, 10 p.

Le cannabis reste la drogue illégale la plus consommée, avec 900 000 usagers quotidiens.



En région PACA : Usages et conséquences liés aux produits psychoactifs en région PACA

Synthèse | OFDT, 4 août 2025, 5 p.

La région se distingue surtout par des niveaux élevés d'usage de cannabis.

• Chez les jeunes

En France



Usages de substances psychoactives chez les collégiens et les lycéens : résultats EnCLASS 2024

Synthèse | OFDT, Notes, 25 février 2026, 20 p.

Points-clés sur le cannabis : parmi les élèves de troisième, 7,4 % l'ont expérimenté et jusqu'à 21 % en terminale ; 4,6 % en troisième et 14,5 % en terminale en ont consommé dans l'année écoulée. Les garçons sont systématiquement plus consommateurs.



Le contrôle parental des usages de tabac et de cannabis : résultats de l'enquête ARAMIS 2

Synthèse | OFDT, 29 septembre 2024, 14 p.

En France, la moitié des jeunes de 17 ans ont expérimenté la cigarette, et près d'un tiers le cannabis. Les résultats de l'enquête montrent les différentes stratégies utilisées par les parents pour contrôler les usages de drogues de leurs adolescents et les défis rencontrés.



En région PACA : Les drogues à 17 ans : analyses régionales - Enquête ESCAPAD 2022

Rapport | OFDT, février 2024, 66 p.

P. 64, en région PACA, le niveau d'expérimentation du cannabis chez les jeunes de 17 ans est supérieur à la moyenne métropolitaine (37,4 % vs 29,9 %).

Besoin d'informations complémentaires sur les données statistiques ?
Consultez notre dossier **Cannabis - CBD pour les professionnels**

Cannabis médical

Cannabis à usage médical

Article | ANSM, 25 avril 2025

Un dossier en ligne destiné aux patients, pour comprendre l'expérimentation et la mise à disposition des médicaments à base de cannabis médical.

Cannabis médical : fin de l'expérimentation et période de transition

Article | Service public.gouv.fr, mars 2025

Une présentation des informations à connaître pour informer le patient des précautions particulières d'emploi de ces médicaments, de ces effets indésirables et des contre-indications.

Cannabidiol (CBD)

Cannabidiol

Article | Drogues Info Service, septembre 2020

Statut légal, dépistage, modes de consommation, effets recherchés, effets secondaires, risques et complications, dépendance, grossesse et conseils de réduction des risques.

Cannabidiol (CBD) non médical : définition et précautions d'utilisation

Article | Amelie.fr, décembre 2025

Disponible en accès libre se distingue des traitements médicaux à base de cannabis, prescrits sur ordonnance à des patients bénéficiant d'un suivi médical. Le point sur les risques liés à son utilisation et sur les recommandations à suivre.



CBD : substitut du cannabis ?

Vidéo ▶ | PAMS sport, 31 janvier 2024, 3'30

Un format court pour comprendre ce qu'est le CBD.
Avec Nicolas Authier, psychiatre addictologue et pharmacologue au CHU de Clermont-Ferrand.

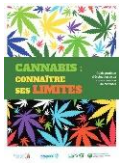
Point sur les produits contenant du cannabidiol (CBD)

Article | Ordre national des pharmaciens, 19 mai 2022

La Direction générale de la santé rappelle le cadre réglementaire, précise les produits autorisés à la vente et alerte sur les risques liés au CBD.

Prévention et aide à l'arrêt

- **Guides, brochures, fiches pratiques**



Cannabis : connaître ses limites

Brochure | RESPADD, septembre 2022, 40 p.

Destiné au grand public et à toute personne s'interrogeant sur sa consommation de cannabis ou celle d'un proche : des conseils et outils pour réduire sa consommation et les risques sur sa santé.



Guide l'aide à l'arrêt du cannabis

Guide | INPES, Ministère de la santé, MILDECA, 2016, 32 p.

Objectif : aider les personnes qui envisagent d'arrêter de consommer du cannabis en les accompagnant de manière pratique au long des différentes étapes du processus d'arrêt. Il comporte un questionnaire d'auto-évaluation de sa consommation, un espace pour noter ses raisons de fumer, ses raisons d'arrêter et les différentes méthodes et stratégies de sevrage.



Santé mentale des jeunes : petit guide pour les parents

Livret | UNAFAM, juillet 2025, 15 p.

Au sommaire notamment : Comment communiquer avec mon enfant en souffrance ? ; Consommations (cannabis…) de manière excessive ou répétée…



Cannabis: en parler avec les ados - guide pour les parents

Livret | Addiction Suisse, édition 2025, 20 p.

Des renseignements et des conseils pour les parents, avec la description de situations concrètes que peuvent rencontrer des parents d'adolescents.

• Affiches et flyers



Conduites addictives - Supports de communication
Outil | Santé publique France, novembre 2024
Les affiches et cartes de promotion des dispositifs Alcool info service, Drogues info service, Joueurs info service et **Ecoute cannabis**, ont été renouvelées.
➔ Pour commander ces outils, connectez-vous au site selfservice.santepubliquefrance.fr
NB : L'adresse fournie doit impérativement être professionnelle et non personnelle.

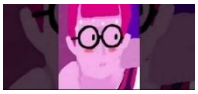


Le cannabis
Flyer | Association Addictions France, février 2021
Des infos pratiques (les effets, la loi, la grossesse) et inclut un test CAST (Cannabis Abuse Screening Test).



Information cannabis
Flyer | Addiction Suisse, 2025
Destiné aux jeunes : des informations succinctes sur les effets et les risques de la consommation de cannabis.

• Campagnes de prévention



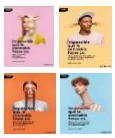
Campagne de prévention des consommations de cannabis « Histoires de joint » »
Campagne | Santé Publique France, juin 2025
Objectif : améliorer les connaissances des consommateurs sur les dommages associés aux consommations de cannabis, déconstruire les idées reçues et à accompagner les professionnels de santé dans leur pratique.
Vidéos sur plusieurs thématiques : cannabis et… poumons, sommeil, schizophrénie, cerveau.



Rediffusion « C'est la base »
Campagne | Santé publique France, février 2026
Objectif : réduire les risques et les dommages liés aux consommations d'alcool ou d'autres substances psychoactives en contexte festif chez les jeunes de 17 à 25 ans. Supports : **vidéos**, spots TV, spots radio.
Pour commander les affiches (outils destinés aux organisateurs de soirée et structures en lien avec les étudiants), **se connecter au site ici**, créer un compte et utiliser le code CESTLABASE2026.



Jeunes et cannabis : débanaliser et prévenir la consommation
Campagne | MILDECA, 19 août 2025
Objectif : débanaliser et limiter la consommation de cannabis, grâce à ces vidéos aux thématiques proches du quotidien telles que l'équipe, les potes, le couple.



Impossible que le cannabis fasse ça - Mais il y a de vrais risques
Campagne | Ministère de la Santé et des Services sociaux (Canada), 2019
Série de 4 affiches destinées aux jeunes de 15 à 34 ans.

Application et sites Internet



Jeanne : coaching cannabis
Application | Santé publique France, octobre 2025
Programme d'accompagnement, gratuit, avec des conseils personnalisés et des outils pratiques et efficaces, conçu par les équipes de Drogues info service (Santé publique France).

Synthèse thématique : Cannabis / OFDT

Actualités sur les substances : Cannabis / Fédération Addiction

Cannabis / Addict AIDE, le village des addictions

Stop cannabis.ch / Site suisse d'aide et de conseils
Pour les consommateurs de cannabis et leur entourage

Programme Non aux addictions, oui à ma santé / Santé Addictions
Destiné aux jeunes, un kit de communication en ligne et à imprimer : test, vidéo, outils (affiches, flyers…)

Lignes d'écoute

Écoute cannabis
0 980 980 940 | 7j/7 | 8h-2h | Gratuit | National

Prévention du suicide
3114 | 7j/7 | 24h/24 | Gratuit | National

Drogues Info Service
0 800 23 13 13 | 7j/7 | 8h-2h | Gratuit | National

Lignes d'écoute et numéros d'urgence

Découvrez notre **guide en ligne** des services d'écoute et numéros d'urgence (nationaux et locaux) liés aux addictions.

A qui s'adresser ?

Vous avez besoin d'une information ou orientation en addictologie ?

Contactez-nous : **04 88 926 888**

Ou par notre formulaire de contact en cliquant ici