



Fumer un joint de cannabis légal équivaut à prendre quatre médicaments en même temps:
un benzodiazépine, un neuroleptique, un antidépresseur et un anti-inflammatoire.

CANNABIS À FAIBLE THC Disponible en vente libre depuis plusieurs mois, il fait un carton. Reste que sa consommation n'est pas sans danger.

Voyage en terre peu connue

LYSIANE FELLAY

Le cannabis légal cartonne. Son faible taux de THC – moins de 1% – et sa teneur en CBD (cannabidiol), promettent des effets relaxants mais sans l'effet «planant» du cannabis illégal. L'offre et la demande sont en plein boom! D'ailleurs, le nombre de producteurs annoncés à la Confédération ne cesse de croître. Reste à savoir si ce produit est inoffensif pour la santé ou pas...

«Ce cannabis ne peut pas être vendu comme on vend du chocolat.»



NICOLAS DONZÉ
TOXICOLOGUE FORENSIQUE AU SERVICE DE CHIMIE CLINIQUE ET TOXICOLOGIE À L'INSTITUT CENTRAL DES HÔPITAUX

Pas si anodin

Teinture, gélules, denrées alimentaires, herbes à fumer, on retrouve le cannabis légal sous différentes formes. Toutefois, la plus courante reste la forme à fumer, à mélanger ou non avec du tabac. «Fumer reste nocif pour la santé. D'une part, la combustion augmente le risque de maladies cancéreuses, cardiovasculaires et pulmonaires. D'autre part, il y a le risque de dépendance à la nicotine, si on le mélange avec du tabac», souligne Corine Kibora, porte-parole d'Addiction Suisse. Au-delà de l'aspect combustion, Nicolas Donzé, biologiste-chef-adjoint, toxicologue forensique au Service de chimie clinique et toxicologie à l'Institut central à l'Hôpital du Valais émet de sérieux doutes. Pour lui, utiliser ce produit relève tout simplement de la folie. «Ce cannabis ne



Les effets du cannabidiol

1 Il est relaxant.

2 Il aurait des vertus thérapeutiques intéressantes mais encore peu étudiées (anti-inflammatoire, antioxydant, antidépresseur, antiépileptique, antipsychotique, antiémétique).

3 Il ne donne pas le sentiment de planer.

4 Ses effets sur la santé sont encore peu connus.

5 Utilisé en automédication, il peut être dangereux.

CIRCULATION ROUTIÈRE ET CBD: MIEUX VAUT ÉVITER DE CONDUIRE

L'effet du CBD sur la capacité et l'aptitude à conduire est considéré comme négligeable en l'état actuel des connaissances. Toutefois, le produit contient des faibles quantités de THC. Selon la dose consommée, la personne peut voir son taux sanguin de THC grimper. Aujourd'hui, la concentration sanguine de THC à partir de laquelle on est considéré comme incapable de conduire se situe à 1,5 microgrammes par litre de sang. A l'heure actuelle, il est impossible de déterminer si, et à partir de quel moment, la valeur limite est dépassée lors de la consommation de CBD. «A la lumière de ces informations, nous déconseillons de prendre le volant en ayant pris du cannabis légal», souligne Corine Kibora, porte-parole d'Addiction Suisse.

peut pas être vendu comme on vend du chocolat... Cette molécule a des effets importants sur notre corps. Fumer un joint de cannabis légal équivaut à prendre quatre médicaments en même temps: un benzodiazépine, un neuroleptique, un antidépresseur et un anti-inflammatoire. Est-ce que vous prendriez un médicament contre l'épilepsie sans nécessité, par exemple?» relève Nicolas Donzé précisant qu'on ne connaît pas les effets

de CBD sur une personne en parfaite santé.

Quant aux jeunes, la substance peut nuire au développement de leur cerveau, qui arrive à maturité à l'âge de 25 ans. La meilleure des préventions reste encore d'ouvrir le dialogue avec eux et de leur exposer les risques liés à la consommation de cannabis à faible taux de THC. Précisons encore que les produits du tabac ainsi que le cannabis légal sont

interdits à la vente aux mineurs de moins de 16 ans.

Notre corps, ce récepteur à cannabis

Le cannabis est une plante complexe. Elle contient plus de 100 molécules chimiques. Les plus connues sont le THC (responsable de l'effet hallucinogène, euphorique et relaxant) et le CBD (cannabidiol). Notre corps contient de nombreux récepteurs à

cannabis. Cette découverte date des années 90. Nous sécrétons naturellement des endocannabinoïdes. «Notre système endocannabis est le chef d'orchestre de la vie. Il permet la grande discussion entre les mille milliards de cellules qui nous constituent. Il joue un rôle essentiel dans la fécondation en réglant la division cellulaire de l'embryon, la division des cellules et le développement du cerveau. Fumer un joint revient à saouler le chef d'orchestre. Nous déréglons tout. Les bonnes notes ne sont plus jouées de la même façon. La personne a une fausse impression que tout est parfait, mais ce n'est pas le cas», explique Nicolas Donzé.

Effets thérapeutiques

«C'est l'usage que l'on fait d'une substance qui en fait un médicament ou une drogue», note Corine Kibora. D'ailleurs, il ne fait aucun doute que le cannabidiol possède des vertus thérapeutiques. «Cette

molécule est fabuleuse. Elle peut agir sur différentes pathologies comme la sclérose en plaques, les maladies de Parkinson ou d'Alzheimer, les tumeurs ou encore l'épilepsie. La littérature suggère qu'elle a un effet neuroprotecteur, neuroleptique, anxiolytique, anti-inflammatoire. Elle protégerait également contre les problèmes de tension», souligne Nicolas Donzé. Le CBD pourrait donc être à l'origine de médicaments avec un potentiel énorme. Pourtant, à l'heure actuelle, il existe seulement trois médicaments contenant du cannabis reconnus par l'Office fédéral de la santé publique: le Sativex, le Dronabinol ou encore la teinture de cannabis. Ils sont utilisés dans des cas bien précis et délivrés uniquement sur ordonnance. «Le CBD doit encore faire l'objet de recherches. Le dosage de la substance dans un médicament doit être fin. A une certaine concentration, elle sera bénéfique alors qu'à un dosage plus élevé, elle peut être toxique. L'industrie pharmaceutique a encore tout à faire dans ce dossier», note le toxicologue forensique. Il faudra donc encore de la patience avant de pouvoir profiter des vertus thérapeutiques de la plante. Précisons encore que l'automédication est dangereuse. Mieux vaut consulter son médecin en cas de problème de santé afin d'avoir un traitement adapté à sa situation. Les effets du CBD sur la santé ne sont pas encore très bien connus. «Quand on n'est pas malade, mieux vaut ne rien prendre», précise Nicolas Donzé.

L'ANTIDOTE
Vendredi 9 juin, l'émission «L'antidote – Santé mentale» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, 20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30, 14 h 30 et 20 h 30.

POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

La fiche d'information sur le CBD d'Addiction Suisse.
http://www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/170425_Factsheet_CBD_Fpdf

TRAMPOLINE

Attention aux blessures

Les trampolines ont la cote auprès des enfants et des jeunes. Mieux vaut suivre quelques règles de sécurité pour éviter les accidents, comme le rappelle le bureau de prévention des accidents, le BPA. Le trampoline doit être doté d'un filet de sécurité. Il doit être entretenu régulièrement et les pièces défectueuses doivent être remplacées. Côté pratique, il faut

veiller à ce qu'une seule personne à la fois utilise le trampoline. Il faut sauter à pieds nus et faire régulièrement des pauses.

Les sauts périlleux, les chutes non contrôlées, le contact avec les ressorts ou le cadre de l'engin sont les principales causes d'incident. Les bras, les jambes, la tête, le visage ou la nuque sont les parties du corps le plus souvent touchées.

SYMPOSIUM SÉNIORS 2017 À LA HES-SO VALAIS/WALLIS

Qualité de vie des personnes âgées et chutes

Une chute peut bouleverser la vie d'une personne âgée. Elle peut lui faire perdre son autonomie. Il est donc important de promouvoir l'activité physique chez les seniors. Elle permet de diminuer le risque de chute et contribue à leur bien-être. Pour aborder cette thématique, un symposium est organisé le 6 juillet à la HES-SO de Sierre. Il invite notamment à réfléchir aux enjeux liés à la prévention des chutes pour la qualité de vie des seniors. La matinée est con-

sacrée aux professionnels. D'un côté, il y aura une rencontre pour les professionnels du Swiss chef trial. D'un autre côté, une journée interdisciplinaire 60+ est organisée pour les personnes travaillant avec des seniors. L'après-midi, le public peut assister à différentes conférences sur la qualité de vie, la prévention des chutes ou encore sur la réadaptation des aînés.

Infos et inscriptions: www.hevs.ch/symposium-seniors

