

Vous fumez du cannabis : comment savoir si vous êtes « accro » ?

Quelques questions vous permettront d'évaluer le niveau de risque auquel vous vous exposez :

Au cours des 12 derniers mois,

- | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| 1 – Avez-vous déjà fumé du cannabis le matin, avant midi | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |
| 2 – Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous êtes seul(e) ? | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |
| 3 – Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ? | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |
| 4 – Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ? | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |
| 5 – Avez-vous déjà essayé de réduire votre consommation de cannabis sans y arriver ? | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |
| 6 – Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat au travail...) ? | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |

Comptez le nombre de réponses positives.

2 réponses positives : il faut vous interroger sérieusement sur les conséquences de votre consommation.

3 réponses positives ou davantage : le Doc vous recommande de demander de l'aide, par exemple auprès de votre médecin traitant.

Source : *Repérage précoce de l'usage nocif de cannabis. Repère pour votre pratique, Santé Publique France*

« Cannabis »

Les effets de la consommation de cannabis varient selon les quantités consommées.

Comme tous les produits qui modifient le fonctionnement du cerveau, le cannabis peut avoir des effets nocifs, notamment des baisses momentanées ou durables de la mémoire, l'attention, la concentration et la vigilance, une baisse des performances scolaires ou professionnelles.

Une intoxication aiguë peut survenir en cas de surdosage, ou de consommation dans des conditions fragilisantes (angoisse préalable, contexte peu sécurisant). Elle provoque des tremblements, des sueurs froides, des nausées, des vomissements, un état d'hypervigilance anxieuse et une angoisse momentanée intense (« bad trip ») ou plus durable (« parano »). Parfois même, l'apparition d'un état délirant peut nécessiter une hospitalisation.

Ces effets nocifs sont plus fréquents et plus graves en cas d'association avec une consommation d'alcool ou de produits qui augmentent l'ivresse.

Le cannabis peut aussi avoir un effet toxique direct : chez les jeunes, il est la cause la plus fréquente des accidents cardiaques et des pancréatites aiguës.

Source <http://www.droques.gouv.fr> (MILDT)

Météo antibio Risques

- | | |
|--------------------|------------|
| - Covid19 | faible |
| - Grippe | faible |
| - Inf respiratoire | moyen |
| - Gastro-entérite | faible |
| - Pollens | très élevé |

Sources : RNSA, Santé Publique France, BeHCL

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>



Quiz « Chaleur » ?

Cochez la bonne réponse

En cas de forte chaleur, sont recommandées

- les boissons alcoolisées froides
- les aliments glacés très sucrés
- les aliments glacés non sucrés
- les boissons aqueuses non alcoolisées.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2022-23 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2022>

Pour s'abonner :
<https://openrome.org/abonnement/ddj>