

Cannabis: combien de temps durent les effets?

Une méta-analyse révèle la durée de l'impact du THC sur nos fonctions cognitives

par Stanislas Deve, France, 18 octobre 2022

Alors que sa dépénalisation voire sa légalisation sont aujourd'hui enclenchées dans de nombreux pays, et envisagées par d'autres, les chercheurs s'interrogent: pendant combien de temps se font ressentir les effets du cannabis sur les facultés cognitives ?

Selon une méta-analyse publiée dans la revue *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*,¹ un consommateur de cannabis peut rester sous l'emprise de la substance pendant trois à dix heures, en fonction de plusieurs critères comme la manière de consommer ou l'accoutumance.

L'altération cognitive liée au cannabis peut durer jusqu'à 10 heures

Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs de l'Université de Sydney, en Australie, ont compilé 80 études distinctes portant sur les effets nocifs du *tétrahydrocannabinol*, ou «THC», le principal composant psychoactif du cannabis. Afin de déterminer le niveau et la durée d'altération cognitive chez les consommateurs de cannabis, ils ont ainsi analysé les résultats de 1534 personnes soumises à des tests de conduite (ou des tâches équivalentes) après avoir consommé du cannabis.

«Notre analyse indique que l'altération des fonctions cognitives peut durer jusqu'à 10 heures si de fortes doses de THC sont consommées par voie orale. Mais la durée habituelle est de 4 heures lorsque des doses plus faibles de THC sont consommées via le tabagisme ou la vaporisation», explique la nutritionniste *Danielle McCartney*, auteure principale de la méta-analyse.

Les effets du cannabis varient selon trois facteurs

Si la plupart des compétences liées à la conduite reviennent *généralement* dans les heures suivant la prise de cannabis, la durée de l'altération cognitive dépend en réalité de trois facteurs principaux: la teneur en THC du cannabis, la façon dont la drogue a été consommée (inhalée ou prise par voie orale), et la régularité de la prise.

Ce dernier critère est particulièrement important: «L'affaiblissement des facultés est beaucoup plus visible chez les consommateurs occasionnels que chez les réguliers. Même s'ils n'échappent pas à une certaine altération, les personnes habituées montrent une tolérance accrue aux effets», souligne le pharmacologue comportemental *Thomas Arkell*.

Sachant que l'intensité des effets du cannabis n'est pas la même en fonction des personnes, les chercheurs espèrent une évolution de la loi en la matière, pour parvenir à davantage d'équité. «Le THC peut être détecté dans le corps des semaines après la consommation de cannabis, alors qu'il est clair que l'altération des facultés dure beaucoup moins longtemps. Des poursuites uniquement sur la base de la présence de THC dans le sang ou la salive sont manifestement injustes», assure le psychopharmacologue *Iain McGregor*. Avant de conclure: «Nos cadres juridiques doivent probablement rattraper cela et, comme pour l'alcool, se concentrer sur l'intervalle au cours duquel les consommateurs présentent le plus de risque pour eux-mêmes et pour les autres.»

1 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763421000178>

Source: <https://www.pourquoidoctor.fr/Articles/Question-d-actu/40991-Cannabis-temps-durent-vraiment-effets>