

# Cannabis

## Légalisation en Allemagne

→ Information et  
prévention dans  
le Rhin Supérieur

# Cannabis

## Legalisierung in Deutschland

→ Information und  
Prävention am  
Oberrhein

## → En Allemagne

En Allemagne, depuis le 1<sup>er</sup> avril 2024, la possession, la culture et la consommation de cannabis sont autorisées sous certaines conditions. L'objectif est de lutter contre le marché noir où les produits peuvent être de mauvaise qualité, voire dangereux. Il s'agit aussi de mieux protéger les enfants et les jeunes en renforçant la prévention.

- ✓ **En Allemagne, le cannabis récréatif est légal pour les personnes qui :**
  - ont plus de 18 ans ;
  - résident en Allemagne depuis plus de 6 mois.
- ✗ **Le cannabis récréatif n'est donc pas légal pour les personnes qui :**
  - ont moins de 18 ans ;
  - ne résident pas, ou depuis moins de 6 mois, en Allemagne, notamment : frontaliers, touristes, étudiants étrangers, personnes de nationalité allemande résidant dans un autre pays.

## → In Deutschland

Seit dem 1. April 2024 sind der Besitz, Eigenanbau und Konsum von Cannabis unter gewissen Bedingungen in Deutschland erlaubt. Ziel ist es, den Schwarzmarkt einzudämmen, auf dem illegal erworbenes Cannabis ein erhöhtes Gesundheitsrisiko darstellt. Ziel ist es außerdem, Kinder und Jugendliche durch eine verstärkte Prävention besser zu schützen.

- ✓ **In Deutschland ist Genusscannabis erlaubt für Personen, die:**
  - mindestens 18 Jahre alt sind und
  - seit mehr als sechs Monaten ihren gewöhnlichen Aufenthalt oder Wohnsitz in Deutschland haben.
- ✗ **Genusscannabis ist daher nicht erlaubt für Personen, die:**
  - unter 18 Jahre alt sind und
  - ihren gewöhnlichen Aufenthalt oder Wohnsitz nicht in Deutschland haben oder seit weniger als sechs Monaten dort wohnen, insbesondere: Grenzgänger.innen, Tourist.innen, Austauschstudent.innen, deutsche Staatsangehörige, die in einem anderen Land leben.



## → En France

### ⊗ Le cannabis est interdit.

Si je possède ou consomme du cannabis, je risque :

- jusqu'à 1 an de prison et 3 750 € d'amende
- une amende de 200 € pour les faibles quantités et
- le délit sera inscrit dans mon casier judiciaire.

Si je conduis sous emprise du cannabis, je risque jusqu'à 2 ans de prison et 4 500 € d'amende.

## → En Suisse

### ⊗ Le cannabis contenant plus de 1% de THC est interdit.

Si je possède ou consomme du cannabis, je risque une amende et jusqu'à 3 ans de prison.

Posséder une faible quantité (jusqu'à 10 g) pour un usage personnel n'est pas punissable. Mais cultiver, vendre et consommer reste interdit.

Si je suis majeur et que je consomme une faible quantité, une amende d'ordre de 100 CHF peut être appliquée. Pour les mineurs, c'est le droit pénal des mineurs qui s'applique.

Si je conduis sous emprise du cannabis, je risque une forte amende, voire une peine de prison.

## → In Frankreich

### ⊗ Cannabis ist verboten.

Wenn ich Cannabis besitze oder konsumiere, riskiere ich:

- bis zu einem Jahr Freiheitsstrafe und eine Geldstrafe von 3.750 €
- eine Geldstrafe von 200 € für geringe Mengen und
- einen Eintrag in das Strafregister

Wenn ich unter dem Einfluss von Cannabis fahre, riskiere ich bis zu zwei Jahren Freiheitsstrafe und eine Geldstrafe von 4.500 €.

## → In der Schweiz

### ⊗ Cannabis mit mehr als 1% THC ist verboten.

Wenn ich Cannabis besitze oder konsumiere, riskiere ich eine Geldstrafe und bis zu drei Jahren Freiheitsstrafe.

Der Besitz einer geringen Menge (bis zu 10 g) zum persönlichen Gebrauch ist nicht strafbar. Der Anbau, Handel und Konsum ist allerdings weiterhin verboten.

Wenn ich über 18 Jahre alt bin und eine geringe Menge Cannabis konsumiere, riskiere ich eine Geldstrafe von 100 CHF. Für Minderjährige gilt das Jugendstrafrecht.

Wenn ich unter dem Einfluss von Cannabis fahre, riskiere ich eine hohe Geldstrafe oder sogar eine Freiheitsstrafe.

→ Plus d'infos :



→ Mehr Informationen:



## → Le cannabis, c'est quoi ?

« Cannabis » est le nom latin du chanvre. Cette plante contient plus de 60 cannabinoïdes, dont le tétrahydrocannabinol (THC), une substance psychoactive. Le THC est responsable de la majorité des effets, en agissant sur mon corps et mon cerveau. Plus sa concentration est élevée, plus les effets sont importants.

### Le cannabis est consommé sous 3 formes :

- Marijuana (feuilles et sommités fleuries) : souvent fumée mélangée à du tabac, ou encore bue en thé ou intégrée à de la nourriture. Elle contient en moyenne 14 % de THC.
- Haschisch (résine obtenue à partir des fleurs) : souvent fumé mélangé à du tabac, il contient en moyenne 30 % de THC.
- Huile de haschisch : hautement concentrée, elle contient de 50 à 80 % de THC.

**⚠ Cannabinoïdes de synthèse :** de nombreuses substances artificielles sont mises sur le marché, avec des effets similaires au THC, mais généralement beaucoup plus forts et toxiques. En raison de leur impact nettement plus élevé, les effets peuvent être importants, voire entraîner la mort.



**CBD :** Contrairement au THC, le CBD n'a pas d'effet enivrant, mais un effet apaisant. Les produits contenant du CBD et dont la teneur en THC est inférieure à 0,3 % sont considérés comme des substituts du tabac et sont légaux.



**CBD :** im Gegensatz zu THC hat CBD keine berauschende, sondern eine beruhigende Wirkung. CBD-haltige Cannabisprodukte mit einem THC Gehalt unter 0,3 % gelten als Tabakersatzprodukte und sind legal.

## → Was ist Cannabis?

«Cannabis» ist der lateinische Name für Hanf. Diese Pflanze enthält über 60 Cannabinoide, darunter das psychoaktive Tetrahydrocannabinol (THC). THC wirkt auf meinen Körper und mein Gehirn. Es ist für die meisten der psychoaktiven Wirkungen verantwortlich. Je höher der THC-Gehalt ist, desto stärker ist die Wirkung.

### Cannabis wird in 3 Formen konsumiert:

- Marihuana (Blätter und Blütenstände) wird oft gemischt mit Tabak geraucht, als Tee getrunken oder mit Lebensmitteln vermischt. Marihuana enthält durchschnittlich 14 % THC.
- Haschisch (Harz der Blütenstände) wird häufig gemischt mit Tabak geraucht und enthält durchschnittlich 30 % THC.
- Haschischöl (konzentrierter Auszug) enthält 50 bis 80 % THC.

**⚠ Synthetische Cannabinoide:** viele künstliche Substanzen werden auf den Markt gebracht, die ähnliche, jedoch meist deutlich stärkere und giftigere Wirkungen als das THC entfalten. Aufgrund ihrer deutlich höheren Wirkung können die Nebenwirkungen schwerwiegend sein und sogar zum Tod führen.



## ➔ Rapidement, quand je consomme, je peux avoir...

- la sensation de bouche sèche
- les pupilles dilatées et les yeux rouges
- des palpitations, des nausées et des vertiges
- l'appétit qui augmente
- une sensation de froid

➔ **en cas de surdose, des problèmes de circulation sanguine et des vomissements**

### **et je peux ressentir...**

- un ralentissement du temps
  - une sensibilité accrue à la lumière et à la musique
  - une euphorie, en général modérée, du bien-être
  - des troubles du jugement, de l'anxiété
  - des troubles de l'équilibre, des mouvements désordonnés
  - des problèmes de concentration, des troubles de la mémoire
- ➔ **en cas de surdose, des états de panique, de délire et des hallucinations sont également possibles (« bad trip »).**

## ➔ Wenn ich konsumiere, kann ich rasch folgendes erleben...

- das Gefühl eines trockenen Mundes
- erweiterte Pupillen und gerötete Augen
- Herzklopfen, Übelkeit und Schwindel
- Appetitzunahme
- Kältegefühl

➔ **bei Überdosierung auch Kreislaufprobleme und Erbrechen**

### **und folgendes wahrnehmen...**

- Verlangsamung der Zeit
  - höhere Empfindlichkeit gegenüber Licht und Musik
  - eine in der Regel leichte Euphorie, Wohlbefinden
  - eingeschränktes Urteilsvermögen, Ängstlichkeit
  - Gleichgewichts- und Bewegungsstörungen
  - Konzentrationsschwäche, Gedächtnisstörungen
- ➔ **bei Überdosierung sind auch Zustände von Panik, Wahn und Halluzinationen möglich („bad trip“).**



## → A long terme, je risque...

### des dommages physiques :

- sur mes voies respiratoires : inflammation, essoufflement, toux chronique, bronchite et une augmentation du risque de cancer
- sur mes artères et mon cœur : inflammation, perte de connaissance brève et brutale, avec risque d'infarctus

### des dommages psychiques :

jeune, au début de l'adolescence, mon cerveau est en plein développement et donc particulièrement vulnérable aux effets délétères du cannabis. Je peux devenir facilement dépendant, avoir des difficultés à me concentrer, des troubles de la mémoire...

### Si je consomme souvent et durablement du cannabis :

- Mes capacités cognitives diminuent → attention, concentration, apprentissage...
- Je peux précipiter l'entrée dans une maladie psychique → psychose, schizophrénie, bipolarité, trouble anxieux, dépression...
- Je prends de la distance avec ma famille, mes amis, mes activités → indifférence, démotivation, isolement...

**Je suis anxieux si je ne peux pas en prendre, je ne pense qu'à ça...** → alors je suis dépendant au cannabis

### Le cannabis, plus j'en consomme...

- ... tôt (au début de l'adolescence par exemple)
- ... souvent
- ... beaucoup
- ... longtemps

plus j'en subirai les effets négatifs sur mon corps et mon cerveau !

**La meilleure façon de protéger ma santé, c'est de ne pas consommer de cannabis !**

## → Langfristig riskiere ich...

### körperliche Schäden:

- an meinen Atemwegen: Entzündung, Kurzatmigkeit, chronischen Husten oder Bronchitis und ein erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen
- an meinen Arterien und meinem Herz: Entzündung, kurze und plötzliche Bewusstlosigkeit mit dem Risiko eines Herzinfarkts

### psychische Schäden:

Als junger Mensch, in der frühen Adoleszenz, befindet sich mein Gehirn in der Entwicklung und ist daher besonders anfällig für die schädlichen Auswirkungen von Cannabis. Ich kann leichter abhängig werden. Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren. Ich habe Gedächtnisstörungen...

### Wenn ich häufig und dauerhaft Cannabis konsumiere:

- nehmen meine kognitiven Fähigkeiten ab → Aufmerksamkeit, Konzentration, Lernfähigkeit...
- kann ich schneller psychische Erkrankungen entwickeln → Psychosen, Schizophrenie, bipolare Störung, Angststörungen, Depression...
- distanzieren mich von meiner Familie, meinen Freunden, meinen Aktivitäten → Gleichgültigkeit, Demotivation, Isolation...

**Ich bin ängstlich, wenn ich nicht konsumieren kann. Ich denke an nichts Anderes...** → dann bin ich von Cannabis abhängig

### Cannabis ...

- ...je früher (z. B. in der frühen Adoleszenz)
- ... je häufiger
- ... je mehr
- ... je länger

ich es konsumiere, desto mehr werde ich die negativen Auswirkungen auf meinen Körper und mein Gehirn zu spüren bekommen!

**Der beste Weg, meine Gesundheit zu schützen, ist, kein Cannabis zu konsumieren!**

# Le cannabis et moi

## ➔ Je connais la loi, je connais le danger, mais je consomme déjà du cannabis : comment prendre le moins de risques possibles ?

### Je peux veiller à...

- ne consommer que du cannabis dont je connais la qualité (attention aux produits toxiques, aux cannabinoïdes de synthèse...)
- maîtriser ma consommation pour éviter la dépendance :

Avec la méthode « **JSM** », je peux prévoir des périodes où je ne consomme pas : par exemple, un **Jour** par semaine (chaque lundi, je ne consomme pas), une **Semaine** par mois (chaque dernière semaine du mois, je ne consomme pas), un **Mois** par an (en décembre, je ne consomme pas)...

- être vigilant aux effets inhabituels quand je consomme (si j'en ai, j'arrête et j'en parle à un professionnel de santé)
- ne pas consommer en même temps d'alcool, de médicaments ni d'autres drogues, car les conséquences sont imprévisibles et graves

### NE PAS consommer de cannabis si je...

- me sens mal psychologiquement
- dois conduire : conduire sous cannabis multiplie par deux le risque de causer un accident mortel !
- suis enceinte : le bébé peut naître trop tôt, trop petit et avoir des troubles psychiques

# Cannabis und ich

## ➔ Ich kenne das Gesetz, ich kenne die Gefahr, aber ich konsumiere bereits Cannabis: Wie kann ich so wenig Risiken wie möglich eingehen?

### Ich kann darauf achten...

- nur Cannabis zu konsumieren, dessen Qualität ich kenne (Vorsicht vor giftigen Produkten, synthetischen Cannabinoiden ...)
- meinen Konsum zu kontrollieren, um nicht abhängig zu werden:

Ein Konsumtagebuch kann helfen, einen Überblick über die Konsumgewohnheiten zu erhalten und den Konsum sogar zu reduzieren. Zum Beispiel konsumiere ich nicht ein Tag pro Woche (jeden Montag), eine Woche pro Monat (jede letzte Woche des Monats), ein Monat pro Jahr (jeden Dezember)...

- auf ungewöhnliche Wirkungen zu achten, wenn ich konsumiere (wenn ich sie habe, höre ich auf und spreche mit einem Arzt)
- nicht gleichzeitig andere Drogen, Alkohol, Medikamente usw. zu konsumieren, da die Folgen unvorhersehbar und schwerwiegend sind

### KEIN Cannabis zu konsumieren, wenn ich...

- mich psychisch schlecht fühle
- fahren muss: Fahren unter dem Einfluss Cannabis erhöht das Risiko, einen tödlichen Unfall zu verursachen, um das Doppelte!
- schwanger bin: das Baby kann zu früh und zu klein geboren werden und psychische Probleme haben

Je veux arrêter  
Je veux réduire ma consommation  
**Qui peut m'aider ?**

Ich will aufhören  
Ich will meinen Konsum reduzieren  
**Wer kann mir dabei helfen?**

→ Drogues info service  
**0033 (0)800 23 13 13\***

De 8h à 2h, 7 jours sur 7, appel anonyme et gratuit  
Von 8 bis 2 Uhr, täglich, anonym und kostenfrei



→ Les structures d'addictologie  
du Grand Est

Annuaire interactif de [grandestaddictions.org](http://grandestaddictions.org)  
Die Suchtberatungsstellen im [grandestaddictions.org](http://grandestaddictions.org)



→ Regionale Arbeitskreise Suchtprävention und  
die Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
Rheinland-Pfalz  
**0049 (0)800 551 1600\***

Hotline, anonyme et gratuit, 24h/24  
Sucht-Infoline, anonym und kostenfrei, rund um die Uhr



→ Landesstelle für Suchtfragen  
Baden-Württemberg  
**0049 (0)1806 313031\***

Hotline  
Payant : 20 ct./appel depuis un poste fixe -  
Anonyme - 24h/24

Sucht- und Drogenhotline Kostenpflichtig:  
20 Ct./Anruf aus dem Festnetz - Anonym  
Rund um die Uhr



→ Suchthilfe Region Basel  
**0041 (0)61 385 22 00\***

Lundi à vendredi  
Montag bis Freitag



→ Blaues Kreuz/MUSUB beider Basel  
**0041 (0)61 261 56 13\***

Conseils en 11 langues  
Beratung in 11 Sprachen



→ Abteilung Sucht Basel-Stadt  
**0041 (0)61 267 89 00\***

Lundi à vendredi  
Montag bis Freitag







COLLECTIVITÉ EUROPÉENNE D'ALSACE

Place du Quartier Blanc  
67964 STRASBOURG cedex 9  
100 avenue d'Alsace  
BP 20351 - 68006 COLMAR cedex

[www.alsace.eu](http://www.alsace.eu)

DEUTSCH-FRANZÖSISCH-  
SCHWEIZERISCHE  
OBERRHEINKONFERENZ



CONFERENCE  
FRANCO-GERMANO-SUISSE  
DU RHIN SUPERIEUR



Centre Européen de la Consommation  
Zentrum für Europäischen Verbraucherschutz e.V.

INFOBEST



DER  
ORTENAU  
KREIS



GRAND EST  
ADDICTIONS



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt