

# 10 conseils pour réduire les méfaits du cannabis

Si vous décidez de consommer du cannabis, gardez à l'esprit les conseils suivants pour réduire les risques.

#### **CONSORTIUM CANADIEN POUR L'INVESTIGATION DES CANNABINOÏDES (CCIC)**

Fondé en 2000, le CCIC a pour mission de partager la recherche et l'éducation sur le système endocannabinoïde et les applications thérapeutiques des cannabinoïdes, et de réduire les dommages potentiels associés à la consommation non médicale de cannabis. Le CCIC représente un groupe de chercheurs, de professionnels de la santé et d'éducateurs qui promeuvent une perspective équilibrée sur ce que la science actuelle dit des effets biologiques, sanitaires et sociétaux du cannabis et des cannabinoïdes.

#### **À PROPOS DE LA SOCIÉTÉ ONTARIENNE DU CANNABIS (OCS)**

L'OCS est un organisme de la Couronne qui appartient exclusivement à la province de l'Ontario et qui relève du ministère des finances. Elle permet aux adultes de 19 ans et plus d'avoir accès à du cannabis récréatif légal, testé et traçable dans tout l'Ontario, en tant qu'unique grossiste de plus de 1 600 magasins privés de vente au détail de cannabis et d'OCS.ca, le magasin de vente au détail de cannabis en ligne de la province. L'OCS reste déterminée à promouvoir une industrie socialement responsable et à améliorer les connaissances sur le cannabis dans tout l'Ontario. Sa plateforme Cannabis Rendu Clair fournit des informations fiables et impartiales à tous ceux qui souhaitent en savoir plus sur les méthodes de consommation, les effets sur la santé, l'utilisation responsable et bien plus encore.

# Des conseils d'experts sur la réduction des risques liés au cannabis pour tous ceux qui sont sur cette voie.

Présenté par l'OCS en partenariat avec le Consortium canadien pour l'investigation des cannabinoïdes (CCIC), une organisation à but non lucratif enregistrée au niveau fédéral qui comprend des chercheurs, des praticiens de la santé et des éducateurs.

## CONSEIL N° 1

# Pratiquer la réduction des risques en essayant de faire des choix plus éclairés en matière de consommation de cannabis.

La réduction des risques est une approche non moralisatrice de l'éducation et du soutien à la consommation de substances psychoactives.

Vous connaissez peut-être les principes de réduction des risques, tels que « rencontrer les gens là où ils sont » et « tout changement positif », utilisés dans le but de permettre aux gens de consommer des substances de manière plus sécuritaire, sans pour autant arrêter complètement la consommation. En ce qui concerne la consommation de cannabis, « commencer doucement et aller lentement » est une devise populaire de réduction des risques qui guide les nouveaux consommateurs ou les consommateurs inexpérimentés.

## CONSEIL N° 2

# Limitez l'exposition lorsque vous fumez du cannabis.

La fumée de cannabis peut persister dans l'air et sur les meubles, les sols et les murs intérieurs.

Essayez de fumer à l'extérieur chaque fois que vous le pouvez ou dans des espaces bien ventilés, et évitez de fumer en présence de personnes souffrant de problèmes respiratoires. Les animaux domestiques peuvent également être affectés par l'exposition à la fumée ou à la vapeur, alors pensez aux effets sur vos amis non humains lorsque vous consommez dans un espace intérieur

# 20%

20 % des personnes interrogées ont déclaré avoir été exposées à la fumée secondaire à la maison au cours des 30 derniers jours.

(Enquête canadienne sur le cannabis, 2022)

## CONSEIL N° 3

# Réduire les risques liés au partage des produits du cannabis en adoptant des pratiques de partage plus sécuritaires.

**70** % En partageant des joints, des bongs, des pipes ou des vaporisateurs, vous pouvez également partager des germes ou des virus avec d'autres personnes.

des personnes ayant consommé du cannabis au cours de l'année écoulée ont déclaré l'avoir fumé, ce qui représente une baisse par rapport à l'enquête précédente, où le taux était de 74%.

(Enquête canadienne sur le cannabis, 2022)

Fumer reste la méthode de consommation la plus courante parmi les consommateurs canadiens de cannabis. Pour plus de sécurité, utilisez un embout buccal ou une housse que vous pouvez nettoyer.

## CONSEIL N° 4

# Identifier les risques propres aux personnes âgées.

Si vous avez plus de 60 ans, sachez que les effets du cannabis peuvent durer plus longtemps en raison du ralentissement du métabolisme.

Vérifiez auprès d'un pharmacien les complications potentielles liées aux médicaments. La consommation chez les personnes âgées a augmenté plus que dans toute autre tranche d'âge au Canada après la légalisation du cannabis. Les personnes âgées qui consomment du cannabis sont plus susceptibles d'être des consommateurs médicaux, de nouveaux consommateurs ou des consommateurs de cannabis non quotidiens.

**>1** %

des personnes âgées ont déclaré avoir consommé du cannabis (environ 40 000 personnes) en 2012, chiffre qui est passé à 400 000 personnes en 2019.

(Statistique Canada, 2019)

## CONSEIL N° 5

# Soyez conscient de la manière dont le cannabis agit sur le cerveau.

La consommation de cannabis active les récepteurs cannabinoïdes du cerveau, ce qui modifie la façon dont les cellules cérébrales communiquent entre elles.

Ils imitent également l'action de composés naturels présents dans le cerveau, appelés endocannabinoïdes. Ces composés influencent des actions telles que la faim, la douleur et le stress, c'est pourquoi la consommation de cannabis peut avoir des effets dans ces domaines.

## CONSEIL N° 6

# Reconnaître les signes de dépendance.

Il est important de suivre les changements qui interviennent lors de l'utilisation.

Vous avez besoin de cannabis pour passer la journée ou vous ne pouvez pas vous en passer pour certaines activités? Vous ressentez des effets négatifs lorsque vous n'en consommez pas ou vous avez essayé de réduire votre consommation ou d'arrêter mais vous n'y arrivez pas? Il est peut-être temps de changer la façon dont vous consommez le cannabis et le moment où vous le faites.

La dépendance fait référence au fait que la consommation d'une substance entraîne une accoutumance chez la personne qui la consomme. La dépendance à l'égard des substances n'est pas toujours néfaste, mais elle peut conduire à une consommation problématique ou à une addiction. Lorsque la dépendance au cannabis devient problématique pour le consommateur, elle peut répondre aux critères de diagnostic du trouble de l'usage du cannabis (TOC).

# 91%

des personnes ayant déclaré avoir consommé du cannabis au cours de l'année écoulée ne considèrent pas que cette substance entraîne une accoutumance. Les consommateurs ont déclaré que la consommation de cannabis était plus bénéfique que néfaste dans toutes les catégories, y compris la santé physique et mentale, les amitiés, la vie familiale, l'école et le travail.

(Enquête canadienne sur le cannabis, 2022)

## CONSEIL N° 7

Surveillez votre santé mentale et la façon dont vous vous sentez après avoir consommé du cannabis.

**51** %

des personnes ayant consommé du cannabis au cours de l'année écoulée estiment que leur santé mentale est « médiocre », contre 17 % qui la jugent « excellente »

De nombreuses personnes pensent que le cannabis les aide à lutter contre l'anxiété et la dépression, bien que le cannabis à forte teneur en THC puisse parfois aggraver les symptômes de santé mentale.

(Enquête canadienne sur le cannabis, 2022)

Si vous vous inquiétez de la santé mentale et de la consommation de cannabis d'une personne, essayez d'aborder la question sans porter de jugement. La compassion et le soutien vont plus loin pour une personne qui peut être en difficulté et qui fait de son mieux pour s'en sortir avec les outils dont elle dispose.

## CONSEIL N° 8

Soyez attentif à votre tolérance au cannabis.

Si vous consommez régulièrement du cannabis, il se peut que vous deveniez « tolérant » à ses effets. Soyez attentif aux signes tels que le besoin d'une quantité plus importante ou plus forte de produits de cannabis pour obtenir les effets désirés.

**40** %

des Canadiens qui ont déclaré avoir consommé du cannabis au cours de l'année écoulée l'ont fait un jour par mois ou moins. 18 % ont déclaré qu'ils

(Enquête canadienne sur le cannabis, 2022)



## CONSEIL N° 9

**Soyez conscient de la stigmatisation lorsque vous entamez des conversations sur le cannabis avec les prestataires de soins de santé.**

**3** %

des Canadiens qui ont consommé du cannabis au cours de leur vie déclarent avoir déjà demandé un traitement professionnel ou des conseils pour leur consommation de cannabis.

(Enquête canadienne sur le cannabis, 2022)

La peur du jugement peut vous mettre mal à l'aise lorsque vous parlez du cannabis à votre prestataire de soins. Si vous avez des questions sur le cannabis, envisagez de faire appel à un fournisseur qui vous soutiendra et vous guidera mieux.

Certains prestataires de soins de santé ont une expérience de la consommation de cannabis pour des raisons médicales ou non médicales. Le CCIC propose des ressources aux médecins et aux autres prestataires qui peuvent les aider: [ccic.net/educational-resources](https://ccic.net/educational-resources)

## CONSEIL N° 10

**En savoir plus sur les effets indésirables les plus courants.**

Le syndrome d'hyperémèse cannabique est un état caractérisé par des vomissements sévères qui ne s'arrêtent pas. Cette maladie rare peut survenir même si vous consommez régulièrement du cannabis.

La prise d'un médicament anti-nauséeux, une douche chaude et du repos peuvent aider. Il peut également être nécessaire de consulter un médecin. Dans les services d'urgence, les médecins appliquent parfois une crème à base de capsaïcine (contenue dans les piments) pour reproduire les effets d'une douche chaude.

## Références

[Santé Canada, Enquête canadienne sur le cannabis 2022](#)

[Statistique Canada, 2019 - Enquête nationale sur le cannabis, troisième trimestre 2019](#)

## Ressource

**Les effets du cannabis et des cannabinoïdes sur la santé : L'état actuel des preuves et les recommandations pour la recherche**

NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCE ENGINEERING AND MEDICINE  
Cette revue exhaustive synthétise plus de dix mille articles de recherche et rapports de cas publiés depuis 1999. Le rapport résume les effets thérapeutiques et sanitaires potentiels de la consommation de cannabis et met en évidence les domaines dans lesquels des recherches supplémentaires sont nécessaires.

### **Informations pour les consommateurs Cannabis**

RESSOURCE DU GOUVERNEMENT DU CANADA  
Fournit des informations sur les effets du THC, notamment sur les différentes manières de consommer le cannabis, telles que par vaporisation, par ingestion ou en boisson. Cette ressource comprend des conseils sur la réduction des risques liés au cannabis.

**Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR) afin de réduire les effets nocifs de la consommation non médicale de cannabis sur la santé : Une mise à jour complète des données probantes et des recommandations**

ARTICLE DE RECHERCHE  
Cet article de 2022 de l'International Journal of Drug Policy est la dernière mise à jour des directives canadiennes sur la consommation de cannabis à moindre risque, publiées pour la première fois en 2017.

### **Penser Sensée !**

RESSOURCES DE CANADIAN STUDENTS FOR SENSIBLE DRUG POLICY  
Cette campagne pour les jeunes, par les jeunes, sur l'éducation au cannabis et la réduction des risques

répond aux appels à l'élaboration et à la diffusion d'une éducation au cannabis réaliste et fondée sur des preuves à l'intention des jeunes.

### **Éliminer la désinformation**

RESSOURCES DU PROJET ENGAGING AND EDUCATING YOUNG-ADULT CANNABIS CONSUMERS

Ce projet du Humber College vise à fournir une discussion honnête, fondée sur des données scientifiques et exempte de stigmatisation sur le cannabis afin d'aider les gens à prendre des décisions éclairées et à maximiser les avantages lorsqu'ils consomment du cannabis.

### **NOVA: The Cannabis Question (La question du cannabis)**

DOCUMENTAIRE DE PBS LEARNING

Ce film explore l'histoire du cannabis, de la criminalisation qui a porté un préjudice disproportionné aux communautés de couleur aux dernières connaissances médicales sur la plante.

### **Waiting to Inhale: Cannabis Legalization and the Fight for Racial Justice)**

DES AUTEURS AKWASI OWUSU-BEMPAH ET TAHIRA REHMATULLAH.

Ce livre met en lumière les histoires de ceux qui sont en première ligne de la guerre contre la drogue - les individus et les communautés qui ont subi des dommages disproportionnés, parfois apparemment irréparables ; les forces officielles et sociales qui se sont dressées contre eux ; et la riposte des victimes, des activistes juridiques, des acteurs politiques, et des entrepreneurs du cannabis.



