



ASSOCIATION
CANADIENNE DE
SANTÉ PUBLIQUE

La voix de la santé publique

COMMENT PARLER AUX ADOLESCENTS DU POT AU VOLANT

Guide pour les adultes

MIS À JOUR EN MARS 2018



LA VOIX DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Porte-parole national indépendant et défenseur fidèle de la santé publique, **l'Association canadienne de santé publique** parle au nom des individus et des populations avec tous les ordres de gouvernement.

Nous préconisons l'équité en santé, la justice sociale et la prise de décisions éclairées par les données probantes. Nous misons sur le savoir, repérons et abordons les problèmes de santé publique, et relient diverses communautés de pratique. Nous faisons valoir la perspective et les données probantes de la santé publique auprès des chefs du gouvernement et des responsables des politiques. Nous sommes un catalyseur de changements qui améliorent la santé et le bien-être de tous.

Nous appuyons la passion, le savoir et les perspectives de nos membres dans

toute leur diversité par la collaboration, par de vastes débats et par le partage d'informations. Nous motivons les organisations et les gouvernements à appliquer un éventail de politiques et de programmes de santé publique qui améliorent les résultats sanitaires des populations dans le besoin.

NOTRE VISION

Un monde de santé et de justice

NOTRE MISSION

L'ACSP a pour mission de rehausser la santé des gens au Canada et de contribuer à un monde plus sain et plus équitable.

Pour plus de renseignements, veuillez contacter :

Association canadienne de santé publique

1525, avenue Carling, bureau 404, Ottawa (Ontario) K1Z 8R9

Tél. : 613-725-3769 | Téléc. : 613-725-9826 | info@cpha.ca

www.cpha.ca

Le présent guide de discussion s'inscrit dans la campagne « Le pot au volant » lancée par l'Association canadienne de santé publique (ACSP) le 21 novembre 2005 avec l'aide financière de la Stratégie canadienne antidrogue de Santé Canada*.

La situation en 2018

En avril 2017, le gouvernement du Canada a présenté le projet de loi C-45, *Loi sur le cannabis*. Ce projet de loi modifiera la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances*, le *Code criminel* et d'autres lois en légalisant et en réglementant la production, la distribution, la vente et la possession de cannabis au Canada. Il se veut aussi un cadre de santé publique pour réduire les effets sanitaires et sociaux négatifs de la consommation de cannabis, de même que les importants effets néfastes de la criminalisation de la possession de cannabis. Simultanément, le gouvernement a présenté le projet de loi C-46 pour modifier le *Code criminel* en renforçant l'application des lois existantes sur la conduite avec capacités affaiblies par le cannabis (et d'autres drogues). Ce projet de loi vise à alourdir les peines imposées aux personnes qui conduisent sous l'influence de toute drogue, dont le cannabis, et à permettre aux agents de la paix de procéder à des tests d'intoxication lors de contrôles routiers. Les provinces et les territoires ont aussi déposé des projets de loi en prévision de la légalisation du cannabis.

Le présent guide a été révisé (en mars 2018) en fonction des données les plus récentes sur le cannabis au volant.

Le guide *Comment parler aux adolescents du pot au volant* peut être utilisé conjointement avec trois ressources actualisées :

- Une affiche montrant des pilotes d'avions fumant un joint avec le message : « Si ça n'a pas de bon sens ici, pourquoi faire la même chose quand tu conduis? »
- 10 questions pour les adolescents;
- Un document explicatif (Foire aux questions).

Ces ressources sont disponibles sur le site Web de l'ACSP : <https://www.cpha.ca/fr/ressources>

* Les points de vue exprimés dans le présent guide ne sont pas nécessairement ceux de Santé Canada.

LES FAITS

La conduite avec facultés affaiblies par l'alcool et/ou la drogue continue de tuer et de blesser plus de Canadiens et de Canadiennes que tout autre crime¹. Les faits montrent que la conduite avec capacités affaiblies par le cannabis multiplie par deux le risque de subir des blessures graves ou mortelles lors d'un accident de la route². Malgré cela, nombreux sont les jeunes au Canada qui ne croient pas que le cannabis porte atteinte à leur aptitude à conduire^{8,10,23,38}; au contraire, leur perception des méfaits associés au cannabis tend à diminuer¹².

Les faits montrent clairement que la consommation de cannabis affecte la coordination des mouvements, la mémoire à court terme, la concentration, le traitement de l'information et la prise de décisions, et que tous ces éléments réduisent la capacité de conduire prudemment⁸. La consommation de cannabis avant de conduire a quant à elle des effets spécifiques^{14,15} :

- Un champ d'attention réduit ou des pensées qui s'égarer, ce qui affaiblit la capacité de faire attention à plusieurs sources d'information en même temps;
- Des réactions ralenties, ce qui réduit la capacité du conducteur ou de la conductrice de réagir rapidement aux changements soudains sur la route, surtout s'ils sont imprévus (p. ex. lorsqu'il faut s'arrêter brusquement);
- L'altération de la perception et du jugement du temps et de la distance, ce qui réduit la capacité du conducteur ou de la conductrice de rester dans sa voie et accroît les variations de la distance entre les véhicules et de la vitesse de conduite.

Que voulons-nous dire par le « pot »?

Le mot « pot » dans nos ressources désigne toute drogue dérivée de la plante *Cannabis sativa*.

Le cannabis englobe les diverses préparations psychotropes de cette plante, dont la marijuana (faite à partir des feuilles séchées et broyées et des bourgeons), le haschisch et l'huile de cannabis (faits à partir de la résine des bourgeons) et les extraits de

cannabis (comme les huiles ou la cire). Nous avons choisi le mot « pot » parce qu'il est court et facile à prononcer, mais surtout parce que les participantes et les participants de nos groupes de discussion ont été unanimes à l'employer. Avec « herbe », « pot » est le mot le plus couramment employé pour désigner le cannabis au Canada, en français comme en anglais. Il y a d'autres appellations communes du cannabis, comme « ganja » et « marie-jeanne ».

LES « 10 QUESTIONS »

Les groupes de discussion avec des jeunes menés par l'ACSP en 2005 ont révélé un certain nombre de convictions largement répandues chez les participantes et les participants, qui ont systématiquement soulevé un éventail de questions sur la consommation de cannabis et la conduite. Leurs commentaires ont donné lieu aux 10 questions du présent guide. Certaines questions sont posées du point de vue d'un conducteur ou d'une conductrice, d'autres de celui d'un passager ou d'une passagère. Les réponses à ces questions invitent à revoir les convictions largement répandues, mais sans porter de jugement sur les personnes ou les groupes qui les partagent. Elles sont fondées sur les études récentes sur l'affaiblissement des facultés et les risques d'accidents.

Quand nous avons parlé à de jeunes Canadiens et Canadiennes dans des groupes de discussion, nous n'avons exprimé aucune opinion sur le pot au volant. Nous voulions en savoir davantage sur leurs attitudes et leurs convictions sans tenter de les influencer. Il est très bon d'amorcer une discussion sur le pot au volant en parlant et en écoutant; nos « 10 Questions » sont un moyen de le faire.

Nos « 10 Questions » sont un moyen informel de demander aux jeunes :

- Pensez-vous que le pot a un effet sur la conduite d'un véhicule et sur certaines aptitudes de conduite en particulier?
- Si oui, est-ce que ces effets augmentent la probabilité qu'un conducteur ou une conductrice subisse un accident de la route, que ce soit en raison de ses propres gestes ou de ceux de l'autre conducteur ou conductrice? Autrement dit, est-ce que le pot accroît ce qu'on appelle le « risque de collision »?
- Pensez-vous que le risque de collision augmente quand le pot est mélangé à l'alcool?
- Y a-t-il d'autres facteurs – comme l'expérience au volant, l'expérience de consommation ou les mauvaises conditions routières – qui font que le pot pose un risque pour les conducteurs et les conductrices?

OPINIONS COMMUNES SUR LE POT AU VOLANT

Comme dans tout débat libre, les participantes et les participants des groupes de discussion ont exprimé des idées et des opinions et décrit des expériences très différentes. Dans notre Foire aux questions, nous abordons ces questions et bien d'autres, comme l'exécution de la loi.

Les convictions suivantes, souvent entendues dans nos groupes de discussion, sont toujours d'actualité :

- Conduire gelé ne pose pas de problème.
- Je ne connais personne qui a eu un accident à cause du pot.
- Le pot rend plus éveillé et plus concentré sur la conduite.
- On compense les effets du pot sur la conduite en ralentissant.
- Si on est arrêté et soupçonné d'être gelé et de conduire avec facultés affaiblies, la police n'a aucun moyen de le prouver.
- On est en train de légaliser le pot, donc ce n'est pas si dangereux de conduire gelé.

- Les passagers ne se sentent pas vulnérables s'ils pensent qu'on est bon conducteur ou bonne conductrice.
- La conduite en état d'ébriété n'est pas une bonne idée; c'est dangereux, et on peut se faire accuser et perdre son permis.
- Quand on est gelé, on a plus peur des autres conducteurs que des effets de la drogue sur sa propre conduite.
- Le pot ne cause pas les accidents, ce sont les conducteurs qui les causent.

DÉMARCHE ET INTERVENTION

Nos recherches nous disent que pour avoir une conversation avec des jeunes, il faut employer une démarche directe et raisonnable; les relents de morale sont à éviter. Avec les campagnes de sensibilisation accrues sur le pot au volant, il est important de reconnaître que les jeunes peuvent avoir leurs propres opinions et convictions sur les méfaits de la conduite avec facultés affaiblies par le pot, d'après leurs expériences passées. En leur présentant les faits, vous leur donnez des outils pour prendre des décisions éclairées sur le pot au volant, comme conducteurs ou conductrices ou comme passagers ou passagères.

CONFIDENTIALITÉ, CONSENTEMENT ET DIVULGATION

Avant de commencer à parler du pot au volant, pensez à la confidentialité, au consentement, à la divulgation et au soutien.

THÈMES DES « 10 QUESTIONS »

1. L'hyperconcentration	6
2. Le jeu	7
3. Les réactions	8
4. L'égaré des pensées	9
5. La compensation	10
6. La puissance	11
7. Les mélanges	12
8. La conduite hors route	13
9. Les autres personnes à bord	14
10. L'amitié	15

6. La puissance

Quelle est la puissance du pot que tu consommes?

La légalisation du pot va réglementer la production de cette drogue et assurer un contrôle de la qualité du produit dans les points de vente autorisés. La puissance du pot variera d'un cultivateur à l'autre et selon le mode de culture et la souche utilisée. Cette puissance peut changer beaucoup de choses quand on conduit, surtout pour les consommateurs et les consommatrices occasionnels.

Le type de pot consommé et son mode de consommation ont des effets sur le moment, la durée et l'intensité des effets ressentis. Des facteurs individuels peuvent aussi modifier les effets du pot, comme la fréquence de consommation. Cela peut avoir une influence sur la capacité de conduire prudemment, surtout chez les personnes qui n'ont pas l'habitude de consommer.

De façon générale, il est recommandé « d'y aller petit à petit » si l'on consomme du pot et d'attendre au moins six heures avant de prendre le volant si on en a fumé et au moins huit heures si on en a ingéré.

Points de discussion

- Est-ce que les personnes qui consomment la même quantité et le même type de pot ressentent les mêmes effets? Si non, en quoi l'effet ressenti peut-il être différent?
- Que diriez-vous à un ami ou une amie qui veut consommer la même quantité de pot qu'une personne qui en consomme plus souvent?

Pourquoi cette question?

Consommer de hautes doses de pot est un facteur de risque reconnu dans les accidents d'automobile^{2,31}, et comme pour l'alcool, il existe des preuves d'une relation liée à la dose entre le pot et l'affaiblissement des capacités nécessaires pour conduire prudemment³². Contrairement à l'alcool, les concentrations en THC dans le pot varient considérablement, et il y a aussi une certaine

variabilité dans les effets sur l'affaiblissement des facultés d'une personne à l'autre. Par exemple, la même dose de pot peut moins affecter une personne qui en consomme régulièrement qu'une autre qui en consomme rarement. En raison de ces écarts, la prudence est de mise, surtout pour éviter une surconsommation si l'on n'a pas l'habitude du pot et de ses effets.

Quels sont les faits?

Plusieurs facteurs individuels peuvent influencer sur la durée et l'intensité de l'affaiblissement des facultés après la consommation de pot^{8,1} :

- le dosage, la souche et la teneur en THC du produit consommé;
- la fréquence de consommation, la sensibilité et la tolérance;
- la morphologie (c.-à-d. la quantité de tissu adipeux);
- la co-consommation de médicaments sur ordonnance ou d'alcool;
- l'état de santé et les antécédents de santé familiaux.

Le mode de consommation du pot a aussi une influence sur la durée et le moment des effets ressentis. Par exemple, quand le pot est fumé, le THC entre rapidement dans la circulation sanguine, et la personne qui en a fumé peut se sentir gelée en quelques minutes; par contre, les effets du produit comestible peuvent prendre plus longtemps à se manifester (jusqu'à quatre heures), mais durer plus longtemps (jusqu'à 10 heures)³⁰. Une personne qui a inhalé des vapeurs de préparations de cannabis hautement concentrées (« dabbing ») ou consommé de l'huile de haschisch peut se sentir gelée plus rapidement, car c'est un produit beaucoup plus puissant (il peut contenir de 60 à 80 % de THC³⁰). Il est donc difficile d'établir une relation exacte entre la dose et le risque⁸. Comme les effets du pot s'estompent graduellement en deux à quatre heures s'il est fumé et plus lentement s'il est ingéré, il est recommandé d'attendre au moins six heures avant de conduire quand on a fumé du cannabis et au moins huit heures quand on en a ingéré³⁰.

9. Les passagers

Si tu crois que la personne qui conduit est gelée, as-tu le choix de ne pas monter à bord du véhicule?

Quand un ami ou une amie a une voiture, la vie peut devenir très différente. On est libre d'aller à plus d'endroits et de faire plus de choses.

Si la personne qui conduit est gelée, sa capacité de conduire prudemment est affaiblie, ce qui met tous les passagers en danger.

Tu as le droit de décider de ne pas monter à bord d'un véhicule si tu crois que la personne qui conduit est gelée. Tu es libre de choisir.

Points de discussion

- Te sens-tu libre de refuser de monter avec une personne gelée? Que pourrais-tu dire au conducteur ou à la conductrice?
- Quels plans pourrais-tu faire pour éviter une telle situation avant de quitter la maison? Quel autre moyen de transport pourrais-tu prendre si ta conductrice ou ton conducteur est gelé?

Pourquoi cette question?

Les jeunes passagers et passagères savent qu'ils peuvent refuser de monter dans une voiture dont le conducteur ou la conductrice a bu, parce que la conduite en état d'ébriété est largement reconnue comme étant dangereuse et socialement inacceptable. Mais il n'en va pas nécessairement de même avec le pot, car bien des jeunes croient à tort que le pot ne change pas leurs aptitudes de conduite⁸.

Nous invitons notre public à réfléchir à d'autres applications de la « liberté de choix » qui sont importantes pour les jeunes, dont la liberté de décider de ne pas faire une chose qu'ils ou elles considèrent dangereuse et de trouver d'autres options.

Quels sont les faits?

Être à bord d'un véhicule quand la conductrice ou le conducteur est gelé peut rendre encore plus dangereuse une situation qui l'est déjà, surtout si les passagers ont aussi les facultés affaiblies. Chez les conducteurs et les conductrices de 24 ans et moins, la présence de passagers dans le véhicule est associée à une hausse des accidents mortels avec responsabilité, spécifiquement quand il y a deux passagers ou plus à bord²⁷. Selon les sondages, les jeunes Canadiens et Canadiennes de 15 à 24 ans sont plus susceptibles de dire être montés à bord d'un véhicule dont le conducteur ou la conductrice a consommé du pot au cours des deux heures précédentes que d'avoir eux-mêmes ou elles-mêmes conduit sous l'influence du pot^{24,25}. Une enquête nationale menée auprès d'élèves a aussi montré que la probabilité d'être à bord d'un véhicule dont le conducteur ou la conductrice a consommé de la drogue (dont le pot) augmente avec le niveau scolaire¹⁹. C'est peut-être parce que bien des jeunes croient qu'il est moins dangereux d'être à bord d'un véhicule dont le conducteur ou la conductrice a consommé du pot que si cette personne a bu de l'alcool²³. Quoi qu'on puisse en penser, conduire gelé nuit à la capacité de conduire prudemment, et les risques que cela entraîne ne valent pas seulement pour le conducteur ou la conductrice, mais pour toute autre personne à bord.

REMARQUES



ASSOCIATION
CANADIENNE DE
SANTÉ PUBLIQUE

La voix de la santé publique

Porte-parole national indépendant et
défenseur fidèle de la santé publique,
l'Association canadienne de santé publique
parle au nom des individus et des populations
avec tous les ordres de gouvernement.

Pour plus des renseignements, veuillez contacter :

Association canadienne de santé publique

1525, avenue Carling, bureau 404, Ottawa (Ontario) K1Z 8R9

Tél. : 613-725-3769 | Téléc. : 613-725-9826 | info@cpha.ca

www.cpha.ca