



Cannabases

Réduction des méfaits



Bien que la recherche continue d'évoluer en ce qui concerne les méfaits éventuels associés à la consommation de cannabis, la probabilité de développer une relation problématique avec le cannabis (trouble lié à l'usage de cannabis ou TUC) dépend de quatre facteurs :

// 01



DURÉE ET INTENSITÉ DE LA CONSOMMATION

une consommation prolongée et plus intense augmente le risque

// 02



PUISSANCE DU PRODUIT

une consommation de fortes concentrations de THC est plus toxicomanogène

// 03



FACTEURS INDIVIDUELS

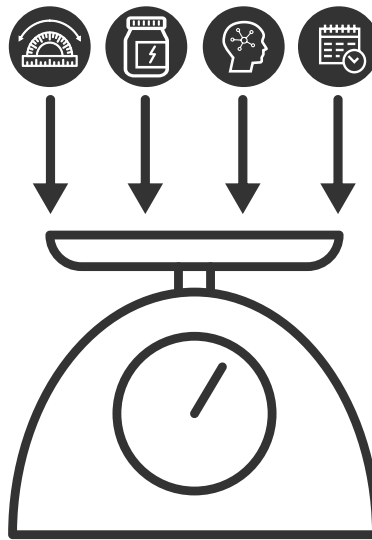
des facteurs génétiques ou des vulnérabilités individuelles, comme la personnalité ou des expériences de traumatisme, peuvent avoir une influence à savoir si une personne vivra des méfaits

// 04



ÂGE AU MOMENT DE LA PREMIÈRE CONSOMMATION

les personnes qui commencent à consommer du cannabis à un jeune âge (moins de 16 ans) et consomment à une fréquence élevée sont plus à risque



Il est possible de réduire considérablement les méfaits physiques du cannabis en mettant en pratique des méthodes de réduction des méfaits, comme celles incluses dans les ressources suivantes :

[Lignes directrices de réduction des risques liés à l'utilisation du cannabis au Canada](#)

[Here to Help's Safer Cannabis Use \[en anglais seulement\]](#)

[Take Care with Cannabis from Vancouver Coastal Health \[en anglais seulement\]](#)

[Info grossesse](#)



Réduction des méfaits

RISQUES

Bien que la recherche continue d'évoluer toujours en ce qui concerne les méfaits potentiels associés à la consommation de cannabis, la probabilité d'établir une relation problématique avec le cannabis (trouble lié à l'usage du cannabis ou TUC) dépend de quatre facteurs :

- 01. Durée et intensité de la consommation :** une consommation prolongée et plus intense augmente le risque.
- 02. Puissance du produit :** une consommation de fortes concentrations de THC est plus toxicomanogène.
- 03. Facteurs individuels :** des facteurs génétiques ou des vulnérabilités individuelles, comme la personnalité ou des expériences de traumatisme, peuvent avoir une influence à savoir si une personne vivra des méfaits.
- 04. Âge au moment de la première consommation :** les personnes qui commencent à consommer du cannabis à un jeune âge (moins de 16 ans) et consomment à une fréquence élevée sont plus à risque.

Près d'un consommateur de cannabis sur 10 développera une dépendance à cette substance, et ce chiffre passe à environ 1 sur 6 chez les personnes qui ont commencé à consommer du cannabis à l'adolescence¹⁰. Lorsqu'il y a deux personnes qui utilisent la même méthode de consommation, à la même fréquence, avec la même puissance de produit, une personne risque de développer

une dépendance alors que l'autre vivra des méfaits minimes. L'influence précise des facteurs individuels n'est pas encore bien comprise.

La consommation fréquente de cannabis est associée à divers effets indésirables sur la santé. Certaines personnes sont plus vulnérables aux dommages physiologiques du cannabis, comme les enfants et les jeunes de moins de 25 ans, un fœtus in utero ou un enfant encore allaité et les personnes qui ont des antécédents personnels ou familiaux de psychose. Certains comportements peuvent augmenter le risque, comme le fait de mélanger le cannabis avec de l'alcool ou des médicaments d'ordonnance, la conduite après avoir consommé du cannabis (ce qui augmente le risque de collision de la route) et la coconsommation avec le tabac (ce qui peut accroître le risque de cancer et les problèmes respiratoires)¹¹.

MÉFAITS ÉVENTUELS

Parmi les méfaits associés au cannabis, notons les conséquences négatives des démêlés avec le système de justice pénale qui peuvent entraîner l'insécurité du logement, des traumatismes et l'instabilité de l'emploi. Les personnes qui sont marginalisées sur le plan social en raison de la violence structurelle ou des préjudices causés par les systèmes et les institutions sociales, y compris les personnes racialisées, les personnes à faible revenu, les personnes présentant des comorbidités en santé mentale ou les personnes qui ont subi un traumatisme, peuvent être touchées de façon disproportionnée par le fardeau des méfaits associés à la consommation de cannabis¹².



Réduction des méfaits

La violence structurelle peut accentuer le stress de la marginalisation sociale et entraîner des résultats plus faibles pour les Canadiens. Pour réduire ces méfaits, il est important de demeurer sensible à la stigmatisation possible et de ne pas utiliser le terme « utilisateur » pour parler de « consommateur ». Pour encourager le dialogue et réduire les méfaits de la consommation de cannabis, le terme « personne qui consomme du cannabis » est

préférable à « poteux ». Un simple changement de langage peut aider à accroître l'utilisation des services et réduire les perceptions de stigmatisation par les personnes qui consomment du cannabis.

LIENS

Pour de plus amples renseignements sur la lutte contre la stigmatisation et les choix linguistiques, veuillez consulter : Global Commission on Drug Policy. The World Drug Perception Problem 2017 Report: Countering prejudices about people who use drugs. (2017). [en anglais seulement] Accessible à : http://www.globalcommissionondrugs.org/wp-content/uploads/2018/01/GCDP-Report-2017_Perceptions-ENGLISH.pdf

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les méthodes élémentaires de réduction des méfaits, consultez les ressources suivantes sur le site Web de l'Association canadienne de santé publique, sous Ressources (<https://www.cpha.ca/fr/outils-en-matiere-de-reduction-des-mefaits-de-promotion-de-la-sante-et-de-depistage-du-cannabis>)

Lignes directrices de réduction des risques liés à l'utilisation du cannabis au Canada
Safer Cannabis Use [en anglais seulement]
Take Care with Cannabis [en anglais seulement]

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la réduction des méfaits, le gouvernement du Canada a publié une série de documents d'information qui sont accessibles sur le site Web de l'Association canadienne de santé publique (<https://www.cpha.ca/fr/federal>) y compris :

La consommation de cannabis est-elle sécuritaire? Les faits pour les jeunes de 13 à 17 ans.
La consommation de cannabis est-elle sécuritaire? Les faits pour les jeunes adultes de 18 à 25 ans.
La consommation de cannabis augmente-t-elle le risque de développer une psychose ou une schizophrénie?
Est-il sécuritaire de consommer du cannabis pendant la période précédant la conception, la grossesse et l'allaitement?
Le cannabis crée-t-il une dépendance?

Pour en savoir plus sur la façon dont le cannabis interagit avec l'alcool et d'autres médicaments d'ordonnance :

Santé Canada. Renseignements destinés aux professionnels de la santé : Le cannabis (marihuana, marihuana) et les cannabinoïdes. 2018. Accessible sur le site : <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/drugs-medication/cannabis/information-medical-practitioners/information-health-care-professionals-cannabis-cannabinoids-fra.pdf>

Wolters Kluwer. Lexicomp (en ligne). Interactions. Accessible sur le site : www.online.lexi.com. Consulté le 25 janvier 2018.

RÉFÉRENCES

10 Gouvernement du Canada. Effets du cannabis sur la santé (2018). Consulté en octobre 2018 sur le site :

<https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/cannabis/effets-sante.html>

11 Fischer, B., et coll. « Lower-Risk Cannabis Use Guidelines: A Comprehensive Update of Evidence and Recommendations », American Journal of Public Health, vol. 107, no 8 (2017), p. e1-e12. Consulté en octobre sur le site : <https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/AJPH.2017.303818>

12 Global Commission on Drug Policy. The World Drug Perception Problem 2017 Report: Countering prejudices about people who use drugs. (2017). Consulté en octobre 2018 sur le site : http://www.globalcommissionondrugs.org/wp-content/uploads/2018/01/GCDP-Report-2017_Perceptions-ENGLISH.pdf