

# Dissiper la fumée entourant le cannabis

## Points saillants

– version actualisée

*Le présent document rappelle les conclusions d'une série de rapports sur les effets du cannabis sur divers aspects du fonctionnement et du développement de la personne. Plus précisément, ces rapports portent sur l'usage chronique, le fonctionnement cognitif et la santé mentale; les effets du cannabis pendant la grossesse; le cannabis au volant; les troubles respiratoires causés par le cannabis; et l'usage de cannabis et de cannabinoïdes à des fins médicales. Cette série s'adresse à un vaste public, y compris les professionnels de la santé, les décideurs et les chercheurs.*

### Qu'est-ce que le cannabis?

- Le cannabis est une matière verdâtre ou brunâtre obtenue en faisant sécher les sommités fleuries, les fruits et les feuilles du plant de *Cannabis sativa*.
- Le haschisch, ou résine de cannabis, est la sécrétion résineuse brun foncé ou noire des sommités fleuries du plant de cannabis.
- Le cannabis est connu sous d'autres noms, notamment marijuana, herbe et hasch.
- Le cannabis se fume souvent sous forme de « joint », ou avec une pipe à eau aussi appelée « bong » (où la fumée, avant d'être inhalée, est d'abord refroidie et filtrée dans l'eau pour en retirer les fines particules). Il peut également être vaporisé à l'aide d'une cigarette électronique ou inséré dans des aliments pour être mangé.
- À l'heure actuelle, au Canada, des personnes et des producteurs autorisés peuvent distribuer du cannabis à des fins médicales, qu'il soit frais, séché ou sous forme d'huile (Santé Canada, 2016).

### Qui consomme du cannabis?

**Après l'alcool, le cannabis est la substance psychoactive la plus consommée au Canada.**

- Environ 11 % des Canadiens âgés de 15 ans et plus ont pris du cannabis au moins une fois dans la dernière année, selon l'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD) de 2013 (Statistique Canada, 2015).

- Le rapport de l'ECTAD 2013 indique qu'environ 28 % des personnes ayant pris du cannabis dans les trois mois précédents ont affirmé qu'elles en consommaient tous les jours ou presque (Statistique Canada, 2015).
- Le taux de consommation de cannabis est généralement plus élevé chez les jeunes. Ainsi, selon l'ECTAD, en 2013, le taux de consommation dans la dernière année des Canadiens de 15 à 24 ans (24,4 %) était plus de trois fois plus élevé que celui des adultes (8,0 %). Environ 22 % des jeunes de 15 à 19 ans et environ 26 % des jeunes adultes de 20 à 24 ans ont dit avoir pris du cannabis dans la dernière année en 2013 (Statistique Canada, 2015).
- En 2012, près de 3 % des conducteurs au pays ont déclaré avoir pris le volant dans les deux heures suivant l'usage de cannabis; 5 % des conducteurs de 15 à 24 ans ont déclaré avoir fait de même selon l'Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues de 2012 (Santé Canada, 2013).

### Que signifie usage chronique de cannabis?

*Les chercheurs ne proposent aucune définition unique d'usage chronique, mais, règle générale, cette expression correspond à une consommation quotidienne, hebdomadaire ou plus fréquente se produisant sur plusieurs mois ou années et pouvant nuire à la santé du consommateur. D'autres termes sont souvent utilisés de façon interchangeable avec usage chronique, dont forte consommation, usage fréquent, usage régulier, consommation à long terme, abus et dépendance.*

### Quel est l'enjeu avec le cannabis?

Selon un nombre croissant de données, le cannabis aurait des effets néfastes sur différents aspects de la vie, notamment :

- la santé mentale et physique;
- les fonctions cognitives (comme la mémoire, l'attention et la vitesse psychomotrice);
- la capacité à conduire un véhicule de façon sécuritaire;
- la santé et le développement des enfants nés de mères consommatrices.

### Être sous l'effet du cannabis, qu'est-ce que ça veut dire?

- *Les gens prennent du cannabis pour se sentir heureux, calmes ou très lucides, ou dans le cas de certaines maladies, pour augmenter leur appétit ou soulager leur douleur.*
- *Les symptômes pouvant se manifester quand on est sous l'effet du cannabis comprennent un déficit de l'attention, une hausse du rythme cardiaque, un ralentissement du temps de réaction et une perte de la notion du temps. Ces symptômes subsistent parfois pendant plusieurs heures. Occasionnellement, des symptômes moins agréables surviennent, comme la nervosité et la paranoïa.*

### Cannabis, fonctions cognitives et santé mentale

**Définition :** *Fonctions cognitives* fait référence à des facultés comme la mémoire, l'attention et la vitesse psychomotrice (le temps nécessaire pour traiter un signal et préparer et exécuter une réponse).

**Définition :** La *psychose* est un grave trouble mental qui fait perdre la notion de la réalité et empêche de fonctionner normalement dans la société. Elle se caractérise souvent par des délires et des hallucinations.

## Principales conclusions :

### Fonctions cognitives

- L'usage chronique de cannabis ne semble pas entraîner de déficiences cognitives importantes et durables (troubles de mémoire, d'attention ou autres problèmes cognitifs) chez l'adulte.

### MAIS...

- Commencer à prendre du cannabis tôt au cours de la vie (avant la mi-vingtaine), alors que le cerveau se développe encore, pourrait entraîner des problèmes plus durables.
- Même si les atteintes cognitives dues à une consommation chronique de cannabis sont réversibles dans certains cas après un mois d'abstinence chez l'adulte, on ne peut **pas** en dire autant pour les personnes dont l'usage a commencé au début de l'adolescence.

### Santé mentale

- Les usagers de cannabis, en particulier ceux qui ont commencé à en consommer tôt dans la vie et qui en consomment fréquemment, risquent davantage de souffrir de psychose et de symptômes psychotiques. Certaines recherches veulent que le risque soit plus grand pour les personnes qui consomment des produits de cannabis à haute teneur en tétrahydrocannabinol (THC), l'ingrédient actif du cannabis.
- La consommation de cannabis risque davantage de déclencher une psychose chez les personnes déjà prédisposées (c.-à-d. si un membre de leur famille en souffre).
- L'usage chronique de cannabis a été associé à la dépression, à l'anxiété et au comportement suicidaire, mais à l'heure actuelle, il n'y a pas suffisamment de données probantes pour prouver que la consommation de cannabis peut entraîner ces troubles de santé mentale.

### Répercussions :

- En informant les Canadiens, notamment par des campagnes de sensibilisation, des risques que présente l'usage chronique de cannabis, ils seraient plus à même de faire des choix éclairés.
- Investir dans des initiatives factuelles de prévention et d'éducation visant à trouver des approches efficaces pourrait réduire la fréquence de consommation de cannabis et retarder le début de la consommation chez les jeunes, ce qui pourrait réduire les méfaits possibles.

- Augmenter les capacités des personnes œuvrant auprès des jeunes en leur procurant les outils et les ressources dont ils ont besoin pourrait également réduire les méfaits de la consommation de cannabis chez les jeunes.
- Les mesures visant à prévenir, à réduire ou à retarder la consommation de cannabis, surtout chez les jeunes qui sont particulièrement vulnérables à ses risques, pourraient diminuer les méfaits associés à la consommation de cannabis.

## Cannabis et consommation pendant la grossesse

**Définition :** Consommation pendant la grossesse fait référence à la consommation de cannabis d'une femme quand elle est enceinte.

### Principales conclusions :

- Le cannabis est la substance illicite la plus souvent consommée pendant la grossesse.
- Il ne semble pas exister de corrélation entre la consommation de cannabis pendant la grossesse et un risque accru de naissance prématurée, de fausse couche ou de graves anomalies physiques.
- Cela dit, il a été démontré que l'usage de cannabis pendant la grossesse nuit au développement et à l'apprentissage des enfants à partir de l'âge de trois ans environ et que ces effets subsistent au moins jusqu'à l'adolescence.
- Plus précisément, les études révèlent que l'usage de cannabis pendant la grossesse influe sur les fonctions cognitives, le comportement et la santé mentale des enfants. Les enfants risquent également d'être plus portés à consommer des substances.
- De nouvelles données révèlent une probabilité accrue de tabagisme, d'une consommation problématique de substances et de délinquance chez les adolescents exposés au cannabis avant leur naissance.

## Répercussions :

- Un enfant exposé au cannabis dans le ventre de sa mère pourrait avoir un rendement scolaire faible nécessitant une aide pédagogique pour prévenir de futurs problèmes d'apprentissage.
- Chercher à prévenir ou à réduire la consommation de cannabis pendant la grossesse pourrait présenter de grands avantages pour les futures générations et diminuer le taux de problèmes de santé mentale et de consommation de substances.
- L'information sur les effets du cannabis pendant la grossesse est essentielle pour aider les médecins praticiens à conseiller leurs patientes et ainsi améliorer la santé et le bien-être des enfants de ces patientes.

## Cannabis au volant

**Définition :** Conduite avec facultés affaiblies par la drogue fait référence à la conduite d'un véhicule à moteur, y compris les motoneiges, les véhicules tout-terrain, les bateaux, les trains et les avions, quand les facultés sont affaiblies par une drogue ou un médicament (y compris une drogue illicite, un médicament d'ordonnance, un médicament en vente libre ou une substance volatile comme le toluène ou l'oxyde de diazote).

## Principales conclusions

- Il est plus fréquent, chez les jeunes Canadiens, de conduire après avoir consommé du cannabis que de conduire après avoir bu de l'alcool.
- Les hommes sont trois fois plus susceptibles que les femmes de conduire après avoir pris du cannabis.
- La prise de cannabis nuit aux capacités cognitives et motrices nécessaires à la conduite d'un véhicule à moteur et fait doubler le risque d'accident.
- Après l'alcool, le cannabis est la substance la plus souvent détectée chez les conducteurs qui perdent la vie dans des accidents de la route au Canada.
- Les policiers disposent de l'autorité et des outils nécessaires pour détecter et arrêter les conducteurs aux facultés affaiblies par le cannabis.

## Effets du cannabis sur la conduite

*Le cannabis influe sur le temps de réaction et l'aptitude visuelle des conducteurs. Si les conducteurs expérimentés arrivent parfois à pallier ces effets, un déficit d'attention et une capacité réduite à la prise de décisions augmentent la probabilité d'avoir un accident.*

## Répercussions

- Une hausse dans l'usage de cannabis au Canada pourrait entraîner une hausse dans la conduite sous l'effet de cette substance. En cherchant à prévenir, à réduire ou à retarder la consommation de cannabis, en particulier chez les jeunes, il sera possible d'enrayer le cannabis au volant au Canada ou d'en réduire la fréquence.
- Tous ne savent pas que le cannabis altère la capacité de conduire et qu'on peut le détecter chez les conducteurs, qui seront alors inculpés exactement comme s'ils avaient bu de l'alcool. Il reste du travail à faire pour s'assurer que les conducteurs comprennent les risques liés au cannabis au volant.
- Quelle que soit l'approche adoptée pour lutter contre le cannabis au volant – et l'usage de cannabis en général –, elle devra, pour réussir, cibler les groupes à risque (comme les jeunes) et faire appel à une combinaison d'éléments liés à la recherche, à la prévention, à l'application de la loi, au traitement et à la réadaptation.

## Détecter les conducteurs aux facultés affaiblies par le cannabis

*Contrairement à l'alcool, le cannabis ne se détecte pas dans l'haleine. Cela dit, le Programme d'évaluation et de classification des drogues (ECD) aide les policiers à reconnaître et à évaluer les comportements et autres indicateurs psychologiques communément associés au cannabis et à six autres substances. L'information ainsi recueillie, combinée à une analyse d'urine, de salive ou de sang, fournit assez de preuves pour porter des accusations de conduite sous l'influence de la drogue.*

## Cannabis et troubles respiratoires

**Définition :** *Troubles respiratoires* fait référence à des symptômes ou affections comme la maladie pulmonaire obstructive chronique (groupe de pathologies incurables incluant l'emphysème et la bronchite chronique), le cancer du poumon et les infections des voies respiratoires inférieures comme la pneumonie.

### Principales conclusions :

- La fumée du cannabis contient bon nombre de substances toxiques et de produits chimiques cancérigènes trouvés dans la fumée du tabac, et le THC pourrait sensibiliser les poumons et les voies aériennes à des problèmes respiratoires.
- Selon certaines recherches, fumer du cannabis serait encore plus nocif pour les voies aériennes et les poumons que fumer du tabac, puisque l'inhalation se fait souvent sans filtre, en prenant des bouffées plus grosses et plus profondes et en retenant son souffle plus longtemps. Cela veut dire que les effets néfastes du cannabis sur la respiration se manifestent parfois plus tôt.

*L'appareil respiratoire comprend les voies aériennes, les poumons et les muscles respiratoires.*

- Les personnes prenant régulièrement du cannabis ont souvent des problèmes de toux quasi quotidienne, de respiration sifflante, d'essoufflement après avoir fait de l'activité physique, de gêne respiratoire nocturne, de bruits thoraciques, de mucosités matinales et de bronchite.
- Cesser de fumer du cannabis peut supprimer certains symptômes respiratoires nocifs influant sur les personnes consommant du cannabis.
- Plus de recherches sont nécessaires afin de déterminer l'impact d'une consommation chronique de cannabis sur la maladie pulmonaire obstructive chronique et de vérifier s'il y a un lien constant entre la consommation de cannabis et le cancer du poumon.

### Répercussions :

- Il faut expliquer clairement aux Canadiens les risques du cannabis pour les poumons et les voies aériennes, la souffrance potentielle qu'il cause et ses coûts pour le système de santé, de façon à ce qu'ils puissent prendre des décisions éclairées.

- Pour ceux et celles qui choisissent de prendre du cannabis, certaines façons de l'ingérer sans le fumer pourraient réduire – sans les éliminer complètement – les méfaits causés à l'appareil respiratoire.

## Usage de cannabis et de cannabinoïdes à des fins médicales

**Définition :** Au Canada, le cannabis à des fins médicales est légalement accessible par l'entremise du *Règlement sur l'accès au cannabis à des fins médicales* (Santé Canada, 2016). Les professionnels de la santé y autorisent l'accès en signant un document médical.

**Définition :** Les *cannabinoïdes* sont des produits chimiques présents dans le plant de cannabis. Quelques cannabinoïdes sont responsables de la plupart des effets connus du cannabis sur les fonctions mentales et physiques. Les cannabinoïdes peuvent être naturels (p. ex. THC) ou synthétiques (c.-à-d. fabriqués en laboratoire).

### Principales conclusions :

- Selon des données probantes rigoureuses, le cannabis et les cannabinoïdes ont montré leur efficacité à soulager la nausée, les vomissements et certains types de douleur ainsi qu'à stimuler l'appétit. Cela dit, les recherches faites jusqu'à présent n'indiquent pas que le cannabis et les cannabinoïdes sont toujours les médicaments les plus appropriés à utiliser dans ces situations, comparativement aux nouveaux antinauséux et analgésiques.
- On a avancé qu'il serait bénéfique de combiner des cannabinoïdes à d'autres médicaments pour obtenir des méthodes cliniques plus efficaces.
- Très peu de recherches documentent les risques associés à l'usage médical de cannabis; par contre, une corrélation a été établie entre des fonctions cognitives ralenties et des affections respiratoires, d'une part, et une consommation chronique, d'autre part.
- Les patients qui consomment du cannabis à des fins médicales n'ont pas accès à la dose fiable, normalisée et reproductible que leur procureraient des produits cannabinoïdes administrés à des doses contrôlées (p. ex. capsules, vaporisateurs oraux).

- Des recherches se penchent actuellement sur l'efficacité d'éventuels usages thérapeutiques des produits cannabinoïdes pour des maladies comme la sclérose en plaques, l'épilepsie, le cancer, l'obésité et le glaucome, ainsi que pour les troubles psychiatriques, les maladies inflammatoires et les maladies neurodégénératives. Bien que les résultats soient mitigés, il y a de nouvelles recherches prometteuses portant sur le traitement de certains troubles.

### Répercussions :

- Les professionnels de la santé doivent avoir accès aux meilleures données scientifiques disponibles pour pouvoir aider leurs patients à faire des choix éclairés concernant l'usage de cannabis et de cannabinoïdes à des fins médicales.
- Les professionnels de la santé doivent profiter d'un apprentissage et d'une formation supplémentaires, ainsi qu'avoir accès à des outils pratiques, pour pouvoir traiter leurs patients au moyen de cannabis à des fins médicales.
- Il y a un besoin pressant de mettre au point des essais cliniques au Canada pour examiner l'efficacité du cannabis et des cannabinoïdes en tant que solution thérapeutique à de nombreux troubles.
- Compte tenu des effets nuisibles du cannabis sur la capacité de conduire, les professionnels de la santé devraient recommander à leurs patients de s'abstenir de conduire un véhicule à moteur sous l'influence de cette substance.
- À l'avenir, on cherchera probablement à accroître la spécificité des cannabinoïdes synthétiques et à les administrer par des méthodes plus sûres que l'inhalation.

### Quelles mesures pouvez-vous prendre pour prévenir ou réduire les effets néfastes du cannabis?

Que vous soyez chercheur, gérant d'un organisme de financement de la recherche, professionnel ou promoteur de la santé, enseignant, policier, parent ou consommateur de cannabis, vous avez un rôle à jouer.

- Familiarisez-vous avec les effets du cannabis sur le fonctionnement et le développement de la personne, et assurez-vous que les autres font de même.

- Secondez les efforts de recherche, de prévention, d'application de la loi ou de traitement qui visent à prévenir, à réduire ou à retarder la consommation de cannabis ou à réduire ses méfaits.

*Le cannabis est régi par la Loi réglementant certaines drogues et autres substances, ce qui veut dire que sa production, sa possession, sa distribution et sa vente sont illégales. Le gouvernement canadien élu en 2015 a déclaré son intention de rédiger des lois au printemps 2017 pour légaliser et réglementer le cannabis à des fins non médicales.*

### À propos de la série *Dissiper la fumée entourant le cannabis*

Cette série aborde les effets du cannabis sur divers aspects du fonctionnement et du développement de la personne. Chaque rapport de la série a été préparé par un chercheur spécialisé du domaine et examiné par des pairs. La production de cette série a été rendue possible grâce à une aide financière de Santé Canada. Les opinions exprimées dans les rapports ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.

### Références

- Beirness, D.J. et A.J. Porath-Waller. *Dissiper la fumée entourant le cannabis : Cannabis au volant – version actualisée*, Ottawa (Ont.) : Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2015.
- Kalant, H. et A.J. Porath-Waller. *Dissiper la fumée entourant le cannabis : Usage de cannabis et de cannabinoïdes à des fins médicales – version actualisée*, Ottawa (Ont.) : Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2016.
- McInnis, O.A. et D. Plecas. *Dissiper la fumée entourant le cannabis : Les troubles respiratoires causés par l'inhalation de cannabis – version actualisée*, Ottawa, (Ont.) : Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2016.
- McInnis, O.A. et A.J. Porath-Waller. *Dissiper la fumée entourant le cannabis : Usage chronique, fonctionnement cognitif et santé mentale – version actualisée*, Ottawa (Ont.) : Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2016.
- Porath-Waller, A.J. *Dissiper la fumée entourant le cannabis : Effets du cannabis pendant la grossesse – version actualisée*, Ottawa (Ont.) : Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2015.

Santé Canada. *Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues (ESCCAD)*, Ottawa (Ont.) : chez l'auteur, 2013.

Santé Canada. *Usage du cannabis à des fins médicales*, 2016, extrait du site Web [www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/marihuana/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/marihuana/index-fra.php) le 16 août 2016.

Statistique Canada. *Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues : sommaire des résultats pour 2013*, Ottawa (Ont.) : chez l'auteur, 2015.

## À propos des auteurs

**Douglas J. Beirness**, Ph. D., est associé de recherche principal au Centre canadien de lutte contre les toxicomanies.

**Dr Harold Kalant**, Ph. D., est professeur émérite au Département de pharmacologie et de toxicologie de l'Université de Toronto et au Centre de toxicomanie et de santé mentale.

**Opal A. McInnis**, Ph. D., était analyste, Recherche et politiques au Centre canadien de lutte contre les toxicomanies lorsqu'elle a réalisé ce rapport.

**Darryl Plecas**, Ed. D., est professeur émérite à l'Université Fraser Valley.

**Amy J. Porath-Waller**, Ph. D., est directrice, Recherche et politiques, au Centre canadien de lutte contre les toxicomanies.

## Pour plus de renseignements

Courriel : [info@ccsa.ca](mailto:info@ccsa.ca)

## À propos du CCLT

Le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies est le seul organisme national du Canada titulaire d'un mandat législatif visant à réduire les méfaits liés à l'alcool et aux autres drogues sur la population canadienne. Le CCLT s'acquitte de cette tâche en recueillant les dernières données probantes et en assurant une vaste diffusion de ces dernières. Créé en 1988 par une loi du Parlement, le CCLT offre un leadership à l'échelle nationale et des conseils d'experts, fait avancer les connaissances et produit des renseignements et des ressources en fonction des dernières données probantes dans le but d'orienter les politiques, les pratiques et les programmes. En collaboration avec ses partenaires, le CCLT aide à mobiliser les efforts individuels et collectifs afin d'avoir un impact sur le grave problème sanitaire et social que représente la consommation problématique de substances. L'essentiel du travail quotidien du CCLT est de faire progresser et de promouvoir les données probantes liées à des programmes de qualité, ainsi que d'assurer l'accès à une gamme de services de qualité pour aborder les méfaits liés à l'alcool et aux autres drogues.

ISBN 978-1-77178-362-0

© Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2016.

