Un guide sur le cannabis
pour **les aînés**

# Qu’est-ce que le cannabis?

Le cannabis, couramment appelé marijuana, pot ou herbe, est produit par le plant de cannabis. Il est souvent consommé à des fins non médicales en raison de ses effets intoxicants (« high »), mais s’utilise aussi à des fins médicales. À noter toutefois que d’autres études devront être faites pour en mesurer l’efficacité pour la plupart des problèmes de santé. Le cannabis contient plus d’une centaine de composés chimiques appelés cannabinoïdes, dont les deux plus connus sont :

- le **tétrahydrocannabinol (THC)**, principale composante « psychoactive » du cannabis; le THC est responsable de l’effet euphorique produit et, selon la recherche, il aurait des vertus thérapeutiques pour certains problèmes de santé;
- le **cannabidiol (CBD)**, sans propriété euphorique, mais peut causer de la somnolence; des scientifiques l’étudient pour voir s’il a des applications médicales.

Le cannabis se présente sous plusieurs formes, comme le cannabis séché, les extraits et les produits pour usage topique. Les produits de cannabis comestible, couramment appelés comestibles, sont des aliments (p. ex. chocolat) et des boissons (p. ex. thé) infusés de cannabis.

## Le saviez-vous?

La teneur en THC du cannabis séché a augmenté au cours des dernières décennies. Ainsi, en 1995, le cannabis séché contenait environ **4 %** de THC, alors que maintenant, il en contient en moyenne de **15 à 20 %**.

Certains extraits de cannabis, appelés concentrés, peuvent contenir **plus de 80 % de THC**.

Il existe aussi des produits du cannabis qui contiennent principalement du CBD et une faible quantité de THC.

**Lisez toujours l’étiquette pour connaître la quantité et la teneur en THC et en CBD d’un produit.**

## À quoi puis-je m’attendre quand je consomme du cannabis?

**Les effets du cannabis sont différents pour chacun.**

Fumer, vapoter ou ingérer des produits du cannabis peut susciter un sentiment d’euphorie (bonheur) et de détente, mais pourrait aussi affaiblir les facultés :

- Troubles de la concentration et de la mémoire
- Atteintes à la motricité et ralentissement du temps de réaction, qui augmentent le risque de chutes et de blessures

**Le cannabis peut nuire à la capacité de conduire de façon sécuritaire. Il est illégal de conduire sous l’influence du cannabis.**

Consommer trop de cannabis ou du cannabis à forte teneur en THC pourrait entraîner une surintoxication, qui se manifeste notamment par :

- de l’anxiété, de la panique et une hausse du rythme cardiaque
- de la nausée et des vomissements
- de la paranoïa et une psychose (hallucinations et délires)

**Si vous ou quelqu’un que vous connaissez avez consommé trop de cannabis et que vous ne vous sentez pas bien, consultez un médecin.**

Centre canadien sur **les dépendances et l’usage de substances**
Données. Engagement. Résultats.

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health
Coalition Canadienne pour la Santé Mentale des Personnes Âgées

© Centre canadienb sur les dépendences et l’usage de substances, 2020.

Un guide sur le cannabis pour **les aînés**

# Comment se consomme le cannabis?

Le cannabis peut être inhalé, ingéré ou appliqué localement. L'étiquette apposée sur les produits du cannabis vendus légalement indique la quantité de THC et de CBD qu'ils contiennent et émet des mises en garde.

**MISE EN GARDE : Les effets de la consommation de produits comestibles à base de cannabis peuvent être de longue durée.** Les effets peuvent durer de six à douze heures après la consommation.

**WARNING: The effects from eating or drinking cannabis can be long-lasting.** The effects can last between 6 and 12 hours following use.

## Puis-je prendre du cannabis avec d'autres substances?

Consommer du **cannabis avec d'autres substances, dont l'alcool, les opioïdes et la cocaïne**, peut être dangereux pour la santé.

Fumer du **cannabis avec du tabac** peut accroître l'exposition à des produits chimiques nocifs qui font augmenter le risque de maladies pulmonaires et cardiaques.

**Si vous choisissez de consommer du cannabis, n'oubliez pas que mélanger du cannabis avec d'autres substances pose des risques.**

Centre canadien sur **les dépendances et l'usage de substances**

Données. Engagement. Résultats.

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health

Coalition Canadienne pour la Santé Mentale des Personnes Âgées

## 1 Inhalation

Le cannabis séché et quelques extraits peuvent être fumés avec un joint, une pipe ou un barboteur, ou alors vaporisés (« vapotés ») avec un vaporisateur électronique.

Les effets se font sentir en quelques **secondes à quelques minutes** et peuvent durer jusqu'à **six heures** après l'inhalation; certains effets durent jusqu'à **24 heures**.

**Commencez avec au plus 100 milligrammes par gramme (10 %) de THC et une quantité égale ou supérieure de CBD, et ne prenez pas plus d'une ou deux bouffées.**

## 2 Ingestion

Les produits de cannabis comestible, comme les boissons et aliments infusés de cannabis, et les huiles se consomment par ingestion. Les vaporisateurs oraux et les teintures sont des extraits que l'on met sous la langue ou dans la joue.

Les effets peuvent mettre jusqu'à **quatre heures** à apparaître et peuvent durer jusqu'à **12 heures** après l'ingestion; certains effets durent jusqu'à **24 heures**.

**Commencez avec un comestible contenant au plus 2,5 milligrammes de THC et une quantité égale ou supérieure de CBD.**

## 3 Usage topique

Le cannabis pour usage topique, comme les huiles et les crèmes, s'applique sur la peau, les cheveux ou les ongles. Ces produits sont parfois commercialisés à des fins thérapeutiques (soulagement de la douleur, de l'arthrite, etc.) et esthétiques (soins de la peau, des ongles et des cheveux). Il n'existe actuellement aucune preuve scientifique de leur efficacité.

**Évitez d'appliquer du cannabis topique sur une peau abîmée ou cassée et de vous en mettre dans la bouche ou les yeux.**

© Centre canadienb sur les dépendences et l'usage de substances, 2020.

# Quels sont les risques pour la santé liés à la consommation de cannabis?

**La consommation quotidienne ou quasi quotidienne de cannabis peut :**

- augmenter le risque de psychose et de schizophrénie;
- aggraver l'anxiété et la dépression;
- affecter la mémoire, la concentration et la capacité à prendre des décisions.

Fumer régulièrement du cannabis peut causer un mal de gorge, une voix enrouée, de la toux, une respiration sifflante, une oppression thoracique et une bronchite chronique.

## Puis-je consommer du cannabis si je prends des médicaments?

**Le cannabis peut interagir avec les médicaments et nuire à la santé. Quelques médicaments qui peuvent interagir avec le cannabis :**

- analgésiques
- médicaments pour le cœur et anticoagulants
- somnifères
- antidépresseurs et anxiolytiques
- antibiotiques et antifongiques
- médicaments pour les allergies, le rhume et la grippe
- antiacides
- anticonvulsivants
- médicaments pour le VIH/sida
- médicaments pour le TDAH

**Si vous envisagez de prendre du cannabis à des fins médicales ou non médicales, parlez-en avec votre médecin.**

Centre canadien sur **les dépendances et l'usage de substances**

Données. Engagement. Résultats.

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health

Coalition Canadienne pour la Santé Mentale des Personnes Âgées

## Quels sont les bienfaits du cannabis pour la santé?

Les possibles applications thérapeutiques du cannabis, et surtout du CBD, dans le traitement ou la gestion de problèmes de santé tels que la douleur chronique, l'insomnie, l'anxiété et la dépression, suscitent beaucoup d'intérêt. Certaines données sur l'efficacité du CBD sont prometteuses, mais insuffisantes.

L'utilisation de deux médicaments à base de cannabis, le Nabilone[MC] et le Sativex[MC], a été approuvée au Canada pour traiter certains problèmes de santé. Disponibles uniquement sur ordonnance, ils pourraient toutefois ne pas être efficaces ou appropriés pour tous.

Le Canada n'a approuvé la vente et l'utilisation thérapeutique d'aucun autre produit du cannabis, que ce soit le cannabis frais ou séché, ou les huiles.

© Centre canadienb sur les dépendences et l'usage de substances, 2020.