



Parler du vapotage de cannabis avec les jeunes

Un guide pour les professionnels de la santé

Inquiétudes par rapport au vapotage de cannabis

Le vapotage de cannabis pose des risques pour la santé physique et mentale. Le processus de chauffage dégage des substances chimiques potentiellement nocives lorsqu'on les inhale et qui peuvent affecter la respiration. Il existe aussi un lien entre le vapotage de produits du cannabis non réglementés et de graves maladies pulmonaires qui causent de la toux, de l'essoufflement et des douleurs thoraciques.

La teneur en THC et en CBD varie d'un produit de vapotage du cannabis à l'autre. Consommer un produit dont la teneur en THC est élevée accroît le risque de surintoxication. Celle-ci se manifeste notamment par une grave anxiété, des vomissements et de la paranoïa.

D'autres recherches devront être faites pour mieux comprendre tous les effets d'un vapotage fréquent et prolongé sur les fonctions cérébrales, respiratoires et cardiovasculaires.

Ouvrir la porte à un échange ouvert, fondé sur des données probantes, sur le vapotage de cannabis avec les jeunes, c'est bénéfique pour tous.

Pour plus d'information sur le cannabis et le vapotage, consultez le ccdus.ca/cannabis.

Engager la conversation

Les jeunes pourraient hésiter à parler de leur vapotage de cannabis, de crainte d'être jugés ou d'en subir les conséquences parce qu'ils sont mineurs.

Voici quelques conseils pour mettre les jeunes à l'aise et avoir une véritable conversation avec eux :

- Leur rappeler que cette conversation confidentielle fait partie de leur examen médical
- Ne pas les juger, faire preuve d'empathie et les accompagner
- Utiliser des termes propices à l'ouverture, à la confiance, à la compréhension
- Éviter les termes stigmatisants (p. ex. drogué, toxicomane)
- Se concentrer sur les faits

Un lien a été établi entre une consommation quotidienne ou quasi quotidienne de cannabis et un risque accru d'atteintes cognitives, de psychose et de trouble lié à l'usage de cannabis. Le risque de développer ces problèmes est plus élevé chez les personnes qui :

- consomment des produits du cannabis à forte teneur en THC
- consomment du cannabis tous les jours ou presque
- s'initient à une consommation fréquente à l'adolescence
- ont des antécédents familiaux de troubles de santé mentale ou d'usage de substances

S'initier à une consommation fréquente de cannabis à l'adolescence pourrait être associé à des **modifications dans la structure du cerveau** et à des **altérations des fonctions cérébrales**.



Quelques questions pour amorcer la discussion

1. As-tu déjà consommé ou vapoté du cannabis?

Demandez au jeune quels types de produits de vapotage il a déjà essayés (p. ex. huiles, produits séchés) et si ces produits contenaient du THC, du CBD ou les deux.

2. Depuis combien de temps vapotes-tu du cannabis et à quelle fréquence le fais-tu?

Abordez les méfaits et les risques à court et long terme associés au vapotage de cannabis. À noter que la consommation fréquente et forte de cannabis peut entraîner une accoutumance physique et un trouble lié à l'usage de cannabis.

3. Sais-tu quelle est la quantité ou la concentration de THC et de CBD du produit que tu vapotes?

Les produits à forte teneur en THC augmentent le risque de surintoxication, d'atteintes cognitives, de troubles psychiatriques et de trouble lié à l'usage de cannabis.

4. À quels endroits te procures-tu tes produits du cannabis et tes appareils de vapotage?

Les produits du cannabis et les appareils de vapotage obtenus de sources illégales et non réglementées posent parfois des risques pour la santé et la sécurité. Les produits pourraient avoir été contaminés par d'autres substances, et les appareils pourraient être défectueux et causer des blessures, comme des brûlures.

5. Les gens vapotent du cannabis pour toutes sortes de raisons. Toi, pourquoi le fais-tu?

Plusieurs raisons incitent les jeunes à vapoter du cannabis, p. ex. pour les bienfaits qu'aurait le cannabis pour la santé (gestion du stress et de l'anxiété, aide au sommeil, etc.). Comprendre pourquoi les jeunes consomment du cannabis pourrait permettre de trouver d'autres façons de les soutenir.

Amorcer la discussion n'est pas facile,
mais ça en vaut la peine.