

Unité standard de THC et son intérêt pour la recherche sur le cannabis, la sensibilisation du public et la réglementation au Canada

Compte rendu d'une rencontre virtuelle tenue le 19 octobre 2022

Introduction

Le Canada autorise l'accès légal et réglementé au cannabis à des fins non médicales depuis 2018. Après l'alcool, le cannabis est maintenant la substance la plus consommée au pays. Il existe de nombreux produits de cannabis en vente libre. Ils présentent diverses teneurs en tétrahydrocannabinol (THC), qui est le principal agent psychoactif du cannabis, et en cannabidiol (CBD). Le THC est le cannabinoïde principalement responsable des effets euphorisants du cannabis.

Conférencier

Dr Alexander Caudarella

Premier dirigeant, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

Le cannabis est une substance largement consommée, mais aucune unité standard n'a encore été établie pour mesurer sa teneur en THC. Il est donc difficile de déterminer quelle quantité de THC une personne peut recevoir lorsqu'elle consomme les divers produits du cannabis, ce qui nuit à l'évaluation des risques, des bienfaits et des méfaits associés au cannabis.

Malgré des décennies de recherche sur le cannabis, il reste toujours beaucoup à apprendre sur ses propriétés thérapeutiques et sur les effets et risques des produits du cannabis maintenant disponibles sur le marché légal – dont la grande partie n'a pas fait l'objet d'étude. Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) encourage les discussions, les collaborations et les échanges d'idées constructifs entre les chercheurs, les décideurs et les personnes ayant un vécu expérimental de l'usage de substances afin de combler les lacunes dans les recherches et de proposer des solutions aux personnes qui consomment du cannabis.

Le 19 octobre 2022, le CCDUS a organisé une rencontre avec des intervenants pour lancer une conversation sur l'utilité d'une unité standard de THC dans le contexte canadien. Les quatre présentations et la discussion animée qui y ont eu lieu, résumées dans le présent rapport, explorent la valeur d'une unité standard de THC pour la recherche, la sensibilisation du public et la réglementation au Canada.



Présentation 1 : introduction au concept d'unité standard de THC

La consommation de cannabis a lieu dans un marché nouvellement réglementé, et les doses des produits du cannabis ne sont pas toujours faciles à établir d'emblée. Par exemple, un joint préroulé contenant 25 milligrammes (mg) de THC pourrait constituer une très forte dose pour un débutant, mais même un consommateur régulier pourrait ne pas être certain du nombre de doses incluses dans ce joint.

Pour consommer de façon sécuritaire, les consommateurs ont besoin de renseignements clairs, cohérents et pertinents sur les produits. Une telle approche a déjà été adoptée à l'égard des boissons alcoolisées : un verre d'alcool standard correspond à 13,45 grammes d'alcool pur (p. ex. une bouteille de bière de 12 oz ou un verre de vin de 5 oz). Il est à la base des repères canadiens sur l'alcool et la santé. Adopter une unité standard de THC pour les divers produits du cannabis disponibles sur le marché canadien serait tout aussi utile. Il est essentiel de pouvoir déterminer la quantité exacte de THC consommée pour prévoir et analyser les effets du cannabis sur la santé et étayer des repères comparables sur le cannabis et la santé. Une unité standard de THC fournirait des lignes directrices plus claires sur la quantité consommée.

À cet égard, il faut prendre en considération deux éléments clés :

1. L'unité standard de THC doit tenir compte de la dose du principal composant pharmacologique, à savoir le THC, qui est mesuré en milligrammes.
2. L'unité standard de THC doit s'appliquer à tous les produits et à tous les modes de consommation.

La consommation de cannabis pose un problème supplémentaire : les effets varient en fonction du mode de consommation. Le fait de fumer ou de consommer le cannabis par voie orale, par exemple, influence la vitesse d'apparition des effets. Le paroxysme des effets (« high ») semble toutefois être similaire pour les deux modes de consommation.

L'unité standard de THC doit être pertinente pour le consommateur et ne pas être trop faible ni trop élevée. Généralement, 5 mg de cannabis produit des effets euphorisants légers et comporte un risque minimal de conséquences indésirables. Cette quantité est en plus compatible avec les politiques en place aux États-Unis et au Canada.

« L'unité standard de THC doit être pertinente pour le consommateur et ne pas être trop faible ni trop élevée. »

Tom Freeman

Conférencier

Tom Freeman

Directeur, Groupe sur la dépendance et la santé mentale, Département de psychologie, Université de Bath



Présentation 2 : unités standards de THC : les implications pour leur utilisation et compréhension par les consommateurs

Dans un marché bien réglementé, les consommateurs devraient être capables de déterminer quelle quantité de THC ils souhaitent consommer et de consommer cette quantité. Des données probantes semblent toutefois indiquer que la plupart des consommateurs ont de la difficulté à comprendre la force et le dosage du cannabis. Un sondage réalisé à l'échelle nationale révèle qu'entre 25 % et 30 % des consommateurs de cannabis au Canada estiment que leur dernière dose était trop forte et a mené à des effets indésirables évitables. De plus, 30 % des consommateurs ont vécu des effets indésirables au cours des 12 derniers mois et 5 % ont demandé une aide médicale. Ces difficultés à doser correctement le cannabis sont signalées pour tous les modes de consommation.

Les concentrations en THC et en CBD indiquées sur les étiquettes des produits du cannabis portent bien souvent à confusion et n'ont pas de valeur réelle pour les consommateurs. La recherche semble indiquer que les renseignements numériques actuellement présents sur les étiquettes des produits ne changent pas les comportements en matière de consommation. Si les étiquettes présentaient plutôt ces renseignements sous la forme d'une unité standard officielle, les consommateurs auraient une bien meilleure idée de la quantité de THC dans les produits.

Une unité officielle de THC donnerait aussi aux consommateurs des indications cohérentes concernant les portions et la force du cannabis pour tous les modes de consommation.

« Une unité standard a une incidence particulièrement importante pour les consommateurs de produits comme les huiles et les comestibles dont la quantité à consommer n'est pas concrète et facile à déterminer d'emblée. »

David Hammond

Conférencier

David Hammond

Professeur agrégé, École des sciences de la santé publique, Université de Waterloo

Présentation 3 : unité standard de THC : sensibilisation, messages sur les risques, surveillance et recherche

Le principal objectif de la *Loi sur le cannabis* du Canada est de protéger la santé et la sécurité du public. Pour y parvenir, il faut notamment mieux sensibiliser les gens aux risques que présente la consommation de cannabis pour la santé. C'est pourquoi Santé Canada recueille des renseignements sur les façons dont les Canadiens consomment du cannabis, documente les risques que présente la consommation de cannabis pour la santé et les communique au public. Une unité standard de THC aiderait ainsi à atteindre les buts et les objectifs établis dans la *Loi sur le cannabis*.

Conférencier

Hanan Abramovici

Directeur, Bureau de la science et de la surveillance du cannabis, Direction générale des substances contrôlées et du cannabis, Santé Canada



À l'heure actuelle, Santé Canada ne demande ni ne recueille de renseignements détaillés sur la quantité de THC que les gens consomment. Il est toutefois important de recueillir ce renseignement parce qu'il permet de mieux comprendre les risques possibles pour la santé des consommateurs.

Dans le cadre d'activités de surveillance et de recherche, une unité standard de THC aiderait à produire des connaissances plus cohérentes sur les habitudes de consommation de cannabis, à soutenir des évaluations de l'exposition (par l'analyse de la quantité de THC consommée) et à mieux comprendre les risques pour la santé et les effets du cannabis. Une unité standard aiderait aussi les consommateurs à déclarer avec plus de précisions la quantité de THC qu'ils consomment.

Une telle unité permettrait en outre aux chercheurs de recueillir des renseignements plus fiables et normalisés sur l'exposition et de concevoir de meilleurs outils de sensibilisation du public. Ces outils aideront ensuite les consommateurs à mieux comprendre et déclarer les doses de THC et, possiblement, à adopter des comportements à moindre risque.

« Il est important de connaître la quantité de THC consommée parce que ce renseignement aide à mieux comprendre les effets et les risques possibles en matière de santé. »

Hanan Abramovici

Présentation 4 : unité standard de THC et implications pour les Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque

Certains consommateurs de cannabis vont adopter des comportements dangereux; d'autres vont présenter un trouble lié à l'usage de cannabis. Divers facteurs de risque influent sur ces consommateurs.

L'adoption de recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque peut permettre de modifier ces facteurs de risque et, ainsi, de diminuer le nombre de consommateurs qui passent d'un usage non problématique à un trouble de l'usage. Des approches similaires ont porté leurs fruits pour la consommation d'alcool.

Conférencier

Bernard Le Foll

Chef, Laboratoire de recherche translationnelle sur les dépendances, Institut de recherche en santé mentale de la famille Campbell, Centre de toxicomanie et de santé mentale

Voici des recommandations fondées sur des données probantes qui ont été largement publiées et diffusées.

1. La meilleure manière d'éviter les risques liés au cannabis, c'est de ne pas en consommer.
2. Retarder le plus longtemps possible le début de la consommation, pour diminuer le risque d'effets indésirables.
3. Il faudrait connaître la nature et la composition des produits de cannabis consommés.
4. Il faudrait éviter les cannabinoïdes synthétiques.
5. Il faudrait éviter les modes de consommation qui consistent à fumer du cannabis brûlé.



6. Il faudrait utiliser des produits du cannabis et des accessoires légaux dont la qualité fait l'objet d'un contrôle.
7. Les consommateurs dont la performance cognitive est altérée devraient arrêter temporairement leur consommation de cannabis ou en réduire considérablement l'intensité (p. ex. fréquence et force).
8. Il faudrait éviter de conduire un véhicule pendant au moins six heures après avoir consommé du cannabis (ou plus longtemps selon la réaction et le produit utilisé). Il faut aussi éviter de combiner cannabis et alcool.
9. Les personnes qui veulent des enfants et les femmes qui sont enceintes ou qui allaitent devraient s'abstenir de consommer du cannabis.
10. Il faudrait faire preuve de prudence si d'autres substances psychoactives sont consommées avec le cannabis.

Une unité standard de THC clairement définie serait utile dans l'application de plusieurs de ces recommandations. Elle aiderait plus particulièrement les consommateurs à choisir des produits contenant une faible dose et dont la qualité fait l'objet d'un contrôle. Elle serait également utile pour évaluer l'affaiblissement des facultés et réduire les transitions vers une consommation dangereuse de cannabis ou un trouble lié à l'usage de cannabis.

Messages clés

Voici les points importants soulevés pendant les quatre présentations :

- Une unité standard de THC est essentielle pour prévoir et analyser les effets de la consommation de cannabis sur la santé et améliorer les lignes directrices actuelles sur la consommation de cannabis à moindre risque.
- Les gens sont peu renseignés sur le THC parce qu'ils ont reçu des recommandations incohérentes et difficiles à comprendre sur la teneur en THC et la force du THC.
- Une unité standard de THC pourrait aider à soutenir les buts et les objectifs de la *Loi sur le cannabis*, qui vise à protéger la santé et la sécurité du public.
- Clarifier davantage les lignes directrices sur la consommation de cannabis à moindre risque pourrait diminuer le nombre de consommateurs qui passent d'une consommation non problématique à un trouble lié à l'usage de cannabis.

Discussion : pourquoi une unité standard?

Pendant la discussion en groupe, les participants ont eu l'occasion de poser des questions aux conférenciers. Il a alors été souligné qu'il existe une grande diversité de modes de consommation et que la plupart des consommateurs au Canada utilisent plus d'un produit du cannabis. Le marché du cannabis continue en outre de se diversifier. Par exemple, des produits infusés (comme les joints préroulés infusés au haschisch ou à un extrait de cannabis) sont maintenant disponibles et peuvent présenter une force assez élevée. Les consommateurs peuvent donc avoir beaucoup de difficulté à prévoir la force et les effets des produits qu'ils consomment. De plus, comme la polyconsommation est très prévalente, le risque de surconsommation est important. Une communication cohérente, peu importe le mode de consommation, pourrait aider les consommateurs à s'y retrouver sur le marché complexe du cannabis.



Une unité standard aiderait également les consommateurs à déclarer de façon plus précise leur consommation en THC lors de sondages. Les sondeurs obtiennent parfois des réponses incomplètes ou incorrectes parce que les consommateurs reçoivent actuellement des renseignements déroutants et incohérents. Ils doivent même parfois leur demander de fournir l'emballage ou l'étiquette pour vérifier leurs réponses. Adopter une unité standard et mieux informer les consommateurs sur le THC permettrait d'améliorer la qualité, l'analyse et la déclaration des données, ce qui permettrait aux chercheurs de mieux sensibiliser le public aux risques associés au cannabis et de les atténuer.

« Le Canada examine sa législation sur le cannabis; c'est le moment idéal de réfléchir à une unité standard pour le cannabis. »

Bernard Le Foll

Quelle quantité de THC faut-il recommander?

Différentes quantités de THC sont proposées comme unité standard. La plus mentionnée et utilisée à l'heure actuelle est 5 mg, mais il n'y a pas de constance à ce sujet d'un pays à l'autre et d'une recherche à l'autre. La réflexion sur une dose standard particulière devrait tenir compte du fait que le cannabis est consommé à des fins médicales et non médicales et du fait que toute unité standard proposée pourrait être confondue avec une dose recommandée.

« La situation actuelle est imparfaite, et nous devons la changer. Idéalement, il faut uniformiser à l'échelle du pays, mais il faut d'abord établir la norme. »

Tom Freeman

Il est aussi important de différencier une unité standard de THC des exigences relatives à l'emballage. Un emballage peut, par exemple, présenter plusieurs unités standards de THC. L'unité standard de THC sert de point de référence pour aider les consommateurs à comprendre les effets potentiels qu'ils pourraient ressentir en consommant une certaine quantité du produit dans l'emballage.

Les directives sur l'alcool et le verre standard offrent un comparateur utile. Un verre standard peut ne pas procurer les mêmes effets à tous les consommateurs, mais il demeure une unité utile exactement pour cette raison. De la même façon, une unité standard de THC doit être pertinente, mais assez faible pour être tolérable peu importe le mode de consommation et le type de consommateur. Même s'il serait bénéfique d'utiliser la même unité de mesure du THC que d'autres pays ou instituts, la priorité du Canada devrait toujours être la santé et la sécurité des consommateurs. C'est pourquoi une unité plus faible pourrait être souhaitable.

« Il est important de faire la distinction entre ce qu'est une unité standard et le maximum autorisé dans un emballage. Ces deux éléments ne doivent pas être confondus. Une unité standard est un point de référence qui aide les consommateurs à doser et à comprendre les effets potentiels des produits qu'ils consomment. »

Hanan Abramovici



Qu'est-ce qui entrave l'adoption d'une unité standard?

À l'heure actuelle, les différents établissements, provinces et territoires ont tous adopté leurs propres lignes directrices sur le dosage. Le volet multipartite de cette discussion est l'un des principaux défis. C'est sans compter le fait qu'il n'y a aucune norme cohérente entre les détaillants, les fabricants et les produits dans un même territoire ou province. Pour parvenir à une norme cohérente à l'échelle du pays, il faudra réunir toutes les parties à la même table pour qu'elles s'entendent sur un changement. Bien que ce soit nécessairement un processus de collaboration, il devra être lancé à l'échelle du gouvernement fédéral. Un règlement – que ce soit pour le tabac, l'alcool ou le cannabis – sera toujours plus efficace s'il y a un alignement entre les paliers provinciaux et fédéral.

« La première étape consistait à créer un marché légal. La prochaine étape consiste à déterminer comment réglementer au sein de ce marché. C'est l'une des grandes priorités de ce que j'appelle la légalisation 2.0. »

David Hammond

Des questions ou des commentaires?

Pour nous transmettre des commentaires ou obtenir plus d'information, il suffit d'écrire à cannabis@ccsa.ca.

