

EFFETS DU CANNABIS SUR LA SANTÉ

La consommation de cannabis (ou marijuana) peut avoir un usage thérapeutique, mais elle peut également comporter des risques pour la santé. Une substance chimique nommée delta-9-tétrahydrocannabinol (THC) est responsable des effets du cannabis sur le cerveau et sur l'organisme. Même si le cannabis peut servir à certaines fins thérapeutiques, sa consommation engendre des effets à court ou à long terme qui peuvent être néfastes pour la santé physique et mentale.

EFFETS À COURT TERME SUR LA SANTÉ

Bien que le cannabis puisse vous faire sentir détendu et heureux, vous pourriez également subir des effets désagréables, non désirées ou même néfastes sur le cerveau et l'organisme.

EFFETS SUR LE CERVEAU

Parmi les effets à court terme du cannabis sur le cerveau, on trouve :

- ▶ la confusion
- ▶ la fatigue
- ▶ une capacité réduite de
 - ▶ se souvenir
 - ▶ se concentrer
 - ▶ prêter attention
- ▶ l'anxiété, la peur ou la panique
- ▶ une capacité réduite de réagir rapidement

La consommation de cannabis peut aussi engendrer des crises psychotiques caractérisées par :

- ▶ de la paranoïa
- ▶ des délires
- ▶ des hallucinations

De nouvelles données semblent indiquer qu'une substance présente dans le cannabis, nommée cannabidiol (CBD), permettrait d'atténuer certains effets psychoactifs du THC¹, comme :

- ▶ les troubles de l'humeur
- ▶ les symptômes psychotiques

D'autres données laissent entendre que le fait de combiner le tabac et le cannabis peut accroître :

- ▶ la puissance de certains effets psychoactifs
- ▶ le risque de troubles de santé mentale, dont la dépendance

Les effets du cannabis peuvent être ressentis dans les secondes ou les minutes qui suivent l'inhalation de la fumée ou des vapeurs et ils peuvent durer jusqu'à six heures, voire même davantage.

Si vous consommez un aliment ou une boisson contenant du cannabis, les effets peuvent se produire de 30 minutes à deux heures après l'ingestion et peuvent durer jusqu'à 12 heures ou plus.

EFFETS SUR L'ORGANISME

Parmi les effets possibles à court terme du cannabis sur l'organisme, on trouve :

- ▶ des vaisseaux sanguins endommagés par la fumée
- ▶ une baisse de la pression artérielle pouvant provoquer un évanouissement
- ▶ une hausse de la pression artérielle pouvant représenter un danger pour les personnes ayant des problèmes cardiaques et accroître les risques de crise cardiaque²

¹ Bhattacharyya et al. (2010) Effets contraires du delta-9-tétrahydrocannabinol et du cannabidiol sur les fonctions du cerveau humain et sur la psychopathologie. (Neuropsychopharmacologie) *Neuropsychopharmacology* 35(3) : 764–74. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23550724

² Thomas et al. (2014) Effets néfastes de l'inhalation de marijuana sur les fonctions cardiovasculaires, cérébrovasculaires et vasculaires périphériques : ce que doivent savoir les cardiologues. *American Journal of Cardiology* 113(1): 187–90. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24176069



INCAPACITÉ

Le THC présent dans le cannabis peut réduire la capacité de conduire prudemment ou de faire fonctionner de l'équipement. De plus, il peut augmenter le risque de chute ou d'autres accidents alors qu'il affecte :

- ▶ la coordination
- ▶ le temps de réaction
- ▶ la concentration
- ▶ l'aptitude à prendre des décisions
- ▶ la capacité d'évaluer les distances

La consommation de cannabis peut augmenter le risque d'accident causant des blessures ou la mort dans la pratique d'activités à haute vitesse comme la conduite automobile, le vélo ou le ski.

Les facultés peuvent être affaiblies durant plus de 24 heures après la consommation de cannabis³, soit longtemps après que les autres effets se sont dissipés.

Les personnes qui consomment du cannabis régulièrement peuvent éprouver des problèmes par rapport aux aptitudes requises pour conduire en toute sécurité⁴, et ce, pendant des semaines suivant la dernière consommation.

Combiner l'alcool et le cannabis augmente grandement le degré d'incapacité et le risque d'être blessé ou tué lors d'un accident.

Combiner le cannabis à d'autres substances psychotropes, surtout celles ayant un effet sédatif, comme les opioïdes et les benzodiazépines, peut augmenter les effets des drogues. Cela peut accroître le risque de blessures ou de dommages, particulièrement lors d'activités comme la conduite automobile.

EFFETS À LONG TERME SUR LA SANTÉ

Les effets à long terme se font sentir graduellement au fil du temps lorsque la consommation est fréquente (quotidienne ou quasi quotidienne) pendant des semaines, des mois ou des années. Ces effets peuvent durer pendant plusieurs jours, voire plusieurs mois, et parfois plus longtemps⁵, même après que la personne ait cessé de consommer du cannabis.

³ Leirer, V. O. et al. (1991) Effets persistants de la marijuana sur la performance des pilotes d'aéronefs. *Aviat. Space Environ. Med.* 62, 221–227. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1849400

⁴ Karschner et al. (2016) Excrétion prolongée de cannabinoïde plasmatique chez les fumeurs chroniques fréquents de cannabis durant des périodes prolongées d'abstinence et corrélations avec la performance psychomotrice. (Essais et analyses de drogues). *Drug Testing and Analysis* 8(7): 682–9. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26097154

^{5,9} Meier et al. (2012) On observe un déclin des fonctions neuropsychologiques de l'enfance à la cinquantaine chez les usagers à long terme du cannabis. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* 109(40): E2657–64. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22927402

EFFETS SUR LE CERVEAU

Les effets à long terme du cannabis sur le cerveau peuvent augmenter les risques de dépendance ou de dommages se rapportant à :

- ▶ la mémoire
- ▶ la concentration
- ▶ l'intelligence (QI)⁶
- ▶ la capacité de réfléchir et de prendre des décisions

Ces effets semblent plus graves chez les jeunes qui ont commencé à consommer du cannabis à un plus jeune âge et qui en ont consommé de façon régulière et sur une longue période. Dans de tels cas, les effets pourraient ne pas être complètement réversibles malgré l'arrêt de la consommation de cannabis.

EFFETS SUR L'ORGANISME

Fumer du cannabis provoque certains effets à long terme sur l'organisme qui ressemblent à ceux de la cigarette et comporte des risques de santé pulmonaire, dont notamment :

- ▶ la bronchite
- ▶ les infections pulmonaires
- ▶ la toux chronique (persistante)
- ▶ l'accumulation de mucus dans la gorge

USAGES THÉRAPEUTIQUES POSSIBLES

Certaines données confirment une utilisation thérapeutique potentielle du cannabis ou de ses composants chimiques (cannabinoïdes).

Santé Canada fournit de l'information aux professionnels de la santé et aux patients autorisés relatives à la consommation de cannabis et de cannabinoïdes à des fins médicales. Parmi celle-ci, on trouve des renseignements sur le dosage, les effets néfastes ainsi que des mises en garde et bien plus.

RISQUES DE LA CONSOMMATION ILLÉGALE DE CANNABIS

D'autres risques pour la santé et la sécurité peuvent être associés à la consommation de cannabis obtenu illégalement. Par exemple, comme la teneur en THC est souvent inconnue, vous pourriez consommer un produit plus fort que prévu, ce qui pourrait accroître ou prolonger des effets comme la confusion et l'anxiété.

La qualité et la pureté du cannabis illégal ne peuvent être garanties. Le produit pourrait avoir été mélangé à d'autres substances ou contenir :

⁶ Leirer, V. O. et al. (1991) Effets persistants de la marijuana sur la performance des pilotes d'aéronefs. *Aviat. Space Environ. Med.* 62, 221–227. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1849400

- ▶ des pesticides;
- ▶ d'autres drogues;
- ▶ des métaux lourds;
- ▶ de la moisissure ou des champignons;
- ▶ d'autres contaminants.

Il y a également un risque :

- ▶ d'interaction avec des criminels ou des organisations criminelles;
- ▶ d'accusation criminelle et de poursuite.

EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE

Chez certaines personnes, la consommation de cannabis augmente le risque de contracter des maladies mentales, notamment la psychose ou la schizophrénie, voire plus particulièrement chez ceux qui :

- ▶ commencent à consommer du cannabis à un jeune âge
- ▶ consomment du cannabis fréquemment (quotidiennement ou quasi quotidiennement)
- ▶ ont des antécédents personnels ou familiaux de psychose ou de schizophrénie

La consommation fréquente de cannabis est aussi associée à un risque accru :

- ▶ de suicide;
- ▶ de dépression;
- ▶ de troubles anxieux.

EFFETS SUR LA SANTÉ DES JEUNES

La consommation de cannabis qui commence au début de l'adolescence, est fréquente et perdure dans le temps est associée à un risque accru de dommages. Certains de ces dommages peuvent ne pas être complètement réversibles⁷.

L'adolescence est une période critique pour le développement du cerveau. Les recherches montrent que le cerveau n'est pas entièrement développé avant l'âge de 25 ans environ.

Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets du cannabis sur le développement du cerveau et les fonctions cérébrales puisque le THC affecte les mécanismes biologiques du cerveau qui permettent le développement de ce dernier.

Il est important pour les parents, les enseignants, les entraîneurs et les autres adultes auxquels les jeunes ont confiance d'être préparés pour pouvoir parler de la drogue avec les jeunes.

⁷ Volkow et al. (2016) Étude des effets de la consommation de cannabis sur le comportement humain, y compris la fonction cognitive, la motivation et la psychose. *JAMA Psychiatry* 73(3): 292–7. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26842658

EFFETS SUR LA SANTÉ DES FEMMES ENCEINTES ET DES ENFANTS

Tout comme pour le tabac, la consommation de cannabis d'une femme enceinte ou d'une jeune maman peut affecter le fœtus ou le nouveau-né et engendrer des problèmes de santé.

Les toxines du cannabis sont transportées par le sang de la femme enceinte jusqu'au fœtus et elles se retrouvent aussi dans le lait maternel.

Une forte consommation de cannabis pendant la grossesse peut faire en sorte que le bébé aura un faible poids à la naissance. Des effets à plus long terme sur le développement sont aussi possibles chez les enfants ou les adolescents, dont :

- ▶ une diminution :
 - ▶ de la faculté de se souvenir
 - ▶ de la capacité de se concentrer
 - ▶ des aptitudes de raisonnement et de résolution de problèmes;
- ▶ l'hyperactivité
- ▶ un risque accru d'avoir des problèmes de toxicomanie dans le futur

DÉPENDANCE

Contrairement à la croyance générale, les gens peuvent devenir dépendants du cannabis. En fait, les personnes qui consomment du cannabis peuvent développer un trouble lié à l'usage de cannabis qui, dans les cas extrêmes, peut entraîner la dépendance.

Une forte consommation fréquente et prolongée de cannabis peut engendrer une dépendance physique et la toxicomanie.

Des études ont démontré que le THC présent dans le cannabis augmente la concentration de dopamine (la substance chimique qui procure la sensation de plaisir) dans le cerveau. C'est ce qui incite les gens à consommer.

La dépendance peut se développer à n'importe quel âge, mais les jeunes sont particulièrement vulnérables⁸, car leurs cerveaux sont encore en développement.

Certaines personnes sont plus sujettes à la dépendance. On estime qu'un consommateur de cannabis sur 11 (9 %) développera une dépendance⁹. Dans le cas de ceux qui ont commencé à consommer du cannabis à l'adolescence, ce nombre peut augmenter jusqu'à une personne sur six (17 %).

⁸ Chadwick et al. (2013) Consommation du cannabis durant le développement à l'adolescence : prédisposition à la maladie psychiatrique. *Frontiers in Psychiatry*. 4: 129. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24133461

⁹ Volkow et al. (2014) Effets néfastes de la consommation de marijuana sur la santé. *New England Journal of Medicine* 370(23): 2219–27. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24897085

Si une personne fume du cannabis chaque jour, le risque de dépendance est de 25 à 50 %.

La consommation problématique de cannabis peut comprendre les comportements suivants :

- ▶ consommation fréquente de grandes quantités sur une période plus longue que prévu
- ▶ incapacité à réduire ou à limiter la consommation
- ▶ ne plus s'acquitter de tâches importantes au travail, à l'école ou à la maison
- ▶ renoncement à d'importantes activités sociales, professionnelles ou récréatives en raison de la consommation de cannabis

Les personnes qui adoptent la plupart de ces comportements sur une période de 12 mois ont une dépendance au cannabis.

Certaines personnes peuvent développer une tolérance aux effets du cannabis. Celle-ci se caractérise par le besoin d'une plus grande dose pour retrouver les premiers effets. La tolérance à certains des effets du cannabis peut se développer après seulement quelques doses. Chez certaines personnes, la tolérance peut mener à une dépendance physique ou à la toxicomanie.

AIDE AUX PERSONNES AUX PRISES AVEC UNE DÉPENDANCE

La dépendance au cannabis peut avoir de graves effets néfastes sur la santé, la vie sociale, le rendement à l'école ou au travail et la situation financière.

Si vous êtes aux prises avec une dépendance au cannabis ou à une autre drogue ou si vous connaissez quelqu'un se trouvant dans cette situation, de l'aide est disponible.