



CANNABIS 101: PRÉVENTION ET RÉDUCTION DES MÉFAITS, UNE PERSPECTIVE DE SANTÉ PUBLIQUE

Équipe cannabis

Direction régionale de santé publique de Montréal

Version du 28 no

MISE EN GARDE

Les informations contenues dans ces diapositives sont valides à ce jour. Cependant, elles peuvent faire l'objet de modifications selon l'évolution des connaissances scientifiques et tant que les règlements liés à la légalisation du cannabis n'auront pas été publiés.

Le lecteur est invité à en tenir compte.

AVANT D'ALLER PLUS LOIN

La question du cannabis nous interpelle au niveau personnel tous autant que professionnel. Qui ne connaît pas une personne qui consomme ou qui est aux prises avec des problèmes de consommation.

Les deux diapos suivantes proposent des réflexions qu'il convient de se faire avant d'aborder les multiples facettes du cannabis et de sa légalisation.

Introspection 1

Un membre de votre famille est un consommateur connu de cannabis, jusqu'à maintenant il consommait discrètement.

Depuis la légalisation du cannabis, il décide de consommer ouvertement.

- Comment expliquerez-vous ce comportement à vos enfants ou à vos neveux et nièces?

Introspection 2

Vous voyez quelqu'un que vous connaissez sortir d'une succursale de la SQDC, comment réagissez-vous s'il s'agit de:

- Votre voisin
- Votre collègue de travail
- Le professeur de secondaire de votre enfant
- Votre médecin
- Un policier

Plan de la présentation

- Qu'est-ce que le cannabis?
- Quelle est la prévalence de la consommation?
- Quels sont les effets du cannabis sur la santé?
- Que dit la loi?
- Que fait la santé publique?
- Outiller les infirmières et infirmiers

QU'EST-CE QUE LE CANNABIS?

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 

Composants du cannabis

Le cannabis est composé de plus de 500 substances différentes, dont les deux principaux ingrédients actifs sont :

- le THC (delta-9 tetrahydro-cannabinol ou d-9-THC): substance qui provoque l'effet perturbateur (l'euphorie, le « *high* »);
- le CBD (cannabidiol) : Il module les effets du THC. Une substance dont le potentiel thérapeutique suscite l'intérêt des chercheurs.

Formes du cannabis



Cannabis séché

THC: 0,5 à 30%

Composé de fleurs, de feuilles et de tiges



légal



Haschich

THC: 35%

Résine visqueuse séchée de la plante du cannabis



légal au QC et au Canada (17 oct. 19)



Extraits liquides

THC: 90%

Huile issue d'une extraction à l'aide de solvants ou autre.

Provient du cannabis séché ou du haschich



légal

Huile pour vapotage légal au QC et Canada (17 oct. 19)



Extraits solides



légal au Canada (17 oct. 19)

Concentré issu d'une extraction à l'aide de solvants. Apparence

de cire ou de pâte

THC: jusqu'à 90 %

Cannabinoïdes de synthèse



illégal

Molécules synthétiques qui imitent les effets du cannabis

Modes de consommation du cannabis



ion

o
système res



vapotaç



neige alge
bolisés par



jusqu
l'inc



oc
be
ab
in

t survenir
près
5 à



Topique



Le but de ces produits
n'est pas de provoquer
l'euphorie

Cannabis inhalé vs ingéré

CANNABIS INHALÉ ET CANNABIS INGÉRÉ

INHALATION¹ (FUMÉ, VAPORISÉ OU VAPOTÉ)



Absorption rapide:
quelques secondes à 3 min
suivant la consommation

Durée d'action: 1 à 4 heures

Lors de l'inhalation du cannabis,
le THC circule d'abord à travers le
système respiratoire en passant par
le cœur pour aller vers le cerveau.

INGESTION¹ (MANGÉ OU BU)



Absorption lente: 30 à 60 min
suivant la consommation

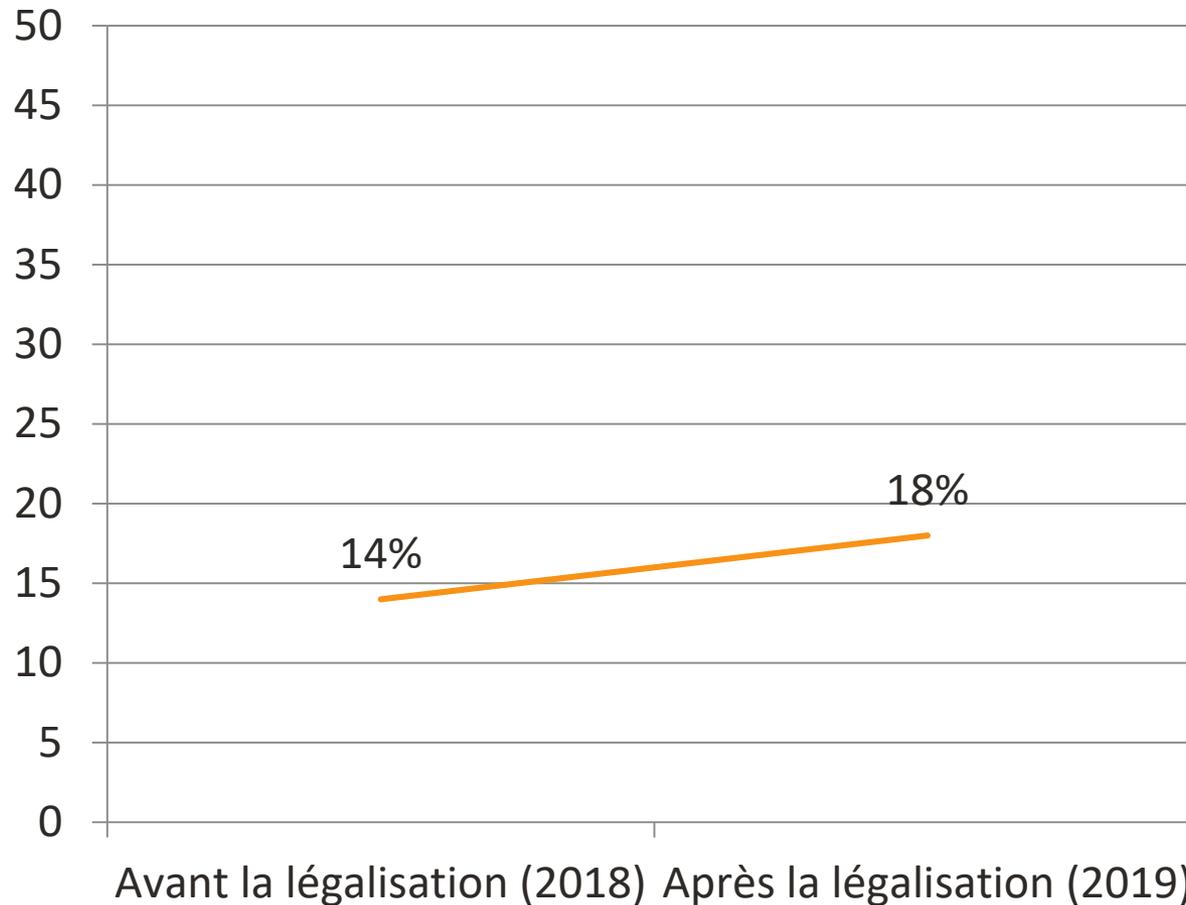
Durée d'action: 5 à 12 heures

Lors de l'ingestion du cannabis, le THC passe
d'abord par les systèmes digestif et hépatique
avant d'arriver au cerveau. Le foie transforme
le THC en une forme plus puissante, ce qui
peut augmenter l'intensité du « high ».

*Attention! L'effet psychoactif est moins prévisible.
Il est plus difficile pour le consommateur d'adapter
la dose à l'effet recherché!*

QUELLE EST LA PRÉVALENCE DE LA CONSOMMATION?

Prévalence de la consommation au cours des 3 derniers mois avant/après la légalisation, 15 ans + Canada 2018-2019



S'explique en partie en raison d'une consommation accrue chez les

- Hommes (16% à 22%)
- 45-64 ans (9% à 14%)

Surveillance accrue requise afin de déterminer si lié à:

- Désir d'essayer une nouvelle substance autrefois illégale
- Tendance à plus long terme

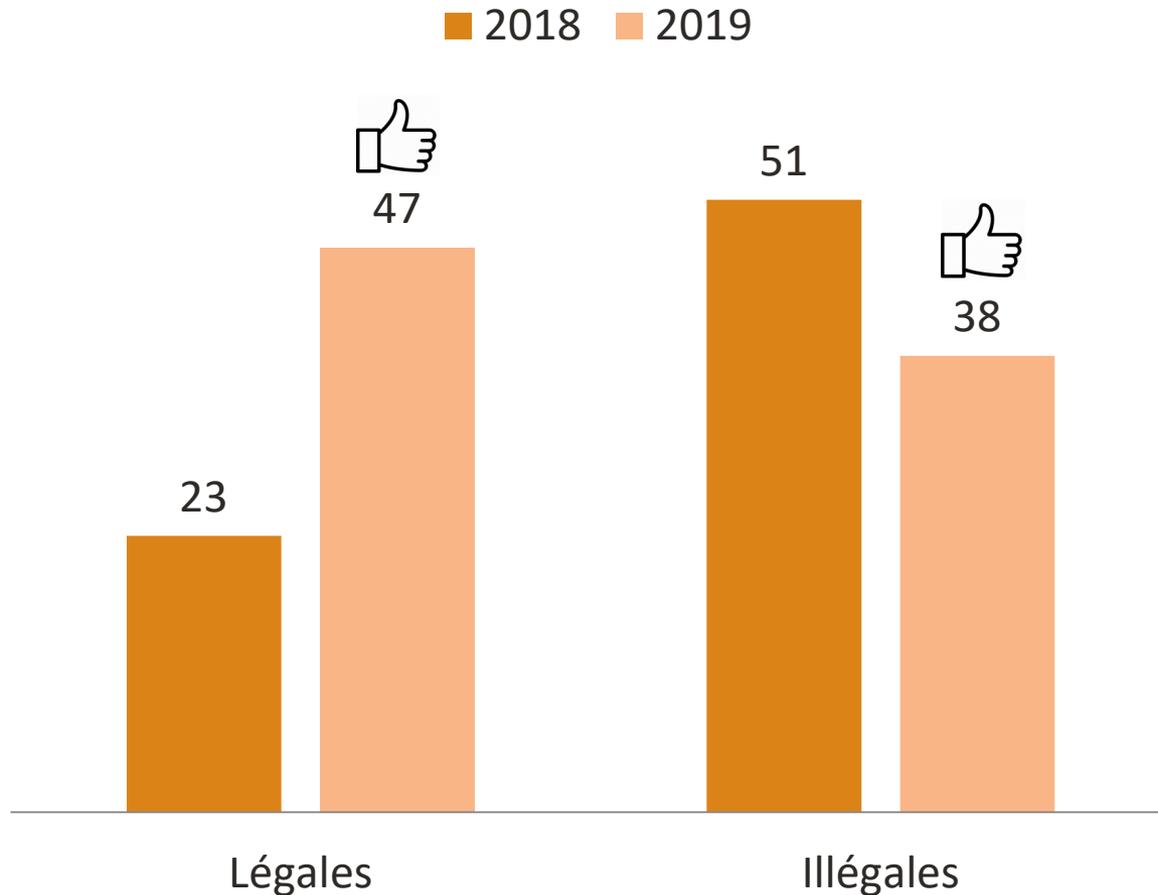
Source : Statistique Canada, Enquête nationale sur le cannabis (Premiers trimestres 2018-2019)

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec



Source d'approvisionnement du cannabis au cours des 3 derniers mois, 15 ans +, (en %) Canada 2018-2019



Pourquoi acheter d'une source légale?

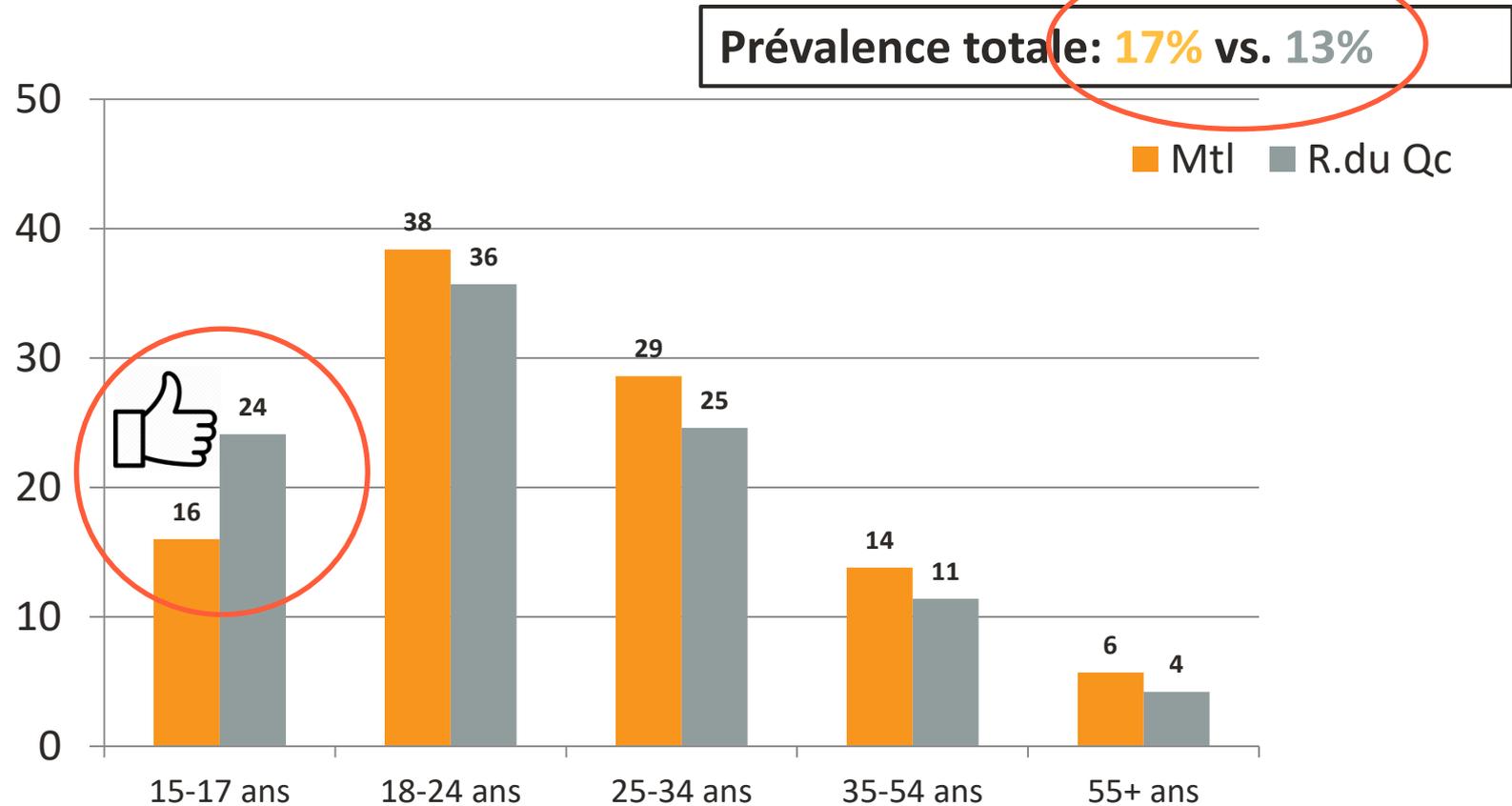
- Connaître les taux de THC et de CBD
- Contrôle de qualité des produits (ex: absence de moisissures, pesticides interdits, métaux lourds)

Source : Statistique Canada, Enquête nationale sur le cannabis (Premiers trimestres 2018-2019)

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec 

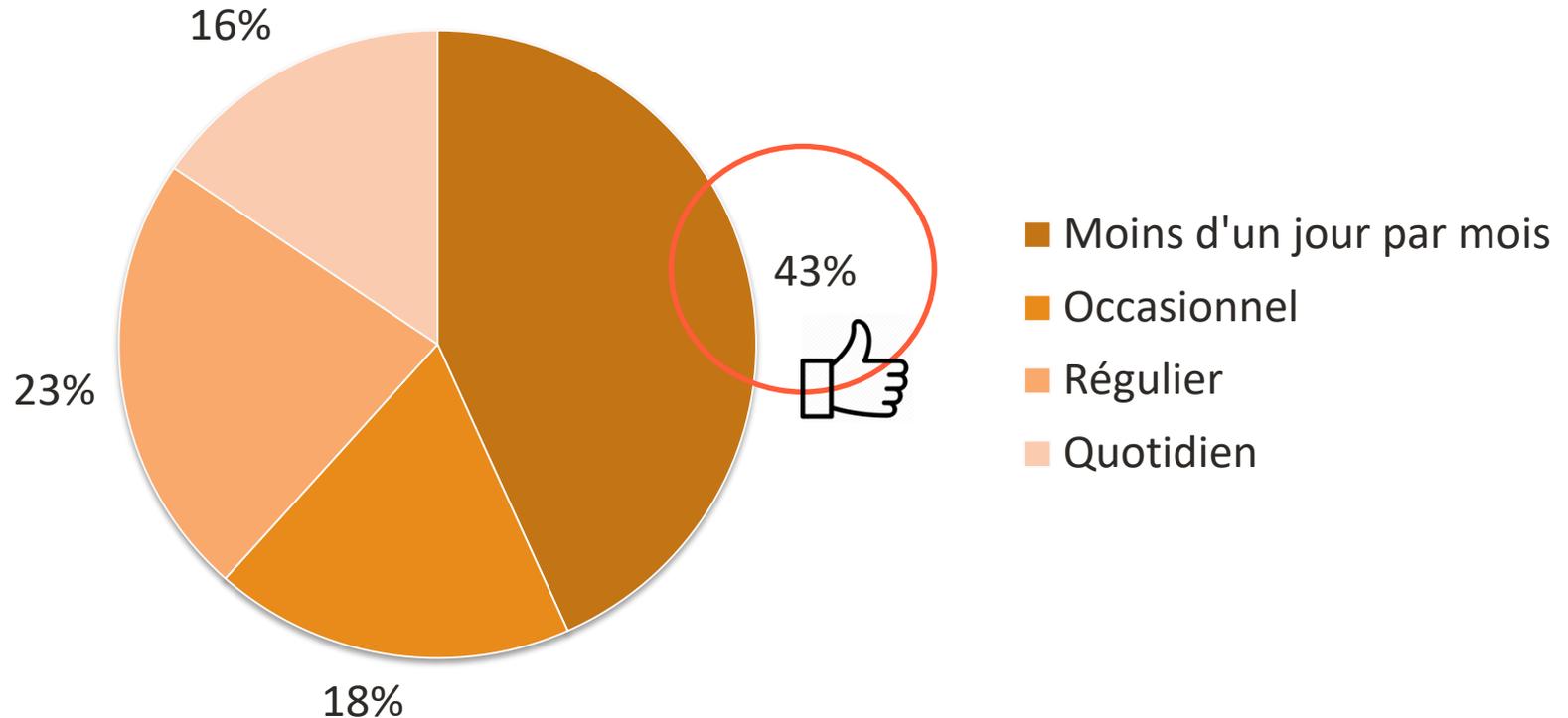
Prévalence de la consommation de cannabis au cours des 12 derniers mois, 15 ans +, (en %), Montréal vs. R. du Qc 2018



Source: Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur le cannabis (2018)

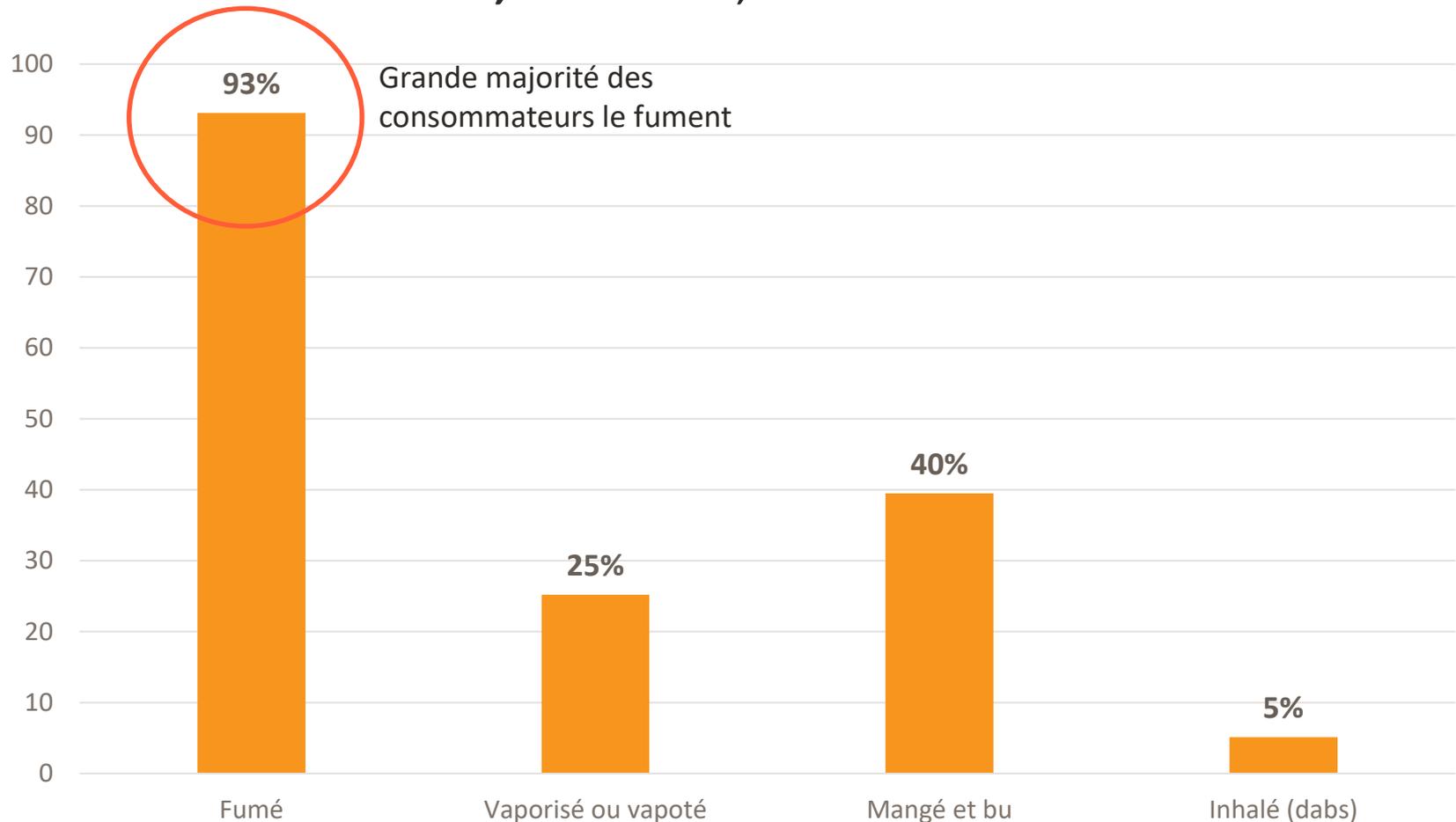
Répartition des consommateurs selon la fréquence de consommation dans les 12 derniers mois, 15 ans et +, Mtl 2018

Prévalence totale à Montréal: 17%



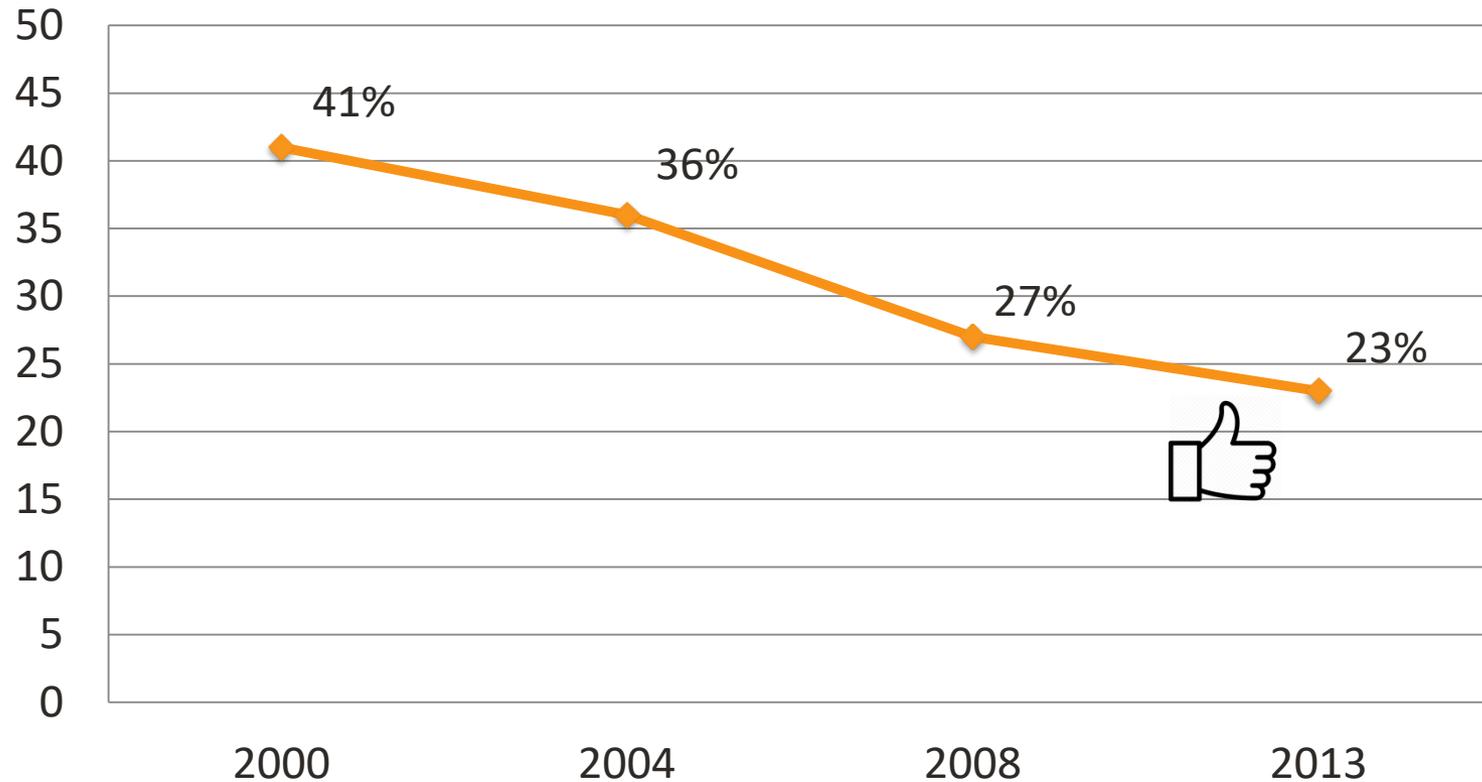
Source: Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur le cannabis (2018)

Prévalence par mode de consommation du cannabis au cours des 12 derniers mois, Montréal, 2018



Source: Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur le cannabis (2018)

Consommation de cannabis dans la dernière année, élèves du secondaire, Québec, 2000 à 2013



Source : ISQ (2014) Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, les drogues et le jeu chez les élèves du secondaire 2013

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec 

QUELS SONT LES EFFETS DU CANNABIS SUR LA SANTÉ?

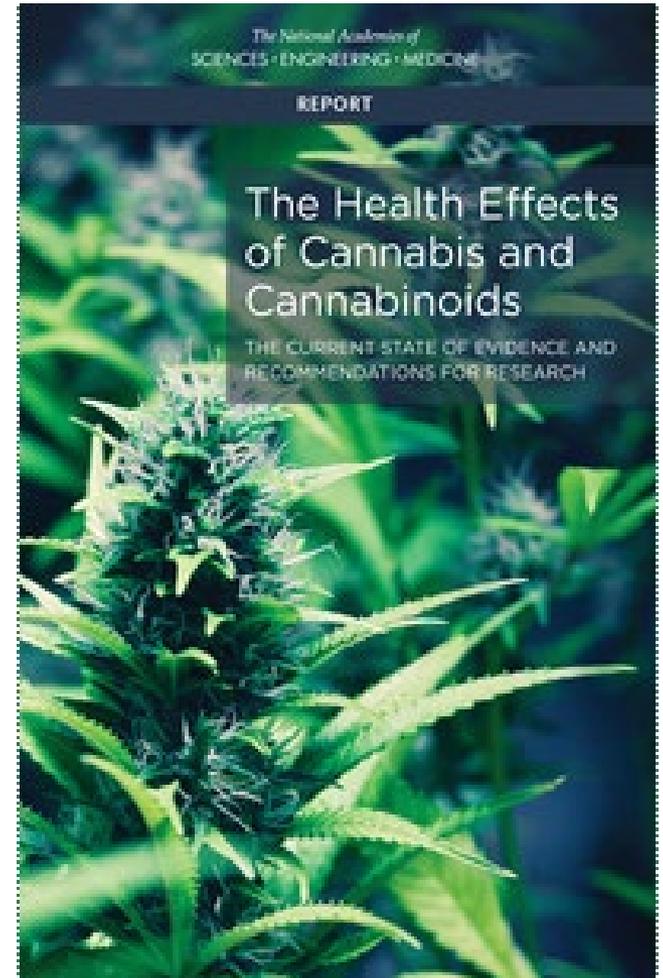
*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 

Précaution dans l'interprétation des données

- Les **données scientifiques restent imprécises** quant aux effets sur la santé en raison de la difficulté de réaliser des recherches sur un produit illégal.
- **Source utilisée** : The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids: The Current State of Evidence and Recommendations for Research (2017), The National Academies of Sciences, Engineering and Medicine

Ce document offre un examen approfondi des données actuelles concernant les effets sur la santé de la consommation de cannabis et de ses dérivés.



Cannabis et sécurité

Accidents et blessures

L'usage récent de cannabis est associé à une dégradation de la capacité à conduire un véhicule :

- augmentation du temps de réaction
- diminution de l'attention
- diminution du suivi de trajectoire
- diminution de la vigilance



La consommation de cannabis augmente le risque d'accidents de la route avec blessures ou décès et le risque de blessures en milieu de travail.

Cannabis et troubles cognitifs

Troubles cognitifs

Chez les consommateurs **réguliers** de **fortes quantités** de cannabis (5 joints ou plus/semaine):

- Diminution de la mémoire (immédiate et retardée), de l'attention et de la concentration
- Baisse de la capacité à organiser, intégrer et traiter des informations complexes

Réversibles, même chez les grands consommateurs

Chez les adolescents

Une consommation **élevée** et à un **âge précoce** peut nuire au développement du cerveau.

- Il est conseillé d'en consommer le moins possible pendant cette période, particulièrement avant 16 ans.



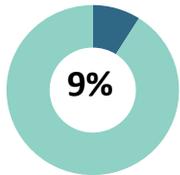
Cannabis et dépendance

Dépendance

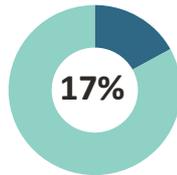
État d'adaptation résultant de l'usage d'une ou de plusieurs substances qui créent des besoins physiques ou psychologiques.



Le risque de développer une dépendance au cannabis est estimé à :



chez tous les utilisateurs



initiés durant l'adolescence



usagers quotidiens

Cannabis	9 %
Alcool	15 %
Cocaïne	17 %
Héroïne	23 %
Tabac	32 %

Cannabis et schizophrénie

Association entre l'usage régulier de cannabis et la schizophrénie ou d'autres psychoses.

Le risque est accru chez les jeunes qui :

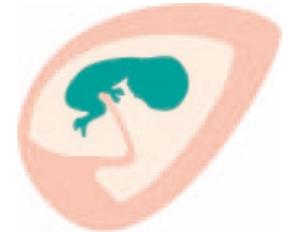
- commencent à consommer tôt
- ont une histoire familiale de troubles mentaux ou une prédisposition pour la schizophrénie. Pour ces derniers, il est recommandé de ne pas consommer de cannabis.



Cannabis et périnatalité

Effets de l'exposition prénatale au cannabis

- L'usage du cannabis durant la grossesse serait lié à la naissance de **bébés à petit poids**.
- Les preuves sont insuffisantes pour conclure à une association entre l'usage du cannabis et des effets négatifs ultérieurs chez les enfants.



Effets de l'exposition au cannabis pendant l'allaitement

- Le cannabis passe dans le lait maternel.
- Les données actuelles sont insuffisantes pour recommander l'abstinence ou la poursuite de l'allaitement pour une mère qui consomme du cannabis.

Aucune donnée scientifique ne définit une quantité de consommation sécuritaire de cannabis durant ces périodes.

Système pulmonaire



Effets respiratoires

- Les fumeurs **réguliers** de cannabis toussent plus, ont plus de sécrétions et sont plus sujets aux épisodes aigus de décompensation de bronchite chronique.

Maladies pulmonaires aiguës liées aux produits de vapotage



- Éclosion de 2290 cas de maladie pulmonaire sévère et 47 décès apparemment lié à l'utilisation de produits de vapotage signalés aux États-Unis;
- Six cas répertoriés au Canada



As of November 24, 2019

This complex investigation spans almost all states, involves over 2,000 patients, and a wide variety of brands and substances and e-cigarette, or vaping, products.

As of November 20, 2019, **2,290*** cases of e-cigarette, or vaping, product use associated lung injury (EVALI) have been reported to CDC from 49 states (all except Alaska), the District of Columbia, and 2 U.S. territories (Puerto Rico and U.S. Virgin Islands).

Forty-seven deaths have been confirmed in 25 states and the District of Columbia (as of November 20, 2019):

The median age of deceased patients was 53 years and ranged from 17 to 75 years (as of November 20, 2019).

Maladie pulmonaire sévère liée au vapotage



Gouvernement du Canada / Government of Canada | Canada.go.ca | Services | Ministères | English

Rappels et avis de sécurité

Rappels et avis · Enfants · Aliments · Votre santé · Environnement · Produits de consommation

Accueil > Rappels et avis

Mise à jour - Mise en garde de Santé Canada concernant un risque possible de maladie pulmonaire lié aux produits de vapotage

Date de début : 4 septembre 2019
Type de communication : Mise à jour
Sous-catégorie : Cannabis
Source : Santé Canada
Problème : Renseignements importants en matière d'innocuité, Utilisation Grand public
Public : Grand public
Numéro d'identification : RA-70919

Dernière mise à jour: 2019-09-04

Santé et Services sociaux Québec

Accueil | Plan du site | Recherche | Nous joindre | Québec.ca

Ministère | Réseau | **Professionnels** | Publications | Portail santé mieux-être

MSSS / Professionnels / Produits du tabac et cigarette électronique / **Produits du tabac et cigarette électronique**

Rechercher dans la section Professionnels

Produits du tabac et cigarette électronique

À propos

Documents et publications

- Mise en garde relative au risque de maladie pulmonaire sévère associée au vapotage
- Mise en garde contre la cigarette électronique ou d'autres produits équivalents

Mesures législatives

Mise en garde relative au risque de maladie pulmonaire sévère associée au vapotage

Cette mise en garde a été émise le 10 septembre 2019

Le Directeur national de santé publique met en garde la population, plus spécifiquement les utilisateurs de produits de vapotage, au sujet du risque de développer une maladie pulmonaire aigüe possiblement associée à l'usage de cigarettes électroniques.

Mise en contexte

Aux États-Unis, en date du 27 août 2019, 215 cas de maladie pulmonaire aigüe possiblement liés au vapotage avaient été répertoriés dans 25 États. Cinq décès ont également été confirmés à ce jour. Tous les patients ont rapporté avoir fait usage de la cigarette électronique. Un certain nombre d'entre eux ont aussi mentionné avoir vapoté des produits contenant des cannabinoïdes comme le THC.

Maladie pulmonaire sévère lié au vapotage



Santé Montréal ✓
@santemontreal

Inicio

- Publicaciones
- Opiniones
- Fotos
- Videos
- Información
- Chat - Expert
- YouTube
- Comunidad
- Sondage

[Crear una página](#)

Me gusta Seguir Compartir ...

Santé Montréal 6 h · 🌐

MISE EN GARDE - PRODUITS DE VAPOTAGE | Santé Canada (Canadiens en santé) et le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) souhaitent aviser la population, particulièrement les utilisateurs de produits de vapotage, au sujet du risque de développer une maladie pulmonaire sévère et de décès possiblement associé à l'usage de cigarettes électroniques. Si vous choisissez de vapoter, soyez vigilants.



SANTEMONTREAL.QC.CA

Vapotage - Mise en garde
Le Portail Santé Montréal facilite l'accès aux services de santé et...

6 1 commentaire 12 veces compartido

Me gusta Comentar Compartir

Mise en garde sur les produits de vapotage publiée sur les réseaux sociaux – santé publique

Maladie pulmonaire sévère liée au vapotage (suite)

Symptômes de maladies pulmonaires

- Toux
- Essoufflement
- Douleur thoracique



Professionnels de la santé

- Lorsque l'on s'informe des antécédents médicaux, toujours demander **s'il y a consommation de substances de source réglementée ou non.**
- Lorsqu'un patient présente des symptômes respiratoires, demander s'il utilise des **produits de vapotage** (ex. cigarettes électroniques, dispositifs de vapotages, liquides, capsules, cartouches)

La hiérarchie des méfaits des drogues



MÉFAITS POUR LE CONSOMMATEUR

- Mortalité**
Risque de surdose mortelle (dû à la drogue), vie raccourcie par d'autres facteurs que la surdose (lié à la drogue)
- Dommages**
Méfaits de santé comme la cirrhose due à la consommation d'alcool (dû à la drogue) et l'exposition aux virus transmis par le sang (lié à la drogue)
- Dépendance**
Propension/compulsion à poursuivre la consommation malgré les conséquences nocives
- Altération des fonctions mentales**
Découlant de la consommation (dû à la drogue) ou, par exemple, troubles de l'humeur (lié à la drogue)
- Pertes matérielles**
Par exemple, perte d'emploi, échec scolaire, incarcération
- Perte de relations**

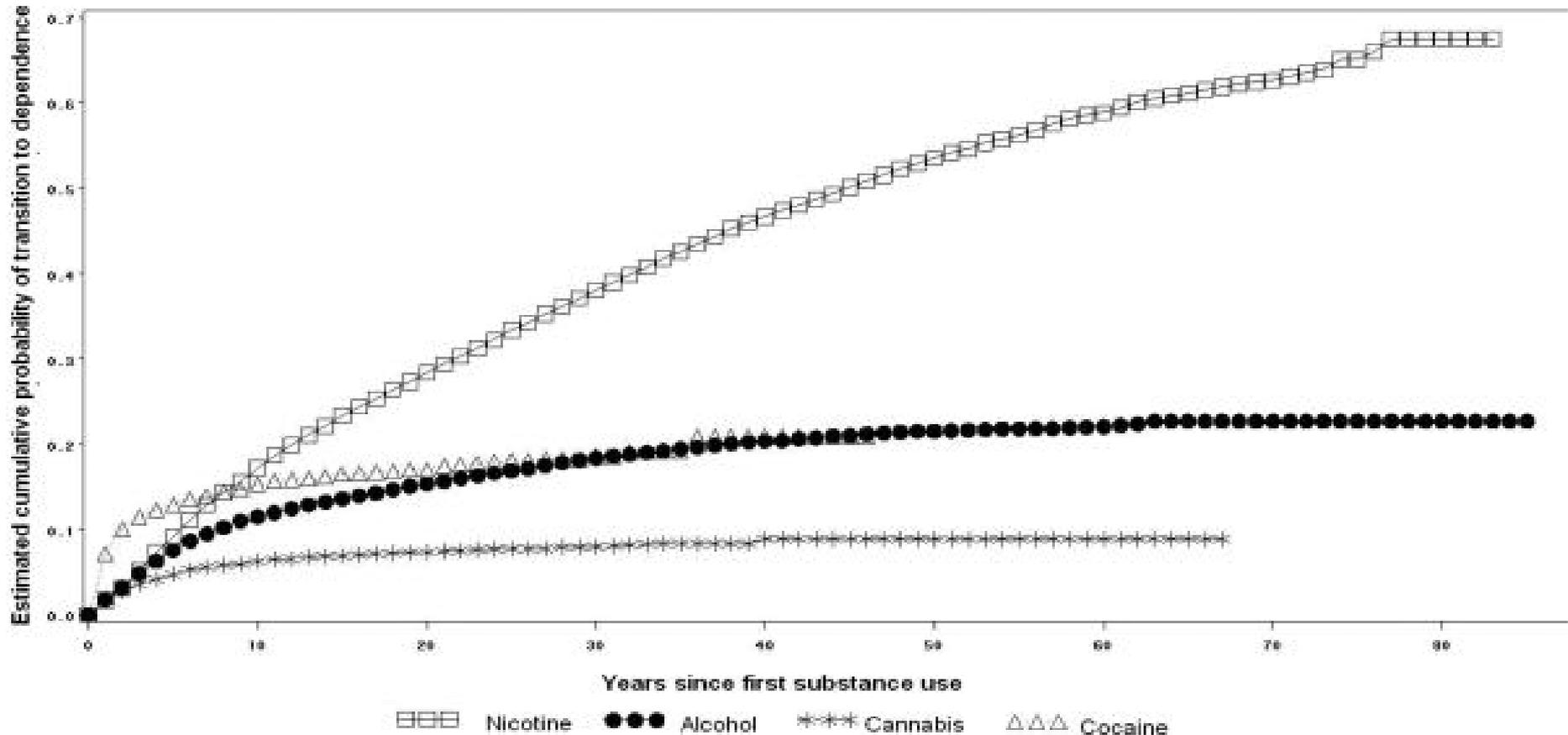
MÉFAITS POUR LES AUTRES

- Délits et préjudices**
Par exemple, les délits commis pour se procurer la substance, le risque accru de violence domestique ou d'accident de la circulation
- Dommages pour l'environnement et internationaux**
Par exemple, les aiguilles jetées, les produits chimiques employés pour la production, la déforestation, la criminalité internationale
- Problèmes familiaux**
Par exemple la rupture familiale, la négligence à l'égard des enfants
- Community and economic cost**
Sécurité sociale, prisons, perte de productivité, recul de la cohésion sociale, réputation du quartier

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 

Potentiel addictif comparé



Source: Lopez-Quintero C, Pérez de los Cobos J, Hasin DS, Okuda M, Wang S, Grant BF, Blanco C. Probability and predictors of transition from first use to dependence on nicotine, alcohol, cannabis, and cocaine: results of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). *Drug Alcohol Depend.* 2011 May 1; 115(1-2): 120–130

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec

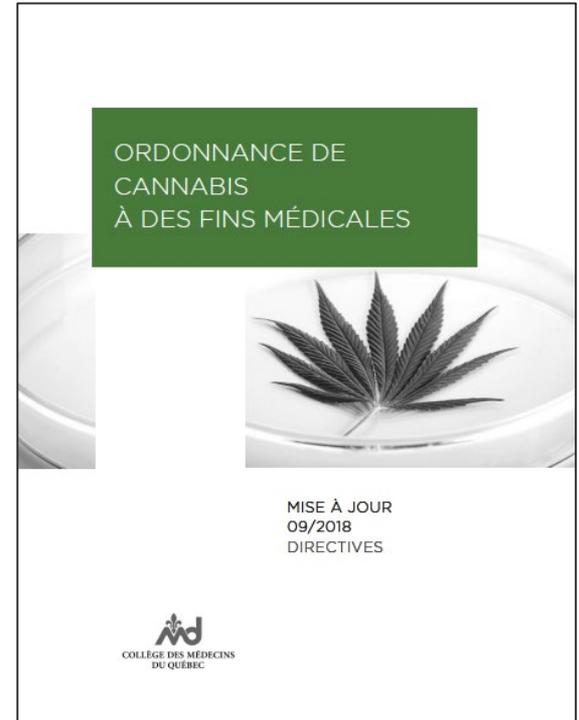
L'USAGE DU CANNABIS À DES FINS MÉDICALES

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 

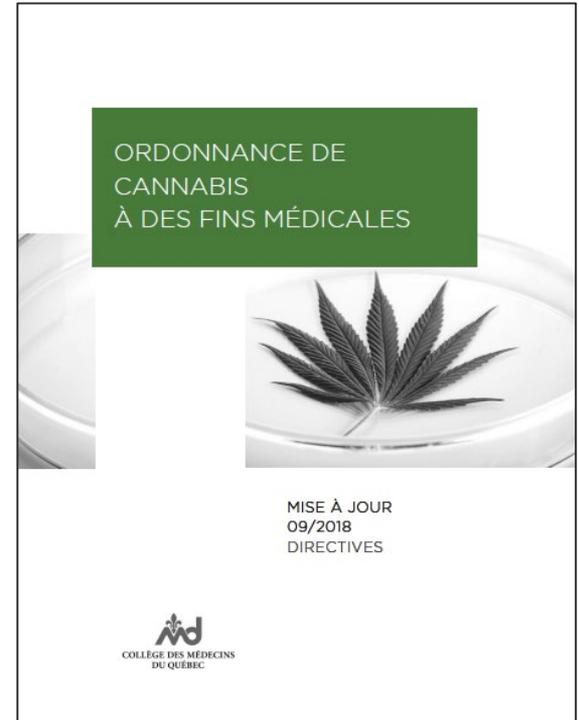
Cannabis et usage à des fins médicales

- Le cannabis n'est **pas un médicament** homologué par Santé Canada
- Patients admissibles à l'usage thérapeutique **depuis 2001**
- Directives du Collège des médecins du Québec (sept. 2018) Les médecins peuvent dorénavant prescrire le cannabis à des fins médicales, hors du cadre d'un projet de recherche
- Conditions requises:
 - Médicalement nécessaire
 - Bénéfices > inconvénients (dont dépendance)
 - Pas le premier choix de traitement
 - Prise en compte des contre-indications
 - Évaluation médicale complète, en personne
 - Consentement libre et éclairé
 - Dosage le plus faible possible
 - Suivi dans les 3 mois
 - Registre des patients



Contre-indications

- Jeunes de moins de 25 ans
- Risque ou historique de dépendance
- Antécédents familiaux de psychose
- Maladies cardiovasculaires ou respiratoires
- Femmes enceintes, qui prévoient le devenir ou qui allaitent



Avantages thérapeutiques

Les preuves apparaissent concluantes seulement pour les effets suivants:

- **Douleur chronique** chez les adultes
- **Nausées, vomissements** ou de **perte de poids secondaires à la chimiothérapie**
- **Raideur, spasmes musculaires** associés à certaines maladies neurodégénératives telles que la sclérose en plaques
- Traiter les cas récalcitrants **d'épilepsie juvénile**
- **Maladies inflammatoires intestinales**
- **Arthrose**

Il n'y a pas suffisamment de preuves pour dire que le cannabis est efficace pour traiter les conditions suivantes:

- Parkinson
- Syndrome de Tourette
- Glaucome
- Troubles urinaires
- Autisme
- Alzheimer
- Insomnie
- Désordres auto immuns

National Academies of Sciences, Engineering and Medicine The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids: The Current State of Evidence and Recommendations for Research (2017)

Milot, DM et Debbache, N. (2019) Modalités de prescription du cannabis. MedActuel. Profession Santé.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

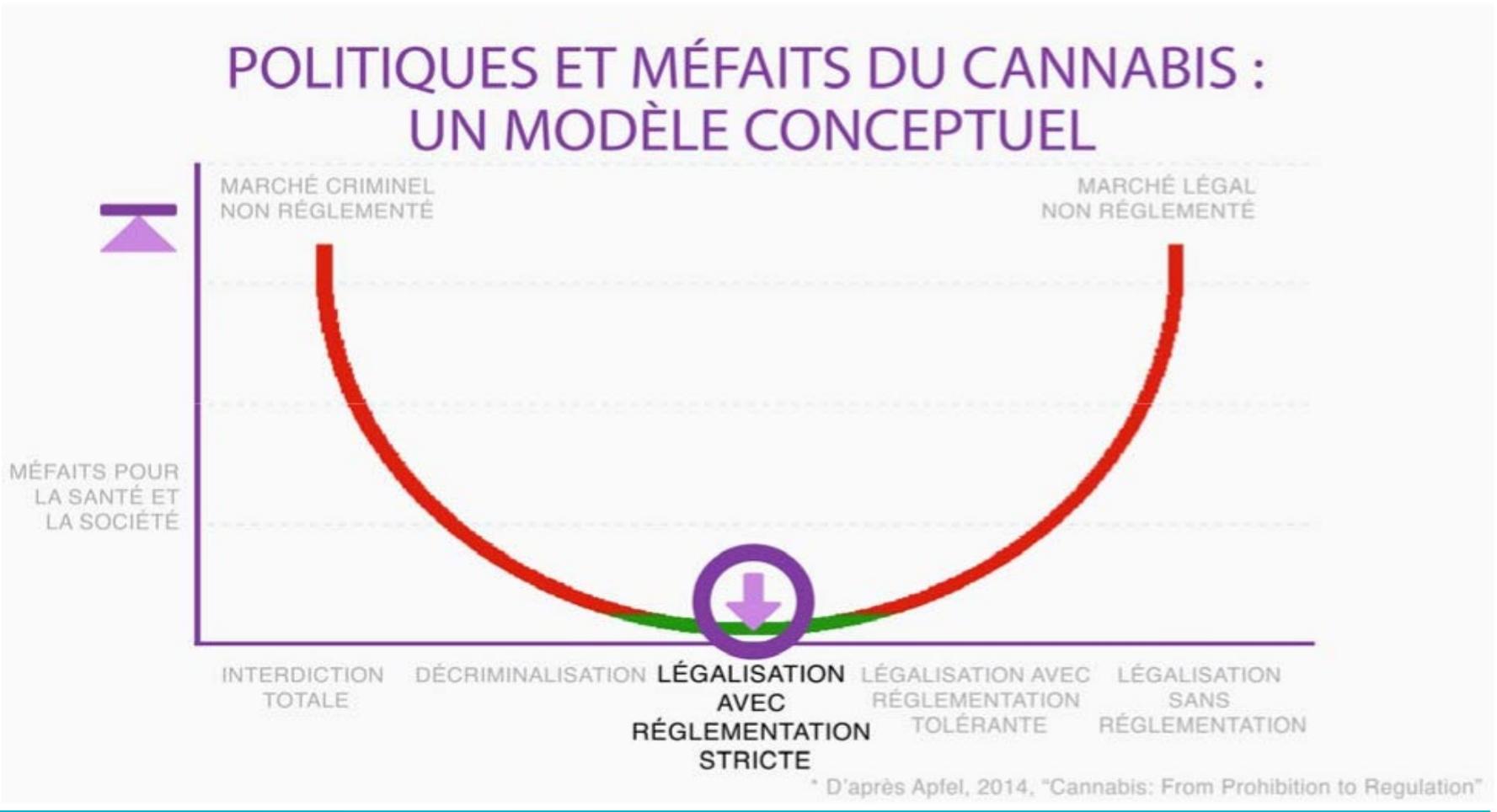
Québec 

QUE DIT LA LOI?

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 

Pourquoi légaliser le cannabis ?



Cadres légaux provincial et fédéral



L.C. 2018, Ch. 16

De manière générale le cadre national se concentre notamment sur :

- La réglementation de la production commerciale
- L'adoption de normes de santé et de sécurité
- L'établissement d'interdictions criminelles



Chapitre C-5.3

En plus d'établir le modèle de vente applicable au Québec, il fixe notamment des règles pour :

- La possession et l'usage
- La vente et l'achat
- Les produits
- La promotion et la publicité
- La sécurité routière

Objectifs des lois fédérale et provinciale



- **restreindre l'accès des jeunes** au cannabis;
- protéger la santé et la sécurité publiques en instaurant des exigences strictes en ce qui a trait à la **sécurité et à la qualité des produits** offerts;
- **décourager les activités criminelles** en imposant d'importantes sanctions pénales aux personnes qui contreviennent à la loi;
- **alléger le fardeau du système de justice pénale** relativement au cannabis;
- renforcer les mesures en matière de **conduite avec des facultés affaiblies** par la drogue.



- **Protéger la santé et assurer la sécurité** des personnes, particulièrement celles des groupes les plus vulnérables, dont les jeunes;
- **Prévenir l'initiation** au cannabis surtout chez les adolescents, les jeunes adultes et les groupes vulnérables;
- Stimuler le **transfert des consommateurs vers le marché licite** suivant la logique qu'une vente encadrée de produits dont la qualité est contrôlée réduira les risques sur la santé.

Au Québec, depuis le 17 octobre 2018...



Âge légal: 21 ans



Culture à domicile: interdite

Articles 5 et 10 de la Loi encadrant le cannabis ont été invalidés par le jugement de la cour supérieure – suivre si le QC ira en appel



Lieux d'achat légal : SQDC

Accessibilité potentiellement réduite à Montréal, car critères pour établir les points de vente révisés



Tolérance zéro au volant



Quantité de possession permise: 30g sur soi et 150g chez soi



Interdiction de fumer ou de

Interdiction de fumer ou de vapoter dans tous les lieux qui accueillent le public

Nouvelles catégories de produits

entrée en vigueur le 17 octobre 2019, mise en marché le 16 décembre 2019



Règlement

- **Comestible (y compris les liquides)**
 - 10 mg THC par portion et emballage
 - sans vitamines ni minéraux ajoutés, pas de nicotine, ni d'alcool, limite pour la caféine
- **Extraits (pour ingestion)**
 - 10 mg THC par unité, 1000 mg THC par emballage
 - Déjà légal (gélules, atomiseur, huile)
- **Extraits (pour inhalation) (wax, shatter, e-liquid)**
 - 1000 mg THC par emballage
- **Topiques**
 - 1000 mg THC par emballage



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Nouvelles catégories de produits

entrée en vigueur le 17 octobre 2019, mise en marché le 16 décembre 2019



Réglementation en force au 1 janvier 2020

- **Comestible (y compris les liquides)**
 - **5mg THC par portion, 10 mg THC par emballage**
 - interdit les friandises, confiseries, desserts, chocolat ou tout autre produit attrayant pour les jeunes
- **Extraits (pour ingestion ou inhalation)**
 - concentration **max 30% de THC**
 - **aucun additif** ou autre substance destinés à en modifier l'odeur, la saveur ou la couleur
- **Topiques**
 - **interdit**



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec 

Numéro de référence du MSSS

Pour toutes questions relatives à l'application
de la Loi encadrant le cannabis,
contacter le numéro: **1 877 416-8222**
L au V : 8h30 à 16h30 (fermé de 12h à 13 h)

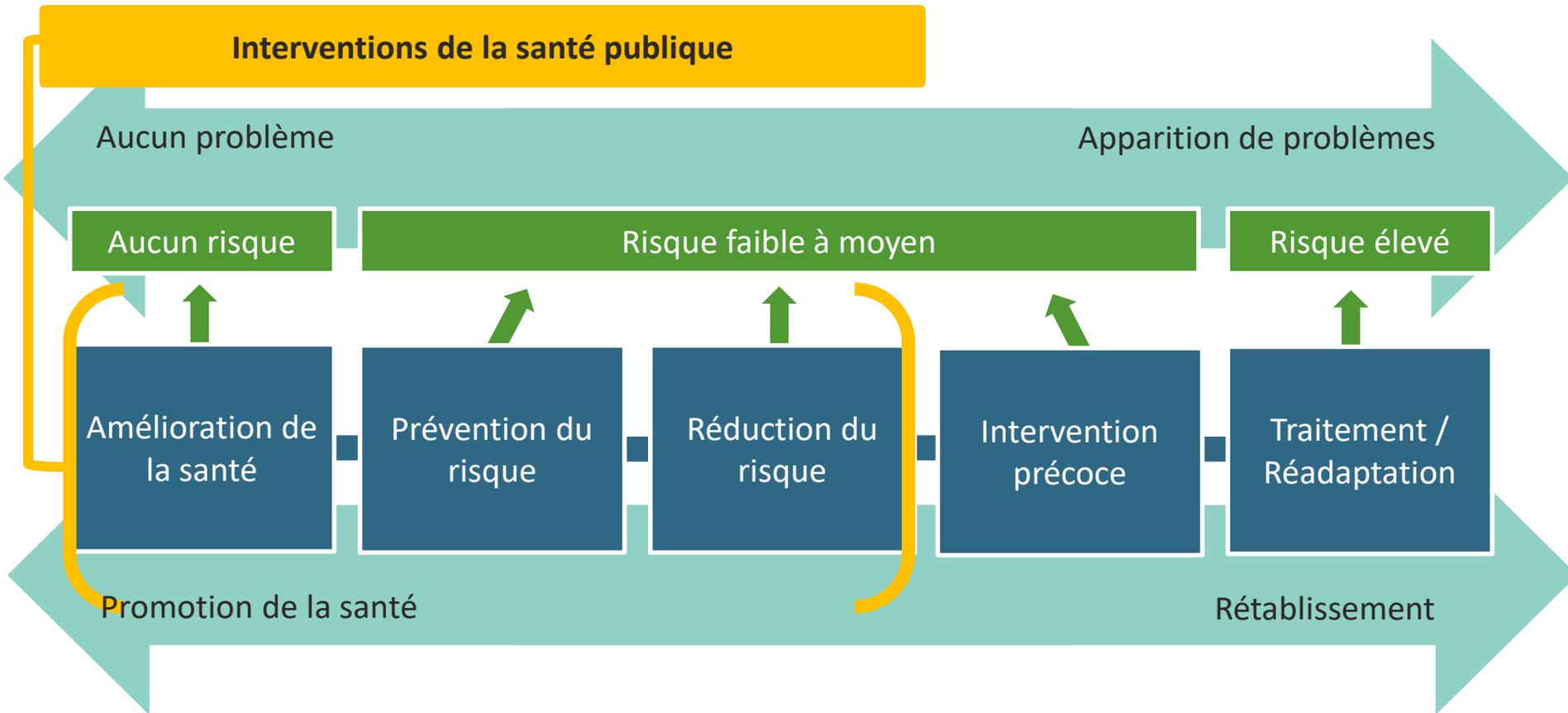
QUE FAIT LA SANTÉ PUBLIQUE?

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 

Interventions de santé publique

Continuum de la santé



Objectifs de santé publique dans le cadre de la légalisation du cannabis

- Influencer les politiques publiques (avis, mémoires, etc.)
- Prévenir la consommation de cannabis auprès de populations à risque: mineurs, femmes enceintes, personnes avec un historique de problèmes de santé mentale
- Prévenir la consommation de cannabis dans certains contextes (ex: milieu de travail, conduite automobile et autres véhicules, etc.)
- Prévenir la consommation problématique chez les adultes
- Favoriser l'usage à moindre risque chez les consommateurs (ex: favoriser l'usage de produits à faible taux de THC)

Services et actions de santé publique

Services directs à la population

- Information
- Sensibilisation

Collaboration

- Participation au processus de consultation et d'influence des politiques publiques

Soutien aux partenaires

- Partage de connaissance
- Production et diffusion d'outils



PAS DE RISQUES À PRENDRE



Impossible que le cannabis fasse ça.

Mais il y a de vrais risques

CONSUMER DE FAÇON RESPONSABLE ET RÉDUIRE VOS RISQUES



Vous consommez du cannabis ou vous pensez l'essayer? Voici des conseils pour éclairer vos choix et consommer de façon responsable.

- 1 Choisissez votre moment**
Le moment idéal est celui où vous êtes éveillé et conscient. Évitez de consommer quand vous êtes fatigué, stressé ou quand vous devez conduire.
- 2 Trouvez vos limites**
Le cannabis a des effets différents sur tout le monde. Commencez par de petites quantités et attendez quelques minutes avant d'en consommer davantage.
- 3**
- 4**
- 5 Soyez respectueux, vaporisez**
Si vous fumez, évitez de partager vos produits avec d'autres personnes. Vaporisez à l'intérieur d'un espace bien ventilé. Évitez de fumer dans les lieux publics.
- 6 Allez-y doucement avec les enfants**
Les effets des enfants du cannabis sont encore peu connus. Évitez d'en consommer en présence d'enfants.

LUMIÈRE SUR LE CANNABIS



Faits et effets

Consommation responsable

Parler avec les ados

Avis expert

Pourquoi acheter légal

PARLEZ-VOUS CANNABIS ?

Quelques informations et pistes de discussion pour permettre aux parents d'aborder le sujet du cannabis et des autres drogues avec leur jeune

La cannabis est une drogue produite à partir de la plante du même nom.

Même si le cannabis est une drogue d'origine naturelle, il n'est pas inoffensif. Sa consommation peut avoir plusieurs effets sur la santé.

Il peut se présenter sous différentes formes, dont :

PLUMES : marijuana (dure), herbe, marijuana, pot, weed

EXTRAITS CONCENTRÉS SOLIDES : hashish, rosin, dab (avec chauffe)

EXTRAITS CONCENTRÉS LIQUIDES : huile de cannabis, cannabis pour vapoteuse, edibles, huiles pour administration orale

CONSERVES : résines, bicarb, résines, résines, etc.

LES ENJEUX MUNICIPAUX LIÉS À LA LÉGALISATION DU CANNABIS AU QUÉBEC

ET LA LÉGALISATION ?

La légalisation du cannabis vise d'abord à protéger la santé. Cela implique de contrôler la qualité, la composition, et de s'assurer que le cannabis n'est pas un produit d'importation.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Les idées et conseils pour parler du cannabis sont prêts à partager le sujet. Informez-vous en proposant un lieu d'achat protégé et choisissez un moment favorable à votre façon de vivre.

Consultations particulières et auditions publiques sur le projet de loi n°157

Loi constituant la Société québécoise du cannabis, édictant la Loi encadrant le cannabis et modifiant diverses dispositions en matière de sécurité routière



PROJET DE LOI N° 2 — LOI RESSERRANT L'ENCADREMENT DU CANNABIS



Projet de règlement déterminant d'autres catégories de cannabis qui peuvent être vendues par la Société québécoise du cannabis

et certaines normes relatives à la composition et aux caractéristiques du cannabis

Mémoire des directrices et directeurs régionaux de santé publique du Québec déposé au ministère de la Santé et des Services sociaux



Outils pour les professionnels de la santé

ALLAITEMENT MATERNEL

Présentation de l'outil de discussion sur l'usage du cannabis inhalé

PAS DE RISQUES À PRENDRE

POUR QUI ?

- Les intervenantes¹ qui accompagnent des mères lors de rencontres en période prénatale ou postnatale.

POURQUOI ?

- Soutenir les intervenantes dans la discussion sur l'usage du cannabis pendant l'allaitement en favorisant un dialogue non culpabilisant avec les mères.
- Communiquer les informations à transmettre aux mères afin de leur permettre de prendre une décision éclairée.

COMMENT ?

Approche centrée sur la personne

Dans cette approche développée par Carl Rogers, c'est la personne qui est au centre de l'intervention, et non le comportement à modifier. Il s'agit d'une approche qui met l'accent sur la qualité de la relation entre deux personnes. Elle est non directive et repose sur les concepts d'empathie et de non-jugement.

Technique de communication

Les questions sont formulées selon les principes de Patton (2002). Pour susciter la discussion, les questions posées à la mère ont pour sujets ses expériences antérieures (ce qu'elle a vu, connu, vécu), ses valeurs, ses opinions (ce qu'elle croit, ce qu'elle pense) ainsi que ses connaissances (ce qu'elle sait).

Approche de réduction des méfaits

« La caractéristique centrale de l'approche de réduction des méfaits repose sur la réduction des conséquences négatives liées à l'usage des drogues plutôt que sur l'élimination du comportement d'usage lui-même. Il s'agit donc de politiques et de programmes d'intervention conçus pour protéger la santé des usagers de drogues et celle de la collectivité. » (Institut national de santé publique du Québec, 2012)

Note : Ces approches sont complémentaires aux outils existants de repérage et d'intervention motivationnelle ou brève sur l'usage du cannabis.

PRÉCISIONS SUR L'USAGE DU CANNABIS

- Le THC ou le delta-9-tétrahydrocannabinol est le principal composé psychoactif du cannabis, c'est-à-dire celui qui procure l'effet d'euphorie (aussi appelé le high).
- Chez la personne qui inhale le cannabis, le THC est absorbé très rapidement. Les concentrations sanguines maximales sont obtenues après quelques minutes et les effets durent habituellement quelques heures.

DONNÉES SUR L'USAGE DU CANNABIS

- 3%** des mères ont consommé du cannabis au cours de l'allaitement (Enquête sur la santé maternelle, Canada, 2018-2019).
- 29%** des femmes de 15 à 24 ans ont fait usage de cannabis au moins une fois au cours des 12 mois précédant l'enquête, alors que cette proportion est de **15%** chez les femmes de 25 à 44 ans (Enquête québécoise sur le cannabis, 2018).
- La grande majorité (96%) des consommateurs de cannabis de 15 ans et plus en fait usage sous sa forme fumée (Enquête québécoise sur le cannabis, 2018).



QUELLES SONT LES RESSOURCES POUR LES INTERVENANTES ?

- Portail d'information périnatale : inspq.qc.ca/information-perinatale
- Encadrement cannabis : encadrementcannabis.gouv.qc.ca
- Si vous êtes préoccupé par la santé du parent et du bébé, peu importe la substance consommée, il est suggéré de diriger la mère vers le programme-service Dépendances de votre CISSS ou de votre CIUSSS. Des services de soutien pour l'entourage (ex. : conjoint(e), parent) d'une personne qui fait usage de substances y sont également offerts.

1. Dans cet outil, le mot intervenantes désigne toutes les personnes travaillant en périnatalité. Le féminin est privilégié puisque ce sont majoritairement des femmes qui occupent ces emplois.

COMMENT ENGAGER LA DISCUSSION SUR L'USAGE DU CANNABIS INHALÉ

Cet outil est conçu pour être adapté à votre couleur. À vous de le personnaliser pour qu'il corresponde à votre style. Les questions sont des exemples; elles n'ont pas à être posées telles quelles.



1. ME PERMETTEZ-VOUS DE VOUS POSER QUELQUES QUESTIONS SUR LE CANNABIS ?

- (Si oui) À quand remonte votre dernière consommation ?
- Que savez-vous sur le cannabis ? Quelle est votre opinion ?

2. LA DÉCISION DE CONSOMMER OU NON DU CANNABIS TOUT EN ALLAITANT VOUS APPARTIENT. MON RÔLE EST DE VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE RÉFLEXION.

- Avez-vous des questions ?
- Souhaitez-vous avoir des informations sur la façon de réduire les risques pour votre bébé et pour vous ?

INFORMATIONS POUR LES INTERVENANTES	INFORMATIONS POUR LES MÈRES
THC dans le lait : Une certaine quantité du THC consommé par la mère se retrouve dans le lait maternel. On ne connaît pas les effets potentiels sur la santé du bébé allaité.	<ul style="list-style-type: none">On sait que le THC se retrouve dans le lait maternel.On ne connaît pas bien les effets possibles pour la santé du bébé allaité.
Protéger l'allaitement : La consommation de cannabis n'est pas nécessairement une contre-indication à allaiter. Il est recommandé d'encourager et de soutenir les mères à cesser ou à réduire leur consommation de cannabis durant toute la période d'allaitement. Lorsqu'il est difficile de cesser, l'approche de réduction des méfaits contribue à maintenir un lien de confiance avec les mères qui consomment.	<ul style="list-style-type: none">Ne pas consommer de cannabis pendant l'allaitement permet de protéger votre bébé.S'il est difficile d'arrêter, vous pourriez diminuer les risques en choisissant un produit légal et en réduisant, par exemple :<ul style="list-style-type: none">la quantité,la fréquence,la teneur en THC.
Mère qui consomme : Dans le cas d'une mère qui allaite et qui consomme du cannabis, il est suggéré de fumer quelques heures avant l'allaitement. La plupart des effets du cannabis se dissipent habituellement en moins de 4 heures.	<ul style="list-style-type: none">Si vous prévoyez fumer du cannabis, il est suggéré de choisir une période où les tétées sont espacées de quelques heures.<ul style="list-style-type: none">Si votre bébé demande à boire plus tôt que vous pensiez, vous pouvez prévoir une autre façon de le nourrir, par exemple avec du lait maternel tiré avant votre consommation de cannabis.Il est souhaitable d'attendre que les effets du cannabis disparaissent avant d'allaiter ou de tirer votre lait.
Entourage : Il est plus difficile pour la mère de s'abstenir ou de réduire sa consommation si le ou la partenaire ou l'entourage continue de consommer. Le ou la partenaire devrait être encouragé à participer à la discussion. Des services de soutien pour l'entourage (ex. : conjoint(e), parent) d'une personne qui fait usage de substances sont offerts au CISSS ou au CIUSSS de votre région (programme-service Dépendances).	<ul style="list-style-type: none">Il est plus difficile de cesser ou de réduire votre consommation de cannabis si votre entourage consomme.Souhaitez-vous partager ces informations avec votre partenaire ou les personnes qui vous entourent ?<ul style="list-style-type: none">Avez-vous besoin d'aide pour le faire ?

RÉDUCTION DES RISQUES POUR TOUS LES BÉBÉS ET LES ENFANTS

- Il est recommandé de ne pas faire usage de cannabis pendant la grossesse afin d'éviter les effets potentiels sur la santé du bébé.
- Il est important de ne pas exposer vos enfants à la fumée secondaire du cannabis.
- Gardez les produits du cannabis dans un endroit sécurisé, hors de la portée des enfants.
- Le cannabis diminue la concentration et la coordination, ce qui pourrait compromettre votre capacité à répondre aux besoins de votre enfant. Choisissez votre moment pour consommer.

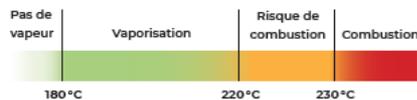
Outils pour les professionnels de la santé (suite)

VAPORISATION ET VAPOTAGE DE CANNABIS : ÉCLAIRER LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ



Cette fiche synthèse vise à informer les professionnels de la santé sur la vaporisation et le vapotage de cannabis afin de mieux conseiller leur population, dans une optique de réduction des méfaits.

La vaporisation et le vapotage consistent à chauffer différentes formes de cannabis par des dispositifs électroniques. Ces modes libèrent une vapeur qui sera inhalée. Lorsque chauffé à température recommandée (sous 220°C), il n'y a ni combustion ni production de fumée. Ce sont donc des modes de consommation moins dommageables pour les poumons que de fumer.



Attention! Certains dispositifs de vapotage peuvent chauffer jusqu'à 250°C.

LA PLUPART DES CONSOMMATEURS NE FONT PAS LA DISTINCTION ENTRE VAPORISATION ET VAPOTAGE



VAPORISER

Définition: Le cannabis est chauffé, peu importe sa forme, sans l'ajout d'aucune autre substance.

Dispositifs: vaporisateurs portatifs ou de table.

Attention! Un vaporisateur n'est pas un atomiseur oral qui contient de l'huile à pulvériser directement dans la bouche.

Teneur en THC



Cannabis séché
Jusqu'à 30%



Extraits de cannabis liquides
Jusqu'à 99%



Extraits de cannabis solides
Jusqu'à 90%

Attention! Pour l'instant, il est légal de vaporiser du cannabis séché vendu par un distributeur provincial ou territorial (ex: Société québécoise du cannabis). Les extraits de cannabis liquides et solides ainsi que les e-liquides sont toujours illégaux, mais certains pourraient être légalisés et disponibles à l'automne 2019.

QUE RECOMMANDER AUX CONSOMMATEURS DE CANNABIS?

En tant que professionnel de la santé, vous pouvez promouvoir la réduction des méfaits en transmettant les informations suivantes aux consommateurs pour une prise de décision éclairée.

- 1) Favorisez la vaporisation de cannabis séché.
- 2) Utilisez le dispositif seulement pour l'usage visé par le fabricant et aux températures recommandées pour éviter le risque de combustion, soit sous 220°C.
- 3) Allez-y progressivement s'il s'agit d'un nouveau mode de consommation ou d'un nouveau produit.
- 4) Favorisez les produits légaux à faible teneur en THC et contenant du CBD.
- 5) Ne mélangez pas le tabac au cannabis dans les dispositifs. Éviter les e-liquides contenant de la nicotine.
- 6) Sachez que la loi interdisant de fumer du cannabis dans certains lieux publics s'applique aussi à la vaporisation et au vapotage.

CONSOMMATION DE CANNABIS COMESTIBLE : ÉCLAIRER LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ



Cette fiche synthèse vise à informer les professionnels de la santé sur le cannabis comestible afin de mieux conseiller leur population, dans une optique de réduction des méfaits.

CANNABIS INHALÉ ET CANNABIS INGÉRÉ

INHALATION¹ (FUMÉ, VAPORISÉ OU VAPOTÉ)



INGESTION¹ (MANGÉ OU BU)



Absorption lente: 30 à 60 min suivant la consommation

Durée d'action: 5 à 12 heures

Lors de l'ingestion du cannabis, le THC passe d'abord par les systèmes digestif et hépatique avant d'arriver au cerveau. Le foie transforme le THC en une forme plus puissante, ce qui peut augmenter l'intensité du «high».

Attention! L'effet psychoactif est moins prévisible. Il est plus difficile pour le consommateur d'adapter la dose à l'effet recherché!

Fiche sur les extraits de cannabis en développement

Le cannabis comestible peut aussi être préparé comme une teinture, c'est-à-dire infusé dans une petite quantité d'alcool ou de glycérol. À l'aide d'une pipette, la teinture peut être administrée telle quelle sous la langue ou ajoutée à des aliments².

Teinture



Le cannabis comestible peut aussi être préparé comme une teinture, c'est-à-dire infusé dans une petite quantité d'alcool ou de glycérol. À l'aide d'une pipette, la teinture peut être administrée telle quelle sous la langue ou ajoutée à des aliments².

À savoir! Les composants actifs du cannabis doivent être décarboxylés ou «activés» avant d'être ingérés pour que le consommateur ressente un effet³. Cette activation se produit lors de l'infusion.

QUE RECOMMANDER AUX CONSOMMATEURS DE CANNABIS COMESTIBLE?

En tant que professionnel de la santé, vous pouvez promouvoir la réduction des méfaits en transmettant les informations suivantes aux consommateurs pour une prise de décision éclairée.

- 1) **Allez-y doucement.** Commencez par de faibles doses de THC, 2,5 mg ou moins, et attendez de ressentir les effets avant d'en reprendre. De trop fortes doses de THC peuvent provoquer des effets intenses et désagréables (batterments de cœur rapides, angoisse, désorientation).
- 2) **Gardez le cannabis comestible en lieu sûr.** Rangez ces produits dans un endroit sécuritaire pour éviter que des enfants ou des animaux ne les mangent par accident.
- 3) **Planifiez votre retour à la maison.** Les effets du cannabis comestible sont moins prévisibles. Après avoir consommé du cannabis, ne prenez pas le volant. Désignez plutôt un chauffeur sobre, prenez un taxi ou utilisez le transport en commun.

OUTILLER LES INFIRMIERS ET INFIRMIÈRES

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'île-de-Montréal*

Québec 

Concevoir la consommation de cannabis comme une habitude de vie

- Saisir l'occasion de parler du cannabis avec son patient
 - Adopter une attitude ouverte et sans jugement
 - Sonder ses habitudes de consommation (ex: fréquence, produit)
 - Connaitre les motifs de sa consommation (ex: pour essayer maintenant que c'est légal, pour réduire l'anxiété)
 - Adopter une approche de réduction des méfaits
- Dépister si consommation problématique ou dépendance
 - Chez les jeunes: Grille de dépistage de la consommation problématique de substances chez les adolescents DEP-ADO (feu vert, feu jaune, feu rouge)
 - Chez les adultes: ASSIST, CUDIT-R, CAST
- Référer aux services de réadaptation au besoin

Approche de réduction des méfaits

Stratégie d'intervention visant à réduire les conséquences négatives de la consommation de cannabis

- Produit (ex: favoriser un faible taux de THC, éviter les cannabinoïdes synthétiques)
- Pratiques de consommation (ex: prioriser un mode de consommation sans combustion, ne pas garder la fumée dans les poumons)
- Moment opportun (ex: ne pas consommer avant de conduire)

Garder en tête les populations vulnérables

- Jeunes
- Personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de psychose ou de dépendance
- Femmes enceintes et qui allaitent

LA RÉDUCTION
DES MÉFAITS DE LA
CONSOMMATION DE
CANNABIS À DES FINS
NON MÉDICALES



ASSOCIATION DES
INFIRMIÈRES ET
DU CANADA

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec



Conseils pour une consommation responsable

CONSOMMER DE FAÇON RESPONSABLE ET RÉDUIRE VOS RISQUES



Vous consommez du cannabis ou vous pensez l'essayer? Voici des conseils pour éclairer vos choix et consommer de façon responsable.



1 Choisissez votre moment

Le cannabis modifie les sens et diminue la concentration et la coordination. Consommez après vos activités quotidiennes (ex: après le travail ou l'école).



3 Choisissez des produits de qualité

Achetez sur le marché légal. En plus de connaître les niveaux de THC* et de CBD** du cannabis, vous saurez qu'il ne contient pas de pesticides interdits ni de moisissures. Vous éviterez aussi les formes synthétiques très dangereuses disponibles sur le marché illégal.



5 Soyez respectueux, vaporisez

Si vous fumez, n'exposez pas vos proches à la fumée secondaire de cannabis. Vous pouvez vaporiser le cannabis. Sans être sans risque, la vaporisation est un moyen de produire moins de toxines et d'odeurs sans réduire votre high. C'est plus agréable pour les autres et moins risqué pour vos poumons.



7 Attention aux mélanges

La combinaison « alcool et cannabis » augmente l'effet des deux substances. Les mélanges peuvent rendre malade, étourdir ou faire vomir. Le cannabis pourrait avoir des interactions avec les médicaments que vous prenez. Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé.



2 Trouvez vos limites

Le cannabis a des effets différents sur chaque personne. Favorisez des produits à plus faible niveau de THC* et qui contiennent du CBD**. De trop fortes doses de THC peuvent provoquer des effets intenses et vous faire sentir mal (battements de cœur rapides, angoisse, désorientation). Consommer tous les jours ou presque peut nuire à votre santé et à votre performance à l'école ou au travail.



4 Ménagez vos poumons

Si vous fumez, ne gardez pas la fumée de cannabis dans vos poumons. Prendre une grande bouffée et la garder le plus longtemps possible n'augmente pas votre high. Ne mélangez pas le tabac au cannabis; la nicotine crée une forte dépendance.



6 Allez-y doucement avec les produits comestibles que vous préparez

Les effets des edibles ou cannabis comestible prennent plus de temps à se faire sentir et durent plus longtemps. Commencez par de faibles doses et attendez de ressentir les effets avant d'en reprendre. Gardez ces produits dans un endroit sécuritaire pour éviter que des enfants ou des animaux ne les mangent par accident.



8 Planifiez votre retour à la maison

Le cannabis augmente le temps de réaction et diminue l'attention. Si vous consommez du cannabis, désignez un chauffeur sobre, prenez un taxi ou utilisez le transport en commun.

CONSOMMATION DE CANNABIS PENSEZ-Y BIEN SI...



1 Vous êtes un adolescent ou un jeune adulte

Vous devriez repousser votre première consommation le plus longtemps possible. La consommation de cannabis affecte le cerveau en développement, surtout durant l'adolescence.



2 Vous ou des membres de votre famille avez une histoire de psychose ou de dépendance

Vous devriez éviter de consommer. Les risques de psychose ou de dépendance sont augmentés.



3 Vous êtes enceinte ou vous allaitez

Vous devriez éviter le cannabis pendant la grossesse. Si vous allaitez, vous devriez réduire ou cesser de consommer. Aucune donnée scientifique ne définit une quantité de consommation sécuritaire de cannabis durant ces périodes.

* Le THC ou delta-9 tétrahydrocannabinol est la principale composante du cannabis qui entraîne l'effet psychoactif, c'est-à-dire qui procure un high.
** Le CBD ou cannabidiol est une composante du cannabis qui ne procure pas de high. Le CBD entraîne certains effets indésirables du THC.

Grille de dépistage – exemple CAST

CAST

Au cours des 12 DERNIERS MOIS, avez-vous fumé du cannabis ?

Non

Oui

Au cours des 12 derniers mois... <i>Une seule réponse par ligne</i>	Jamais	Rarement	De temps en temps	Assez souvent	Très souvent
1. Avez-vous fumé du cannabis <u>avant midi</u> ?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. Avez-vous fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. Avez-vous eu des <u>problèmes de mémoire</u> quand vous fumiez du cannabis ?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. Des <u>amis</u> ou des <u>membres de votre famille</u> vous ont-ils <u>dit</u> que vous devriez <u>réduire</u> votre consommation de cannabis ?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5. Avez-vous essayé de <u>réduire</u> ou d'arrêter votre consommation de cannabis <u>sans y arriver</u> ?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6. Avez-vous eu des <u>problèmes à cause de votre consommation</u> de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultats à l'école...) ? Lesquels ?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

6 questions qui portent :

- sur l'usage le matin ou seul (hors d'un contexte de socialisation) ;
- d'éventuels troubles de la mémoire ;
- le fait d'être encouragé à réduire ou à arrêter sa consommation ;
- des échecs dans les tentatives d'arrêt;
- des problèmes comme les bagarres et accidents suite à la consommation de cannabis.

Legleye S, et al. Int J Methods Psychiatr Res. 2013;22(1):16-26

Aide pour les patients

24 ans et moins

- **Centre de réadaptation en dépendances de Montréal (FR et ANG)**
Évaluation, traitement et réadaptation des personnes aux prises avec des problèmes d'alcool, de drogues et de jeu.
3530, rue Saint-Urbain Montréal (Québec) H2X 2N7
514 982-1232
- **Tel-jeunes**
Service d'écoute, de référence et d'intervention à l'intention des jeunes disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
Confidentiel, professionnel et gratuit.
1 800 263-2266
- **La ligne parents**
Service d'écoute, de référence et d'intervention à l'intention des parents accessible 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
1 800 361-5085

25 ans et plus

- **Centre de réadaptation en dépendances de Montréal (FR et ANG)**
Évaluation, traitement et réadaptation des personnes aux prises avec des problèmes d'alcool, de drogues et de jeu.
950, rue de Louvain Est Montréal (Québec) H2M 2E8
514 385-1232
- **Drogue : aide et référence**
Ligne téléphonique d'information, de référence et d'écoute accessible 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
514 527-262

Urgence-dépendance

- 24h/24 - 7jours/7
514 288-1515

MERCI!

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 