



Portrait de la consommation de cannabis chez les jeunes de 18 à 24 ans, région de Montréal

ENQUÊTE QUÉBÉCOISE SUR LE CANNABIS 2021

Des jeunes adultes qui consomment du cannabis à moindre risque : **UNE PRIORITÉ!**

Les données de l'Enquête québécoise sur le cannabis (EQC) de 2021¹ permettent de dresser le portrait de la consommation de cannabis chez les 18-24 ans à Montréal, et ce en examinant les liens entre les habitudes de consommation et les huit recommandations pour l'usage de cannabis à moindre risque. La diffusion de ces recommandations auprès des jeunes adultes qui consomment du cannabis demeure une priorité pour la Direction régionale de santé publique de Montréal.

Ce portrait régional permet **d'orienter les messages de prévention à ajuster et à intensifier par les professionnel.les ou les intervenant.e.s** des milieux d'enseignement, communautaire ou de la santé œuvrant auprès de cette population. Les personnes qui consomment du cannabis doivent être informé.es que certaines façons de consommer augmentent les risques d'être exposé.es aux conséquences négatives à court et à long terme pour la santé.

CARACTÉRISTIQUES DES JEUNES ADULTES DE MONTRÉAL FAISANT USAGE DU CANNABIS

Les jeunes de 18-24 ans sont parmi les personnes qui consomment le plus le cannabis. Environ 40 % des jeunes adultes ont rapporté avoir consommé du cannabis au cours des 12 derniers mois précédents l'EQC 2021.

Cette proportion est plus élevée significativement que pour les 15-17 ans, les 35-54 ans et les 55 ans et plus. Cette proportion ne diffère pas pour les jeunes de 18-24 ans du reste du Québec (données non présentées).

Population de 15 ans et plus ayant consommé du cannabis au cours des 12 derniers mois précédant l'enquête, selon les groupes d'âge, région de Montréal, 2021

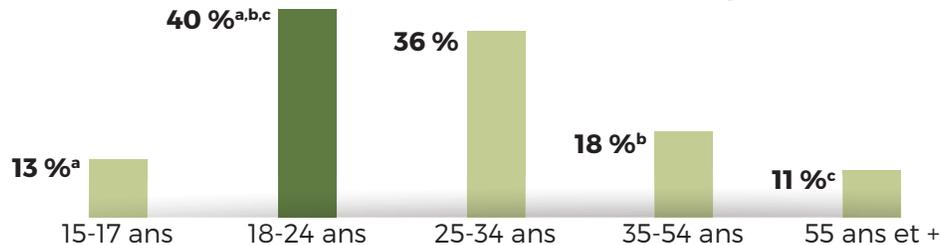


Figure 1 ▼

^{a, b, c} Le même indice exprimé entre 2 proportions indique une différence significative au seuil de 0,05.

Source des données : Enquête québécoise sur le cannabis, cycle 2021, Institut de la statistique du Québec.

Parmi les 18-24 ans :

- ✓ Entre 2018 et 2021, aucun changement significatif de la prévalence de consommation du cannabis (38 % en 2018 c. 40 % en 2019 c. 40 % en 2021)
- ✓ Davantage de consommation parmi les hommes 45 %^a que les femmes 36 %^a
- ✓ Les jeunes adultes qui travaillent consomment plus que les personnes qui sont aux études : 55 % c. 34 %
- ✓ Aucune différence significative observée entre les 18-24 ans vivant en situation de faible revenu comparativement aux jeunes adultes qui ne sont pas dans cette situation (40 % c. 41 %).
- ✓ La consommation de cannabis est rapportée plus fréquemment par les 18-24 ans né.e.s au Canada que par les jeunes adultes né.e.s dans un autre pays (46 % c. 28 %).

¹ L'Enquête québécoise sur le cannabis (EQC) est menée annuellement par l'Institut de la Statistique du Québec pour le compte du MSSS depuis la légalisation du cannabis volet 2018, 2019 et 2021. Elle permet d'obtenir des données fiables sur la consommation de cette substance psychoactive auprès des 15 ans et plus du Québec et ses régions.

RECOMMANDATION



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).

L'usage du cannabis peut affecter les capacités cognitives (jugement, attention, mémoire, etc.) d'une personne ayant consommé et ainsi avoir des répercussions sur ses activités quotidiennes, telles que le travail et les situations d'apprentissage.

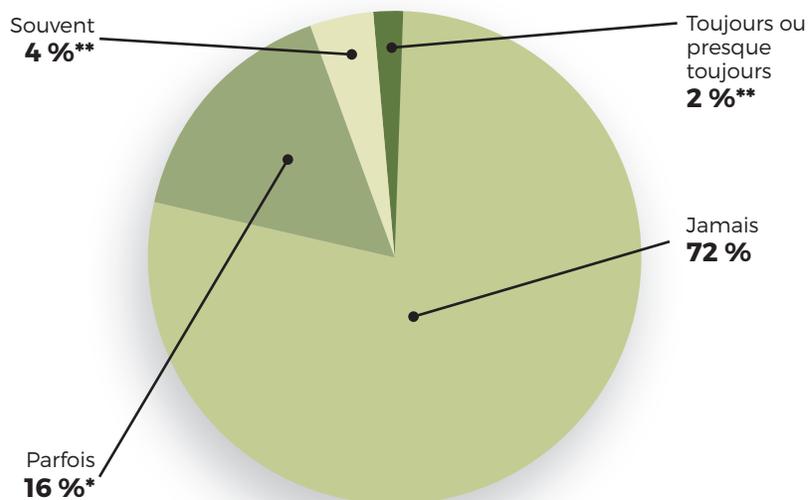
À Montréal, au cours des 12 derniers mois précédant l'EQC 2021, **1 jeune adulte sur 5 (22 %) ayant consommé du cannabis déclare en avoir pris juste avant ou pendant le travail ou les études.**

Cette proportion est plus élevée chez les hommes que chez les femmes (29 % c. 13 %). Parmi ces jeunes qui consomment du cannabis, 16 % mentionnent le faire parfois et 6% déclarent le faire plus fréquemment.

Consommation du cannabis juste avant ou pendant la journée d'études ou de travail parmi les 18-24 ans ayant consommé au cours des 12 derniers mois, Montréal, 2021

Figure 2 ▼

Total Montréal
22 %



^a Le même indice exprimé entre 2 proportions indique une différence significative au seuil de 0,05.

* Résultat passable, il doit être interprété avec prudence.

** Résultat plus imprécis, n'est présenté qu'à titre indicatif.

Source des données : Enquête québécoise sur le cannabis, cycle 2021, Institut de la statistique du Québec.

RECOMMANDATION



2 | Trouvez vos limites

Le cannabis a des effets différents sur chaque personne. Favorisez des produits à plus faible niveau de THC. 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.

L'usage du cannabis a des effets qui varient selon la personne, le produit consommé (ex. : taux de THC) et le contexte. L'usage fréquent est fortement associé à de multiples effets néfastes pour la santé.

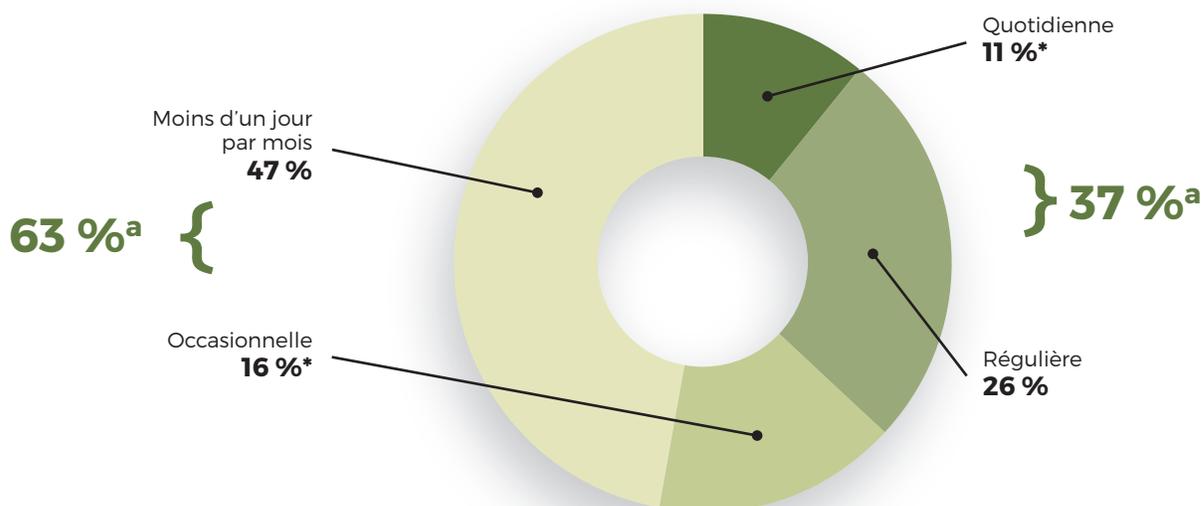
Parmi les jeunes adultes consommateurs, **la majorité (63 %) ne le fait qu'occasionnellement ou moins d'un jour par mois.**

Par contre, **plus du tiers des jeunes adultes (37 %) consomment de manière plus fréquente** dont environ 3 sur 10 qui en prennent régulièrement et 1 sur 10 qui consomment au quotidien, les mettant dans une situation plus à risque.

Fréquence de la consommation du cannabis parmi les 18-24 ans ayant consommé au cours des 12 derniers mois, Montréal, 2021

Figure 3 ▼

Consommation régulière : **1 à 6 jours par semaine**
Consommation occasionnelle : **1 à 3 jours par mois**



^a Le même indice exprimé entre 2 proportions indique une différence significative au seuil de 0,05.

* Résultat passable, il doit être interprété avec prudence.

** Résultat plus imprécis, n'est présenté qu'à titre indicatif.

Source des données : Enquête québécoise sur le cannabis, cycle 2021, Institut de la statistique du Québec.

RECOMMANDATION



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.

Au Québec, seules les personnes de 21 ans et plus peuvent se procurer du cannabis à la SQDC. Lorsque cela est permis par la Loi, les jeunes devraient opter pour des produits de cannabis légaux et de qualité contrôlée.

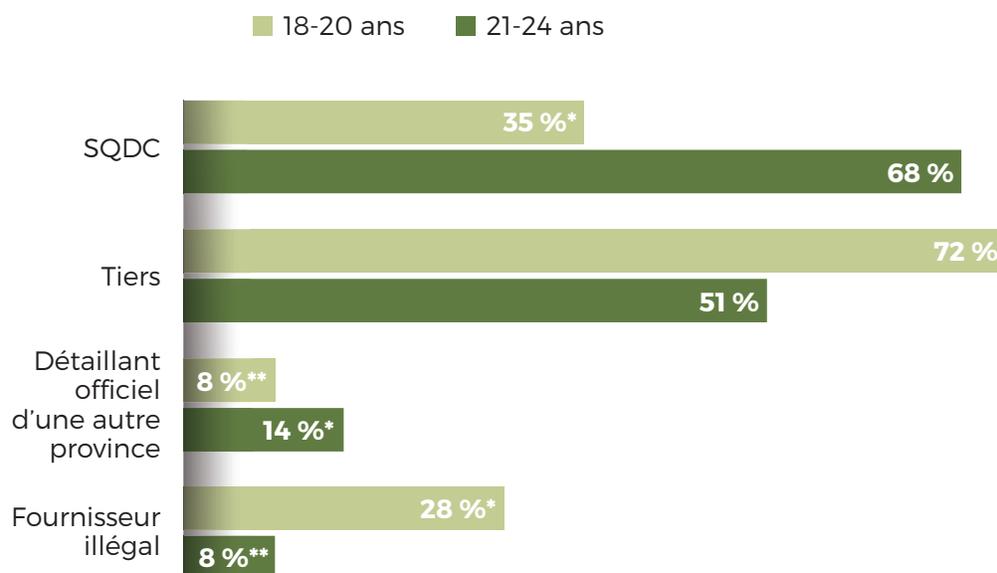
La teneur en THC des produits vendus à la SQDC a été vérifiée et inscrite sur l'emballage. De plus, les produits légaux respectent des normes de qualité qui minimisent les contaminants qu'ils peuvent contenir.

Selon l'EQC 2021, les 18-20 ans¹ sont **plus nombreux (72 %) à se procurer du cannabis auprès d'un tiers (membre de la famille, ami ou connaissance)**. Bien que la Loi provinciale ne leur permet pas, 35 % indiquent en faire l'achat à la SQDC et 28 % s'approvisionnent auprès d'un fournisseur illégal.

Les données montrent que la majorité des **jeunes de 21-24 ans (68 %) privilégient la SQDC** comme source d'approvisionnement. Toutefois, plus de la moitié (51 %) indiquent s'en procurer auprès d'un tiers et 8 % chez un fournisseur illégal.

Lieu d'approvisionnement du cannabis parmi les 18-24 ans ayant consommé au cours des 12 derniers mois, Montréal, 2021

Figure 4 ▼



* Résultat passable, il doit être interprété avec prudence.

** Résultat plus imprécis, n'est présenté qu'à titre indicatif.

Source des données : Enquête québécoise sur le cannabis, cycle 2021, Institut de la statistique du Québec.

¹ En 2020, la loi modifiait l'âge légal pour l'achat du cannabis, le faisant passer de 18 ans à 21 ans. Les données sont donc présentées séparément pour les 18-20 et 21-24 ans.

RECOMMANDATION



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 peut créer une forte dépendance.

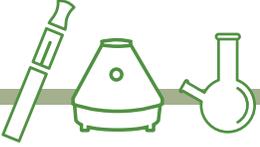
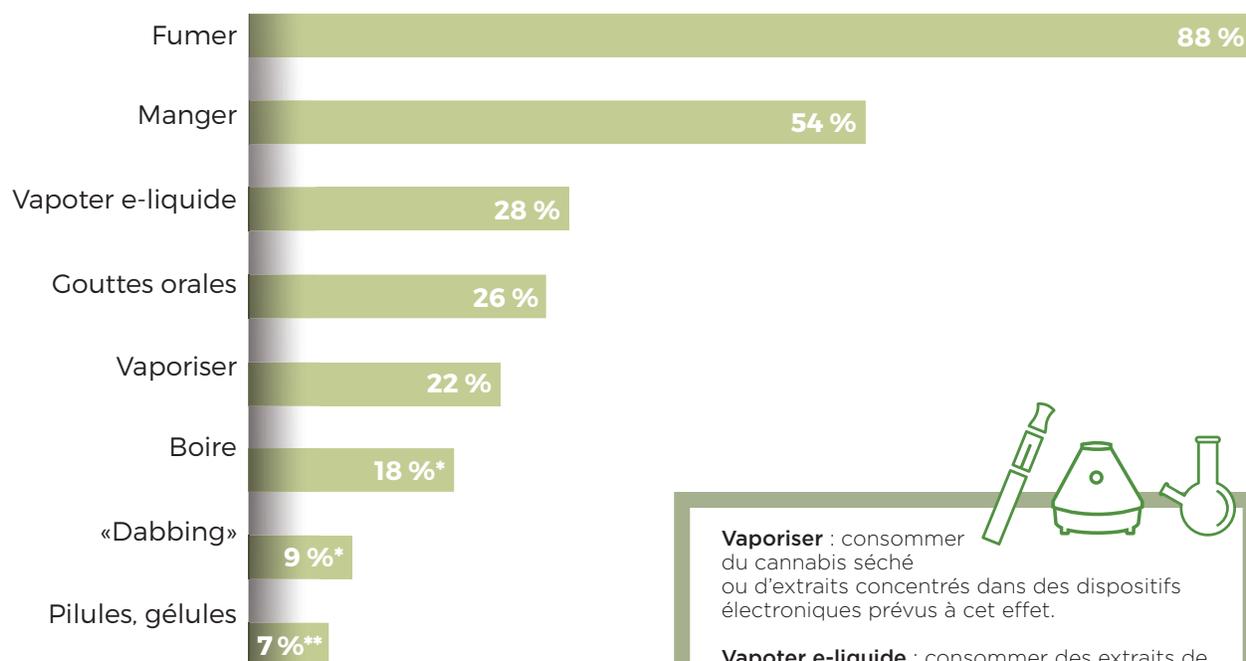
L'inhalation profonde ou la rétention prolongée du souffle est une pratique commune qui a pour but d'augmenter l'absorption du THC. Cette pratique augmente l'exposition à des toxines et le risque de méfaits au système pulmonaire. De plus, certaines personnes qui consomment ajoutent du tabac dans leur joint afin de le maintenir allumé, de le diluer et/ou pour le rouler plus facilement. Le tabac présente plusieurs composés chimiques toxiques pour la santé et sa consommation peut mener à une dépendance à la nicotine.

Parmi les 18-24 ans ayant consommé du cannabis au cours des 12 mois précédents l'enquête, **la majorité (88 %) le fument.**

Environ 4 sur 10 rapportent avoir eu une consommation combinée de cannabis et de tabac ou nicotine (données non présentées).

Modes de consommation du cannabis parmi les 18-24 ans ayant consommé au cours des 12 derniers mois, Montréal, 2021

Figure 5 ▼



Vaporiser : consommer du cannabis séché ou d'extraits concentrés dans des dispositifs électroniques prévus à cet effet.

Vapoter e-liquide : consommer des extraits de cannabis liquides contenus dans des cartouches ou dispositifs jetables.

« **Dabbing** » : utiliser une petite quantité (un dab) d'extrait de cannabis solide et le vaporiser rapidement à une température élevée.

* Résultat passable, il doit être interprété avec prudence.

** Résultat plus imprécis, n'est présenté qu'à titre indicatif.

Source des données : Enquête québécoise sur le cannabis, cycle 2021, Institut de la statistique du Québec.



RECOMMANDATION



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.

Fumer du cannabis peut nuire au système respiratoire; c'est particulièrement vrai lorsque du tabac est ajouté dans le joint. Vaporiser du cannabis réduit considérablement les niveaux d'exposition aux toxines comparés à la combustion, mais peut impliquer d'autres risques. L'inhalation d'extraits semi-solides (wax, budder, etc.) ou solides (diamonds, shatter) concentrés très puissants (60 %-90 % de THC) peut produire des effets intenses et indésirables.

Seulement **2 jeunes adultes sur 10 (22 %)** rapportent consommer du cannabis par vaporisation. (c.f. figure 5).

RECOMMANDATION



6 | **Allez-y doucement avec les produits comestibles**

Les effets du 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.

Les produits comestibles de cannabis ont des effets psychoactifs plus difficiles à anticiper que les produits inhalés.

Le délai typique avant le début de l'effet psychoactif est plus long lorsque du cannabis est ingéré (une heure ou plus) plutôt que fumé (quelques secondes ou minutes). Ne ressentant pas les effets psychoactifs, la personne qui consomme peut ainsi être amenée à prendre des nouvelles doses ou à entreprendre des activités risquées, comme conduire un véhicule, pendant lesquelles l'effet peut se faire ressentir. De plus, les effets sont plus intenses et plus prolongés que ceux de l'inhalation d'une dose similaire de cannabis séché en raison du processus de métabolisation par le foie (le foie transforme le THC ingéré en une forme plus puissante).

Les données de l'EQC 2021 montrent un certain engouement pour l'utilisation des produits comestibles, car **plus de la moitié (54 %) des jeunes ayant pris du cannabis ont utilisé ce mode de consommation** (c.f. figure 5). Une croissance de ce mode de consommation est observée, principalement entre 2018 et 2019, où cette proportion est passée de **44 % à 53 %** respectivement (données non présentées).



RECOMMANDATION



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.

Les effets du cannabis sont plus intenses s'il est consommé avec de l'alcool. La prise simultanée de ces deux substances altère davantage les différentes fonctions cognitives, comme le temps de réaction, ce qui peut entraîner des effets désagréables pour le consommateur.

Si la personne pense mélanger les substances, une suggestion serait de commencer par une première substance et attendre d'en ressentir les effets avant de consommer la seconde. Aussi, une autre suggestion serait de diminuer les doses consommées habituellement de chaque substance.

En 2021, parmi les 18-24 ans ayant consommé de l'alcool ou du cannabis au cours des 12 mois précédents l'enquête, **plus de la moitié (57 %) ont mentionné avoir eu une consommation combinée de cannabis et d'alcool** (données non présentées).

RECOMMANDATION



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.

Les personnes qui font usage de cannabis devraient éviter de conduire un véhicule sous l'influence de cannabis en raison de l'affaiblissement des facultés et d'un risque élevé d'accident. L'ampleur et la durée de l'altération des facultés dépendent du type de produit, du mode de consommation et des caractéristiques de la personne qui consomme.

Parmi l'ensemble des jeunes de 18-24 ans, on estime que

15 %

déclarent avoir pris place dans un véhicule motorisé dont la personne qui conduisait avait consommé du cannabis moins de 2 heures auparavant.



Parmi les 18-24 ans ayant consommé du cannabis dans les 12 derniers mois précédents l'EQC 2021, on estime que

6 %**

rapportent avoir conduit un véhicule motorisé dans les deux heures suivant cette consommation.

** Résultat plus imprécis, n'est présenté qu'à titre indicatif.

Source des données : Enquête québécoise sur le cannabis, cycle 2021, Institut de la statistique du Québec.

Conclusion

CONSTATS

Les jeunes de 18 à 24 ans sont le groupe d'âge où l'on trouve la plus grande proportion de personnes qui font usage de cannabis à Montréal soit, 40 % en 2021. L'analyse des données régionales de l'EQC 2021, en lien avec les huit recommandations, met en lumière certains comportements liés à la consommation de cannabis de ces jeunes adultes.

Depuis sa légalisation en 2018, aucune augmentation de la consommation de cannabis n'a été observée. Cependant, les jeunes adultes qui consomment ont diversifié leurs modes de consommation. La proportion des personnes ayant répondu fumer du cannabis a diminué, alors que le recours à d'autres modes de consommation (ingestion de comestibles et boissons, vapotage ou vaporisation) semble avoir augmenté en 2021 par rapport à 2018 et à 2019. Ce changement de modes de consommation s'explique en partie par la diversification des produits offerts sur le marché légal depuis 2018.

PISTES D'ACTION

La multiplication des modes de consommation et la diversification des produits de cannabis nécessitent d'adapter les messages préventifs pour informer et sensibiliser la population, notamment les jeunes adultes, à l'égard des risques liés aux modes de consommation.

Chaque mode de consommation comporte des risques distincts qui doivent être connus et pris en compte par les personnes qui consomment. Le mode de consommation influence le temps d'apparition des effets du cannabis (high) et la durée de ces derniers (inhalation vs ingestion)

Dans ce contexte, une priorité pour la Direction régionale de santé publique consiste à suivre les patrons de consommation dans le temps et ainsi pouvoir, entre autres, apprécier l'adhérence aux recommandations d'usages à moindre risque de cannabis dans la population.

La Direction régionale de santé publique souhaite que ce nouveau portrait régional contribue à soutenir les efforts de toutes les personnes qui agissent en prévention et réduction des méfaits liés à la consommation de cannabis chez les jeunes adultes de Montréal.

Crédits

Analyse et rédaction : Natalia Gutierrez et Danielle Dorval

Avec la collaboration de : Delphine LaSalle, Marie-Pierre Markon, Noémie Noiseux-Lescure, Emmanuelle Prairie, Laurence Veilleux

Traitement des données : Audrey Lozier-Sergerie

Conseillère en communication : Véronique Maléfant

Graphisme : Lacroix O'Connor Lacroix design graphique

Dans une optique d'inclusion, la rédaction inclusive a été privilégiée dans ce document.

Direction régionale de santé publique de Montréal