

Coup d'œil sur les substances : le cannabis

10% des adolescents et 14% des jeunes adultes ont déclaré consommer du cannabis à des fins médicales. Cependant, 81% des jeunes adultes ont dit le faire sans ordonnance médicale.¹



Qu'est-ce que le cannabis? Le cannabis est une plante qui contient environ 400 ingrédients chimiques différents. Le produit chimique actif principal est le THC (delta -9-tétrahydrocannabinol). Il s'agit d'un produit chimique psychotrope qui apporte une sensation d'euphorie (high) aux personnes qui en consomment. Le CBD (cannabidiol), un autre ingrédient chimique actif du cannabis, est présentement à l'étude quant à ses propriétés médicales potentielles



La consommation de cannabis chez les jeunes : Au Canada, 18% des jeunes au secondaire déclarent avoir consommé du cannabis au cours des 12 derniers mois, ainsi que presque la moitié des étudiants de niveau post-secondaire.² L'âge moyen de la première consommation de cannabis est de 14 ans³ et les façons les plus courantes pour en consommer chez les jeunes sont soit en fumant, en vapotant ou en ingérant des produits comestibles.²



Pourquoi les jeunes consomment du cannabis? Les jeunes consomment du cannabis pour diverses raisons soit pour relaxer, s'amuser ou modifier leur perspective. D'autres jeunes en consomment pour gérer leur stress, faciliter leur sommeil, faire face à des situations difficiles ou, simplement pour faire comme leurs amis. Quiconque envisage de consommer du cannabis à des fins médicales incluant le besoin de gérer leur stress ou l'anxiété devrait consulter un professionnel de la santé.



Le cannabis et la loi : L'achat, la vente et la possession de cannabis est légal au Canada pour les 19 ans et plus (à l'exception de l'Alberta où l'âge légal est de 18 ans, et au Québec où l'âge légal est de 21 ans). Les jeunes n'ayant pas l'âge légal ne peuvent ni posséder, ni acheter, ni faire pousser ou vendre du cannabis, et sont passibles d'amendes ou d'avoir un dossier criminel s'ils contreviennent à ces lois. Les adultes qui vendent ou donnent du cannabis à des jeunes ou qui se servent de jeunes pour commettre des délits en lien avec le cannabis, sont quant à eux passibles d'amendes sévères et d'emprisonnement.



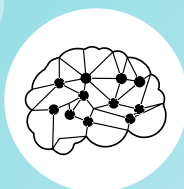
Le cannabis au volant : Conduire après avoir consommé du cannabis est dangereux et illégal au Canada. La consommation de THC affecte l'attention, le jugement, la perception des profondeurs et le temps de réaction augmentant les risques d'être impliqué ou d'être la cause d'une collision dangereuse ou même fatale. Consommer du cannabis avant de conduire peut augmenter jusqu'à cinq fois les risques d'être impliqué dans une collision fatale.⁴ Les jeunes sont encore plus enclins à être les passagers d'un véhicule dont le conducteur est sous l'influence du cannabis – ce qui les place aussi à risque d'être blessé ou tué lors d'une collision.



Pour plus d'information sur le cannabis, [consultez notre site web.](#)

Coup d'œil sur les substances : le cannabis

En 2021, chez les enfants et les jeunes (10 à 24 ans), les séjours à l'hôpital sont plus souvent attribuables au cannabis qu'à l'alcool ou à d'autres substances.⁵



Les effets à court et à long terme : le cannabis peut engendrer chez les consommateurs plusieurs sensations qui différeront selon le produit consommé, leur antécédent en ce qui a trait à la consommation de cannabis, leur morphologie et de nombreux autres facteurs. Certaines personnes se sentent plus relaxes quand ils en consomment alors que d'autres seront plus énergisées. Certaines personnes peuvent consommer trop de cannabis et expérimenter les symptômes reliés à une intoxication au cannabis tel que de la confusion, de la paranoïa, de la fièvre, des nausées, des vomissements, des palpitations cardiaques, du délire ou des hallucinations.



Quels sont les risques de la consommation de cannabis? Fumer du cannabis peut causer du dommage aux vaisseaux sanguins des poumons. Ingérer trop de cannabis ou consommer des produits avec une forte teneur de THC comme les liquides ou extraits (aussi appelés dabs) peut causer une intoxication au cannabis. Une consommation de THC en forte teneur est en cause dans des maladies cardiaques et des accidents cardio-vasculaires. Les jeunes qui commencent à consommer du cannabis avant 25 ans sont deux fois plus à risque de développer un trouble relié à la consommation du cannabis et d'expérimenter des problèmes d'apprentissage, de mémoire, et de pensée critique.



Comment peut-on aider notre jeune à comprendre ce qu'implique la consommation de cannabis? De la même façon que vous le feriez pour d'autres substances comme l'alcool ou la nicotine, le plus important est d'avoir des conversations ouvertes et réfléchies sur la consommation de cannabis avec vos jeunes, et ce même si vous-même vous en consommez. Les parents peuvent jouer un rôle important afin d'aider leurs jeunes à comprendre les répercussions que la consommation de substances peut avoir sur leur santé mentale et physique. Ainsi, vos jeunes seront aptes à prendre des décisions éclairées au fur et à mesure qu'ils grandiront.



Comment peut-on réduire les risques inhérents à la consommation du cannabis? En évitant ou en limitant sa consommation avant l'âge de 25 ans afin de permettre au cerveau de complètement se développer. En utilisant des produits dont la teneur en THC est faible et en évitant les extraits et les liquides de cannabis (dabs et vapeurs). Il est important de désigner un chauffeur attitré (sobri) avant vos déplacements et d'éviter la consommation de cannabis si vous êtes enceinte ou prévoyez de l'être. Finalement, en gardant les produits de cannabis hors de portée des jeunes enfants et des animaux, plus particulièrement les produits comestibles.



Le cannabis cause-t-il des psychoses? La consommation du cannabis a été mis en cause dans le développement de psychoses et schizophrénie chez des individus plus vulnérables ayant des antécédents familiaux de ces troubles. La consommation à un jeune âge peut aussi augmenter les risques de développer de telles conditions.⁶ Si vous avez des antécédents familiaux de psychoses, schizophrénie, troubles bipolaires ou troubles reliés à la consommation de substances, il est recommandé de vous abstenir de consommer du cannabis, plus particulièrement les produits à haute teneur en THC.

Liste de références

1. Gouvernement du Canada, 2023. [Enquête canadienne sur le cannabis de 2022 : Sommaire.](#)
2. Santé Canada, 2023. [Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2021-2022.](#)
3. Santé Canada, 2021. [Enquête canadienne sur la consommation d'alcool et de drogues dans les établissements d'enseignement post secondaire 2019/2020.](#)
4. MADD Canada, extrait juillet 2023. [Cannabis et la conduite.](#)
5. Institut canadien d'information sur la santé 2022. [Séjours à l'hôpital en raison de méfaits causés par l'utilisation de substances.](#)
6. Programme le cannabis et les psychoses, 2023. [Cannabis & Psychose.](#)