



# Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque

## La consommation de cannabis et la santé

La consommation de cannabis est relativement courante dans la population canadienne, surtout chez les adolescents et les jeunes adultes. Environ un Canadien sur sept (14,8 %) âgé de 15 ans et plus a déclaré avoir consommé du cannabis au cours de la dernière année. Bien que le cannabis soit parfois perçu comme une drogue relativement sécuritaire, il existe de nombreux risques bien documentés pour la santé immédiate et à long terme. Les principaux risques sont les troubles cognitifs, psychomoteurs et de la mémoire; les hallucinations et les troubles de la perception; la conduite avec facultés affaiblies causant des blessures ou des décès; les problèmes de santé mentale, y compris la psychose; les troubles liés à la consommation de cannabis; les problèmes respiratoires et les problèmes de fertilité. Toutefois, la plupart de ces effets indésirables sur la santé se produisent surtout chez les consommateurs de cannabis qui adoptent des comportements à risque élevé. Les blessures mortelles et non mortelles causées par des collisions de véhicules à moteur, ainsi que les troubles liés à la consommation de cannabis et d'autres problèmes de santé mentale, sont les effets négatifs les plus courants du cannabis sur la santé publique.

## Quelle est la raison d'être des Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR)?

Les objectifs de la légalisation et de la réglementation du cannabis au Canada comprennent la protection de la santé et de la sécurité publiques. À cette fin, l'éducation proactive, la prévention et les conseils en matière de consommation de cannabis et de santé sont d'importantes stratégies de santé publique visant à réduire les méfaits et les problèmes liés à la consommation de cannabis. Bien que la consommation de cannabis comporte les risques pour la santé décrits ci-dessus, la probabilité ou la gravité des effets indésirables peuvent être modifiés par des choix éclairés.

Dans ce contexte, l'objectif principal des Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR) est de fournir des recommandations fondées sur des données scientifiques afin de permettre aux gens de réduire les risques pour la santé associés à la consommation

de cannabis, comme le prévoient les lignes directrices axées sur la santé pour la consommation d'alcool à faible risque, la nutrition ou le comportement sexuel.

## Comment les Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR) ont-elles été élaborées?

Les RUCMR sont fondées sur un examen exhaustif d'études et de données scientifiques effectué par une équipe internationale d'experts en toxicomanie et en santé. La version scientifique des Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque du Canada a été publiée dans l'*American Journal of Public Health* en 2017 (voir « Références » au verso). Toutes les données et sources d'information sur les RUCMR se trouvent dans cette publication évaluée par les pairs.

## À qui s'adressent les recommandations?

La liste des recommandations est un outil pour :

- toute personne qui a fait le choix de consommer du cannabis ou qui envisage de le faire, ainsi que sa famille, ses amis et ses collègues;
- les professionnels, les organisations ou les organismes gouvernementaux qui visent à améliorer la santé des Canadiens qui consomment du cannabis grâce à l'information et à l'éducation fondées sur des données probantes.

Il faut encourager les personnes qui ont des problèmes liés à leur consommation de cannabis à demander l'aide d'un professionnel de la santé.

**La consommation et la distribution de cannabis à des fins non médicales sont légales pour les adultes au Canada depuis le 17 octobre 2018. La Loi sur le cannabis crée un cadre juridique strict pour contrôler la production, la distribution, la vente, l'étiquetage et la possession de cannabis au Canada. En 2019, d'autres règlements seront ajoutés en ce qui concerne la production et la vente légales de cannabis comestible, d'extraits de cannabis et de cannabis pour usage topique.**



## Les recommandations

Les dix Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque visent les personnes qui consomment du cannabis ou qui envisagent d'en consommer. Le présent résumé des données probantes fournit le contexte des recommandations, y compris un aperçu de la recherche à ce jour. Veuillez noter que ces recommandations visent principalement la consommation de cannabis à des fins non médicales.



Le Canada a un taux de consommation de cannabis parmi les plus élevés au monde.

Les blessures mortelles et non mortelles causées par des collisions de véhicules automobiles, ainsi que les troubles liés à la consommation de cannabis et d'autres problèmes de santé mentale, sont les effets néfastes les plus courants du cannabis sur la santé publique.

On estime qu'entre 10 et 30 % des personnes qui consomment du cannabis développent un trouble lié à la consommation de cannabis (dont la dépendance).

### L'abstinence

Comme pour tout comportement à risque, la façon la plus sûre de réduire ce risque est d'éviter complètement ce comportement. Cela s'applique également à la consommation de cannabis. Les personnes qui décident de consommer du cannabis courent divers risques liés aux effets indésirables aigus ou à long terme sur la santé et la société. La probabilité et la gravité de ces risques varieront en fonction des caractéristiques des utilisateurs, de leurs habitudes de consommation et des qualités des produits. De plus, les risques peuvent varier d'une personne à l'autre ou d'un épisode de consommation à l'autre.

1

**La meilleure manière d'éviter les risques relatifs à l'usage du cannabis est de ne pas en consommer.**

### L'âge de la consommation initiale

Des études montrent que le fait de commencer à consommer du cannabis à un jeune âge — en particulier avant l'âge de 16 ans — augmente les risques de divers effets indésirables sur la santé. À titre d'exemple, les personnes qui commencent à consommer à un jeune âge sont plus susceptibles de développer des problèmes de santé mentale et sur le plan de leur scolarisation, ou d'avoir des lésions ou d'autres problèmes de toxicomanie. Ces effets sont particulièrement marqués chez les consommateurs de cannabis qui commencent jeunes et qui consomment de façon intensive ou fréquente. Cela peut se produire en partie parce que la consommation fréquente de cannabis affecte le développement du cerveau, qui n'est pas terminé avant le milieu de la vingtaine. Plus une personne commence à consommer du cannabis tôt dans sa vie, plus elle risque de développer des problèmes de santé graves.

2

**Retarder le moment de la première consommation de cannabis, au moins jusqu'après l'adolescence, réduira la probabilité ou la gravité des effets indésirables sur la santé.**

### Le choix des produits du cannabis

Les consommateurs de cannabis devraient connaître la nature et la composition des produits du cannabis qu'ils consomment. Ces produits varient considérablement pour ce qui est du principal ingrédient psychoactif du cannabis, le tétrahydrocannabinol (THC). Une teneur plus élevée en THC est fortement liée à l'augmentation de problèmes aigus et à long terme, comme des problèmes de santé mentale, des troubles ou des blessures attribuables à la consommation de cannabis. L'extrait de cannabis ou les produits concentrés, en particulier, contiennent des niveaux de THC extrêmement élevés. Cependant, les données probantes suggèrent que d'autres composants cannabinoïdes, dont le cannabidiol (CBD), atténuent certains des effets du THC. La consommation de produits du cannabis ayant une teneur élevée en CBD par rapport au THC comporte généralement des risques moins graves pour la santé.

Les cannabinoïdes synthétiques (p. ex., K2, Spice) constituent une catégorie de produits illégaux relativement nouvelle. Des études récentes sur les produits synthétiques indiquent qu'ils ont généralement des effets psychoactifs plus importants et qu'ils présentent des risques plus graves pour la santé, dont le risque de décès.

3

**Opter pour des produits à faible teneur en THC ou qui contiennent une proportion plus élevée de CBD par rapport au THC.**

4

**Il faut éviter les produits de cannabis synthétiques comme K2 et Spice.**

### Les méthodes et les pratiques de consommation du cannabis

Il existe maintenant de nombreuses méthodes pour consommer le cannabis. Les données probantes indiquent que le fait de fumer du cannabis brûlé, surtout combiné au tabac, peut entraîner des problèmes respiratoires, y compris le cancer du poumon. En fait, fumer le cannabis est probablement la méthode de consommation la plus dangereuse. Les autres méthodes d'inhalation comprennent les vaporisateurs et les cigarettes électroniques. Bien que ces solutions de rechange réduisent les principaux risques pour la

santé, elles ne sont pas complètement inoffensives. Toutefois, les études rigoureuses sur les résultats en matière de santé sont nettement insuffisantes. Les produits de cannabis ingérés ou « comestibles » évitent les risques liés à l'inhalation, mais retardent l'apparition des effets psychoactifs et peuvent entraîner la consommation de doses plus élevées. S'ils sont dotés d'emballages, d'étiquettes et de mises en garde adéquates, les produits comestibles peuvent offrir la méthode la plus sûre de consommation du cannabis.

Lorsque l'on fume du cannabis, des pratiques comme « l'inhalation profonde », le fait de retenir sa respiration ou l'expiration vigoureuse (la manœuvre de Valsalva) sont utilisées pour accroître l'absorption des ingrédients psychoactifs. Cependant, elles augmentent aussi de façon disproportionnée l'absorption de matières toxiques dans le système pulmonaire.

5

**Fumer du cannabis brûlé est plus nocif. Aussi, il convient de choisir des méthodes d'inhalation plus sûres, notamment les vaporisateurs, les dispositifs de cigarette électronique et les produits comestibles.**

6

**Les personnes qui décident de fumer du cannabis doivent éviter de prendre de grandes bouffées ou de retenir leur respiration.**

## La fréquence et l'intensité de la consommation

La consommation fréquente ou intensive de cannabis — définie comme la consommation quotidienne ou quasi quotidienne — est l'un des facteurs de prédiction les plus solides et les plus cohérents des problèmes de santé graves ou à long terme liés au cannabis, d'après les données scientifiques. De tels modèles de consommation augmentent la probabilité de développer de multiples problèmes de santé, y compris des changements dans le développement ou le fonctionnement du cerveau (surtout chez les jeunes usagers), ainsi que la probabilité de problèmes de santé mentale, de troubles liés à la consommation de cannabis, de blessures causées par la conduite avec facultés affaiblies, de suicide et de résultats scolaires inférieurs.

7

**Éviter la consommation fréquente ou intensive, et limiter sa consommation à une utilisation occasionnelle, comme une seule journée par semaine ou les week-ends, ou moins.**

## La consommation de cannabis et la conduite automobile

Le cannabis nuit à la cognition, à l'attention, à la réaction et au contrôle psychomoteur, qui sont tous des compétences essentielles pour conduire un véhicule ou faire fonctionner des machines. De nombreuses études ont démontré que le risque d'être impliqué dans une collision et de subir des blessures liées à la conduite,

tant mortelles que non mortelles, est de deux à trois fois plus élevé chez les conducteurs ayant les facultés affaiblies par le cannabis que chez les conducteurs n'ayant pas les facultés affaiblies. Rien ne prouve que la consommation de cannabis au volant puisse être sans danger. Après la consommation, il faut éviter de conduire pendant la période des effets psychoactifs aigus. Cette diminution aiguë des facultés se manifeste peu après la consommation et dure au moins 6 heures. Toutefois, sa durée peut varier selon les caractéristiques individuelles et la constitution, et selon la puissance et le type de cannabis utilisé. Le risque de collision est encore plus élevé lorsque le cannabis et l'alcool sont consommés ensemble, puisque la combinaison de ces substances amplifie les effets de l'affaiblissement des facultés.

8

**Ne pas conduire un véhicule ou faire fonctionner des machines pendant au moins 6 heures après avoir consommé du cannabis. La combinaison d'alcool et de cannabis amplifie l'affaiblissement des facultés et doit être évitée.**

## Les populations à risque spécial

Certaines populations présentent des risques plus élevés ou distincts de problèmes de santé liés au cannabis. Une proportion importante des psychoses liées au cannabis, et peut-être d'autres problèmes de santé mentale (en particulier les troubles liés à la consommation de cannabis), se produit chez les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de psychose et de problèmes de toxicomanie. De plus, la consommation de cannabis pendant la grossesse augmente le risque d'effets indésirables sur la santé de l'enfant, y compris une insuffisance pondérale à la naissance et une réduction de la croissance. Cette recommandation est fondée en partie sur des principes de précaution.

9

**Les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de psychose ou de toxicomanie ainsi que les femmes enceintes devraient s'abstenir complètement de consommer du cannabis.**

## La combinaison des risques ou des comportements à risque

Bien que les données soient limitées, il est probable que la combinaison de certains des comportements à risque décrits dans les recommandations amplifie le risque d'effets indésirables découlant de la consommation de cannabis. À titre d'exemple, la consommation précoce de cannabis, combinée à la consommation fréquente de cannabis très puissant, est susceptible d'accroître de façon disproportionnée les risques de problèmes aigus et chroniques.

10

**Éviter de combiner les facteurs de risque liés à la consommation de cannabis. De multiples comportements à risque élevé augmentent la probabilité ou la gravité des effets néfastes.**

---

## Référence

Fischer, B., C. Russell, P. Sabioni, W. van den Brink, B. Le Foll, W. Hall, J. Rehm et R. Room (2017). « Lower-Risk Cannabis Use Guidelines: A Comprehensive Update of Evidence and Recommendations. » *American Journal of Public Health*, vol. 107, no 8. DOI : 10.2105/AJPH.2017.303818.

---

## Appuis

Les RUCMR ont obtenu l'appui des organismes suivants :



Conseil des médecins hygiénistes en chef (CMHC)

---

## Remerciements

Les Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR) sont une initiative d'intervention fondée sur des données probantes, qui est appuyée par l'Initiative canadienne de recherche sur l'abus de substances (ICRAS) et financée par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC). D'autres versions des RUCMR, comme un dépliant destiné principalement aux consommateurs de cannabis, sont disponibles sur [www.camh.ca](http://www.camh.ca).