

**Vous
connaissez...**

Le cannabis

En jargon de rue : mari,
herbe, pot (la marijuana),
hasch, shit, chocolat
(le haschisch), résine,
hasch liquide (l'huile
de cannabis)

Qu'est-ce que le cannabis ?

Le cannabis est produit à partir de la plante *Cannabis sativa*, cultivée depuis des siècles à des fins médicales, sociales et spirituelles.

Cette plante renferme plus de 540 composants chimiques, dont un grand nombre sont appelés cannabinoïdes. Les deux principaux cannabinoïdes sont le THC (delta 9-tétrahydrocannabinol) et le cannabidiol. Le THC est un cannabinoïde psychotrope, ce qui signifie qu'il affecte l'humeur, les pensées et les perceptions, d'où la sensation d'euphorie (« *high* ») qu'il procure. Le cannabidiol, quant à lui, n'a aucun effet psychotrope. Par ailleurs, le THC et le cannabidiol possèdent tous deux certaines vertus thérapeutiques. La teneur en THC et en cannabidiol des produits à base de cannabis varie.

camh

la santé mentale, c'est de la santé

À quoi ressemble le cannabis ?

Les produits à base de cannabis prennent des formes variées et peuvent être utilisés de bien des façons.

Lorsque les gens parlent de cannabis, le plus souvent ils font référence à la marijuana. La marijuana est constituée de feuilles, de fleurs, de tiges et de graines séchées de *Cannabis sativa*, qui peuvent être roulées en une cigarette, appelée « joint », ou fumées dans une pipe.

Le cannabis est parfois incorporé à des aliments ou boissons, ou distillé en huile (ou sous forme de teinture ou de capsule), que l'on avale ou que l'on met sous la langue, et qui contient des extraits de cannabis. Ou encore, on peut chauffer de l'huile ou des fleurs de cannabis par vapotage pour en inhaler la vapeur plutôt que la fumée.

Les concentrés de cannabis sont des extraits puissants à effet beaucoup plus intense. La résine de cannabis, substance poisseuse contenant des taux élevés de THC, en est un exemple. Citons également le hachisch (résine de cannabis compressée et vendue en blocs) et l'ambre de cannabis, une substance vitreuse, dure et cassable.

Quelles sont les lois sur le cannabis ?

Au Canada, l'usage de cannabis à des fins médicales est permis depuis 1999. Depuis 2018, la *Loi sur le cannabis* permet la culture, la vente et la prise de cannabis à des fins récréatives. Au Canada, l'âge légal pour cultiver et vendre du cannabis varie selon la province ou le territoire, mais l'âge minimum est fixé à 18 ans. En Ontario, il faut avoir au moins 19 ans pour avoir le droit de posséder jusqu'à 30 grammes de cannabis séché et de cultiver jusqu'à quatre plants de cannabis par ménage.

En Ontario, on peut acheter des produits à base de cannabis à des fins non médicales dans des magasins autorisés par le gouvernement provincial. La loi limite la teneur en THC des produits à base de cannabis ingérés vendus légalement.

Les personnes détenant une exemption médicale de leur fournisseur de soins de santé peuvent cultiver davantage de plants de cannabis et posséder une quantité plus importante de cannabis que ce que permet normalement la *Loi sur le cannabis*.

Qui prend du cannabis ?

En 2024, 26 % des Canadiens âgés de 16 ans ou plus ont pris du cannabis au moins une fois, et 6 % en ont pris tous les jours ou presque. Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de prendre du cannabis.

Un grand nombre de gens prennent du cannabis avant d'atteindre l'âge légal de consommation. Une étude ontarienne a révélé que 18 % élèves de la 7^e à la 12^e année avaient pris du cannabis au moins une fois au cours de l'année écoulée, et que 5 % d'entre eux en avaient fait un usage quotidien.

Certaines personnes prennent du cannabis à des fins médicales, notamment pour un problème de santé chronique. Il peut s'agir de prévenir certaines formes d'épilepsie, de gérer la nausée, de stimuler l'appétit, de soulager la douleur ou l'insomnie, ou encore d'atténuer un état dépressif. D'autres prennent du cannabis pour surmonter de l'anxiété ou une dépression. Il n'existe néanmoins aucune véritable preuve de l'efficacité du cannabis à long terme. Il est préférable de demander l'avis d'un fournisseur de soins de santé avant de recourir au cannabis pour tout problème de santé.

Quels sont les effets du cannabis ?

Cela dépend des facteurs suivants :

- puissance du THC ;
- quantité de cannabis absorbée ;
- fréquence d'usage et durée d'utilisation ;
- voie d'absorption (le cannabis est-il fumé ou ingéré ?) ;
- façon dont on se sent, effet recherché et ambiance ;
- âge ;
- existence d'antécédents médicaux ou psychiatriques ;
- prise concomitante d'alcool ou d'autres substances (y compris médicaments en vente libre et remèdes à base de plantes).

Aux gens qui prennent du cannabis pour la première fois, il est conseillé de n'en prendre qu'une petite quantité, car ils ne savent pas comment ils vont réagir. Certaines personnes se sentent détendues, pleines d'entrain et loquaces, et elles sont prises de fou rire ; d'autres, au contraire, deviennent tendues et anxieuses, sont prises de peur et se sentent désorientées. De fait, une même personne peut ressentir des effets différents d'une fois à l'autre.

À faible dose, le cannabis produit une légère distorsion sensorielle. Les usagers affirment souvent qu'ils apprécient mieux la musique, que les couleurs leur paraissent plus vives et que le temps semble figé. Certains disent que le cannabis avive le goût, l'odorat et le toucher et qu'il leur procure une plus grande conscience de leur corps. Certains trouvent ces effets agréables, alors que d'autres les tolèrent mal.

Une plus grosse quantité de THC peut intensifier les effets souhaités, mais peut également provoquer une réaction négative telle l'anxiété, la paranoïa ou la panique. Elle peut aussi causer des hallucinations.

Parmi les effets du cannabis sur l'organisme, on peut citer la rougeur des yeux, l'assèchement de la bouche et de la gorge, l'irritation des voies respiratoires (causée par la fumée) et la dilatation des bronches (expansion des voies respiratoires). Souvent, l'appétit augmente, les battements de cœur s'accroissent, la tension artérielle baisse et le sens de l'équilibre diminue. Le cannabis peut causer de la somnolence ou de l'agitation, et peut provoquer une altération de l'attention et une baisse de la mémoire à court terme et du temps de réaction.

Quelle est la durée des effets ?

Lorsqu'on fume du cannabis, ses effets sont presque instantanés et peuvent durer d'une à trois heures, selon la quantité absorbée. Lorsqu'on ingère du cannabis (sous forme d'aliments, d'huiles ou de capsules), il faut compter jusqu'à deux heures pour ressentir ses effets. À cause de ce délai, la personne peut penser à tort que la dose qu'elle vient de prendre n'a aucun effet, et peut en prendre une deuxième, provoquant ainsi un effet plus puissant que celui auquel elle s'attendait. Il est conseillé d'attendre environ quatre heures avant d'envisager de prendre une deuxième dose. Les effets du cannabis ingéré peuvent durer jusqu'à 12 heures, selon la quantité absorbée.

Le THC s'accumule dans les cellules adipeuses (les graisses) et il faut plusieurs jours, voire plusieurs semaines, à l'organisme pour s'en débarrasser complètement, en fonction de la fréquence de l'usage et de la quantité absorbée. C'est pourquoi un test de dépistage du cannabis peut donner un résultat positif bien après que les effets de la drogue se sont dissipés, parfois même un mois ou plus après la prise de cannabis. Ainsi, même

lorsque la personne n'a plus de sensation d'euphorie (« *high* »), le cannabis peut continuer à affecter son fonctionnement.

Le cannabis peut-il engendrer une dépendance ?

C'est possible.

Les personnes qui prennent régulièrement du cannabis risquent de développer un trouble lié à son usage. Il s'agit d'une dépendance physiologique, autrement dit d'un besoin irrésistible de prendre du cannabis, même lorsque un tel usage leur cause des problèmes. Non seulement ressentent-elles un besoin intense de prendre du cannabis, mais il leur faut une dose toujours plus grande pour produire le même effet. Une fois leur dépendance enracinée, si elles arrêtent de prendre du cannabis, elles risquent d'avoir un syndrome de sevrage. Ce risque est beaucoup plus élevé chez les personnes qui commencent à prendre du cannabis avant l'âge de 18 ans.

Une diminution soudaine ou l'arrêt soudain d'un usage fréquent et prolongé de cannabis risquent aussi de déclencher un syndrome de sevrage. Parmi les symptômes du syndrome de sevrage, on peut citer l'irritabilité, l'anxiété, les maux d'estomac, la perte d'appétit, les sautes d'humeur, la transpiration profuse et le dérèglement du sommeil. Ces symptômes atteignent leur maximum dans les premiers jours qui suivent le sevrage et peuvent durer d'une à deux semaines. Cependant, chez les personnes qui ont fait un usage fréquent, important et prolongé de cannabis, les symptômes de sevrage peuvent durer plusieurs semaines, et certains comme les troubles du sommeil peuvent durer plus longtemps.

Si vous avez des préoccupations quant à votre usage de cannabis ou celui d'une autre personne, cherchez une aide professionnelle. Les traitements comme la thérapie par la parole permettent de gérer les envies intenses de cannabis et de prévenir la rechute.

Le cannabis est-il dangereux ?

Les usagers de cannabis devraient prendre des mesures pour éviter les risques suivants :

- **Trouble psychotique induit par le cannabis** : une dose élevée de cannabis fort, surtout lorsqu'elle est ingérée, peut provoquer une « psychose toxique ».

Parmi les symptômes de la psychose toxique figurent les hallucinations visuelles, les hallucinations auditives, le délire paranoïaque, la désorientation et l'amnésie. Ces symptômes disparaissent généralement au bout d'une semaine après que la personne a cessé de prendre du cannabis.

- **Conduite automobile avec facultés affaiblies :** la loi interdit la conduite automobile avec facultés affaiblies par le cannabis. Le cannabis fausse la perception de la profondeur, réduit la concentration et le contrôle des mouvements et ralentit les réflexes.
- **Risques liés au mélange à l'alcool :** quand on consomme du cannabis en même temps que de l'alcool, les effets des deux substances s'intensifient, ce qui entraîne une baisse importante des facultés. Parmi les effets possibles : mémoire défaillante, manque de discernement, mauvaise coordination, nausées et vomissements.
- **Contamination de produits à base de cannabis illégaux :** n'étant pas assujettis aux normes de santé et de sécurité, les produits à base de cannabis vendus en dehors d'un magasin autorisé risquent d'être contaminés par d'autres drogues, des pesticides ou des champignons toxiques.
- **Danger pour la santé cardiaque :** le cannabis entraîne une accélération de la fréquence cardiaque et une baisse de la tension artérielle. Les personnes qui ont une maladie cardiaque et qui prennent du cannabis s'exposent à un risque accru de crise cardiaque.
- **Danger pour la grossesse :** la prise de cannabis durant la grossesse peut nuire à l'enfant à naître et provoquer des déficiences cognitives mineures chez l'enfant. La fumée de cannabis contenant de nombreuses substances chimiques présentes dans la fumée de cigarette, elle est dangereuse pour l'enfant à naître.

Un usage fréquent de cannabis avant l'âge de 16 ans est lié à l'apparition de nombreux problèmes. Les personnes qui prennent du cannabis dès un jeune âge risquent davantage de se blesser, de connaître des difficultés d'apprentissage parmi d'autres problèmes scolaires, et d'avoir des problèmes de santé mentale et des problèmes liés à l'usage de substances psychotropes.

Depuis la légalisation du cannabis, les visites aux urgences liées au cannabis ont augmenté, souvent en raison d'un empoisonnement accidentel. Si vous en prenez, conservez votre cannabis en toute sécurité et sachez combien de THC il contient avant de le prendre. Essayez de ne pas en prendre seul·e au cas où vous auriez une mauvaise expérience.

Quels sont les effets du cannabis à long terme ?

Les personnes qui font un usage important et régulier de cannabis s'exposent aux risques suivants :

- **Cancer :** pour obtenir un effet maximum, les usagers de cannabis retiennent souvent la fumée non filtrée aussi longtemps que possible dans leurs poumons, ce qui augmente le risque de cancer, car la fumée de cannabis contient des agents cancérigènes.
- **Problèmes respiratoires et pulmonaires :** la fumée de cannabis irrite les voies respiratoires. Un lien a été établi entre cette fumée et les bronchites chroniques et pneumonies ainsi que d'autres maladies pulmonaires.
- **Léthargie :** un usage excessif de cannabis se traduit souvent par une réduction de la motivation à l'égard du travail et des études. Néanmoins, cet effet se dissipe généralement quand la personne arrête de prendre du cannabis.
- **Troubles psychotiques :** la prise de cannabis peut augmenter le risque d'apparition de la schizophrénie et du trouble bipolaire, surtout chez les personnes qui commencent à prendre du cannabis tôt dans la vie.
- **Problèmes cognitifs et problèmes de mémoire :** l'usage chronique et excessif de cannabis risque de nuire à l'attention, à la mémoire et à la capacité de traiter des données complexes et ce, pendant des semaines, des mois ou même des années, après que la personne a arrêté d'en prendre.
- **Syndrome d'hyperémèse cannabinoïde :** cette affection rare peut toucher les usagers chroniques de cannabis. Elle provoque des nausées et des vomissements fréquents et graves. Le seul moyen d'y remédier est d'arrêter de prendre du cannabis.

Existe-t-il des moyens plus sûrs de prendre du cannabis ?

Si vous prenez du cannabis, suivez ces conseils pour réduire vos risques :

- **Retardez le plus possible votre première prise de cannabis.** Plus vous commencez tôt dans la vie à en prendre, plus vous risquez d'avoir de graves problèmes de santé.
- **Choisissez des produits à base de cannabis contenant moins de THC, ou plus de cannabidiol que de THC.** Les produits à forte teneur en THC sont plus dangereux pour la santé.
- **Évitez les produits synthétiques à base de cannabis.** La plupart des cannabinoïdes synthétiques comme le « K2 » et le « Spice » sont plus puissants et plus

dangereux que les produits naturels. Ils peuvent provoquer des crises d'épilepsie, des troubles du rythme cardiaque et des hallucinations, voire la mort.

- **Choisissez d'autres options de consommation que la fumée de cannabis.** Le vapotage est moins nocif pour les poumons, et les produits ingérés ne le sont pas du tout. Mais n'oubliez pas que tous les produits à base de cannabis peuvent présenter d'autres risques.
- **Lorsque vous fumez du cannabis, n'inspirez pas profondément et ne retenez pas votre respiration.** Ces pratiques augmentent la quantité de toxines absorbées par votre corps.
- **Essayez de ne prendre du cannabis qu'occasionnellement.** Plus vous en prenez, plus vous risquez de développer des problèmes de santé ou des troubles liés à l'usage de cannabis.
- **Ne conduisez pas et ne faites pas fonctionner de machines.** Évitez ces activités après avoir pris du cannabis ou tant que vous en ressentez encore les effets. Il est encore plus dangereux de mélanger le cannabis avec de l'alcool ou d'autres substances psychotropes.
- **Évitez de prendre du cannabis dans certaines situations.** Il est préférable de ne pas prendre de cannabis si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de psychose ou de problèmes liés à l'usage de substances psychotropes, ou si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

De l'information en série...

L'alcool	L'héroïne
Les amphétamines	La kétamine
Les benzodiazépines	Le LSD
La caféine	La méthadone
Le cannabis	La méthamphétamine
La cocaïne	Les opioïdes sur ordonnance
La conduite avec facultés affaiblies	Les stéroïdes anabolisants
L'ecstasy	Les substances inhalées
Le GHB	Le tabac
Les hallucinogènes	

Pour de plus amples renseignements sur la santé mentale et les dépendances, veuillez consulter notre site Web : www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser au Service des publications de CAMH :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

Courriel : publications@camh.ca

Cyberboutique : store.camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau de l'expérience des patients et des familles : 416 535-8501, poste 32028 ; pfe@camh.ca

Les familles peuvent trouver un soutien auprès du Centre de ressources pour les familles, situé dans l'Espace d'apprentissage RBC pour les patients et les familles, et peuvent également se rendre à ce dernier pour obtenir des ressources et se faire orienter vers d'autres services.

Bureau de l'engagement des familles, Centre de ressources pour les familles et Espace d'apprentissage RBC pour les patients et les familles : 1025, rue Queen Ouest (Centre McCain des soins complexes et du rétablissement)

Bureau de l'engagement des familles et Centre de ressources pour les familles : 416 535-8501, poste 32028 ; pfe@camh.ca

Espace d'apprentissage RBC pour les patients et les familles : 416 535-8501, poste 33995 ; pfls@camh.ca
www.camh.ca/fr/vos-soins/soutien-pour-les-familles

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH : 416 979-6909 ; foundation@camh.ca

© 2025 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English