

Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR)



CANADIAN RESEARCH
INITIATIVE IN
SUBSTANCE MISUSE

L'initiative canadienne de recherche sur
l'abus de substances est appuyée par les
Instituts de recherche en santé du Canada

camh



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Tous droits réservés © Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), 2019. Ces diapositives sont fondées sur les RUCMR, un projet d'intervention fondé sur des données probantes et appuyé par l'Initiative canadienne de recherche sur l'abus de substances (ICRAS) et l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Toute modification, adaptation ou copie du présent document est interdite sans l'autorisation écrite expresse de CAMH.

Source originale : 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, n° 8. DOI : [10.2105/AJPH.2017.303818](https://doi.org/10.2105/AJPH.2017.303818).

Available in English

Aperçu

- 1** Contexte
- 2** Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR)
- 3** Autres ressources

Consommation **de cannabis**

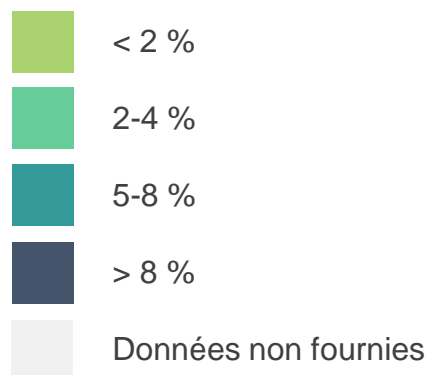
- La consommation de cannabis est très répandue, puisqu'on dénombre de 125 à 200 millions de consommateurs de cannabis dans le monde.
- Le Canada a l'un des taux de consommation de cannabis les plus élevés au monde, en particulier chez les jeunes, de pair avec les États-Unis et l'Australie.
- Environ un Canadien sur sept (14,8 %) âgé de 15 ans et plus a déclaré avoir consommé du cannabis au cours de l'année écoulée (Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues, 2017).

Contexte

À l'échelle mondiale, le Canada a des niveaux élevés de consommation de cannabis

Prévalence mondiale de la consommation de cannabis chez les 15 à 64 ans

Prévalence (%) en 2013



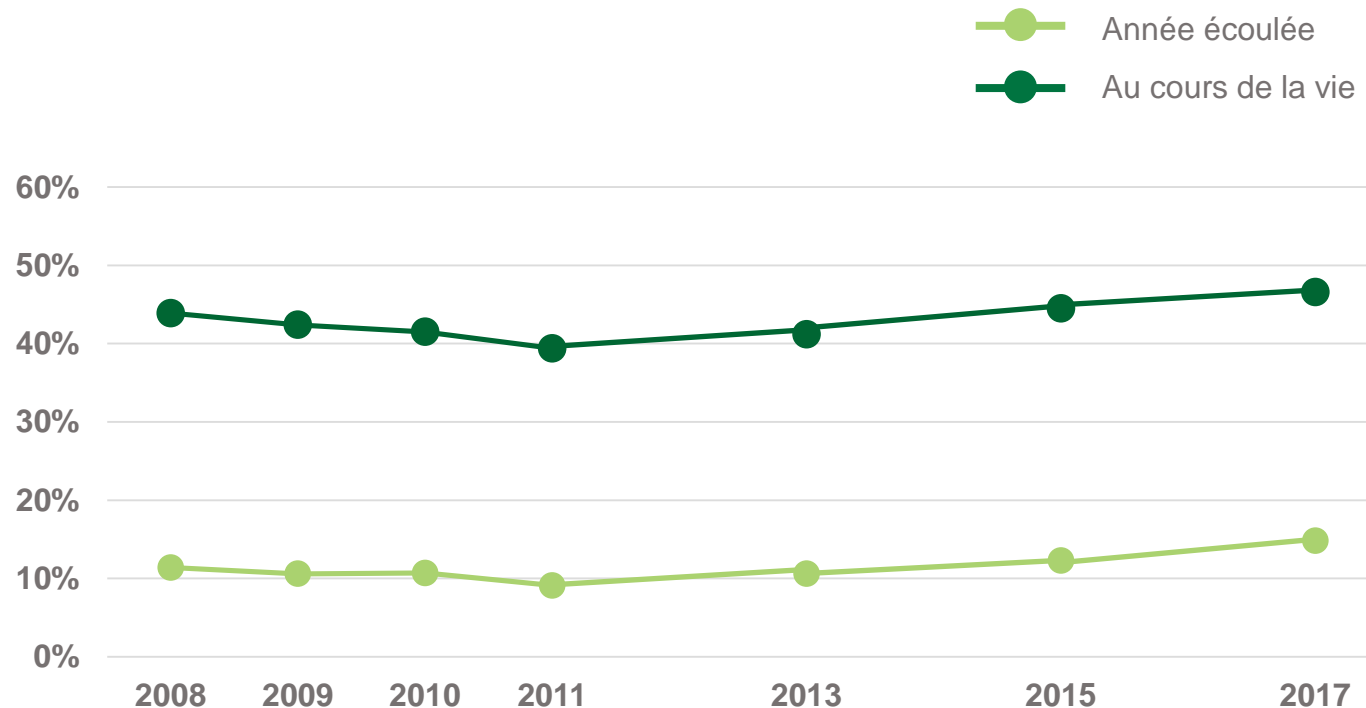
Source : Rapport mondial sur les drogues, 2015. Office des Nations Unies contre la drogue et le crime.

Contexte

La consommation de cannabis a été stable au cours de la dernière décennie

Prévalence de la consommation de cannabis chez les Canadiens de 15 ans et plus, au cours de la vie et de l'année écoulée

- Source : Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues (ESCCAD; 2008-2011) et Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD; 2013, 2015, 2017)

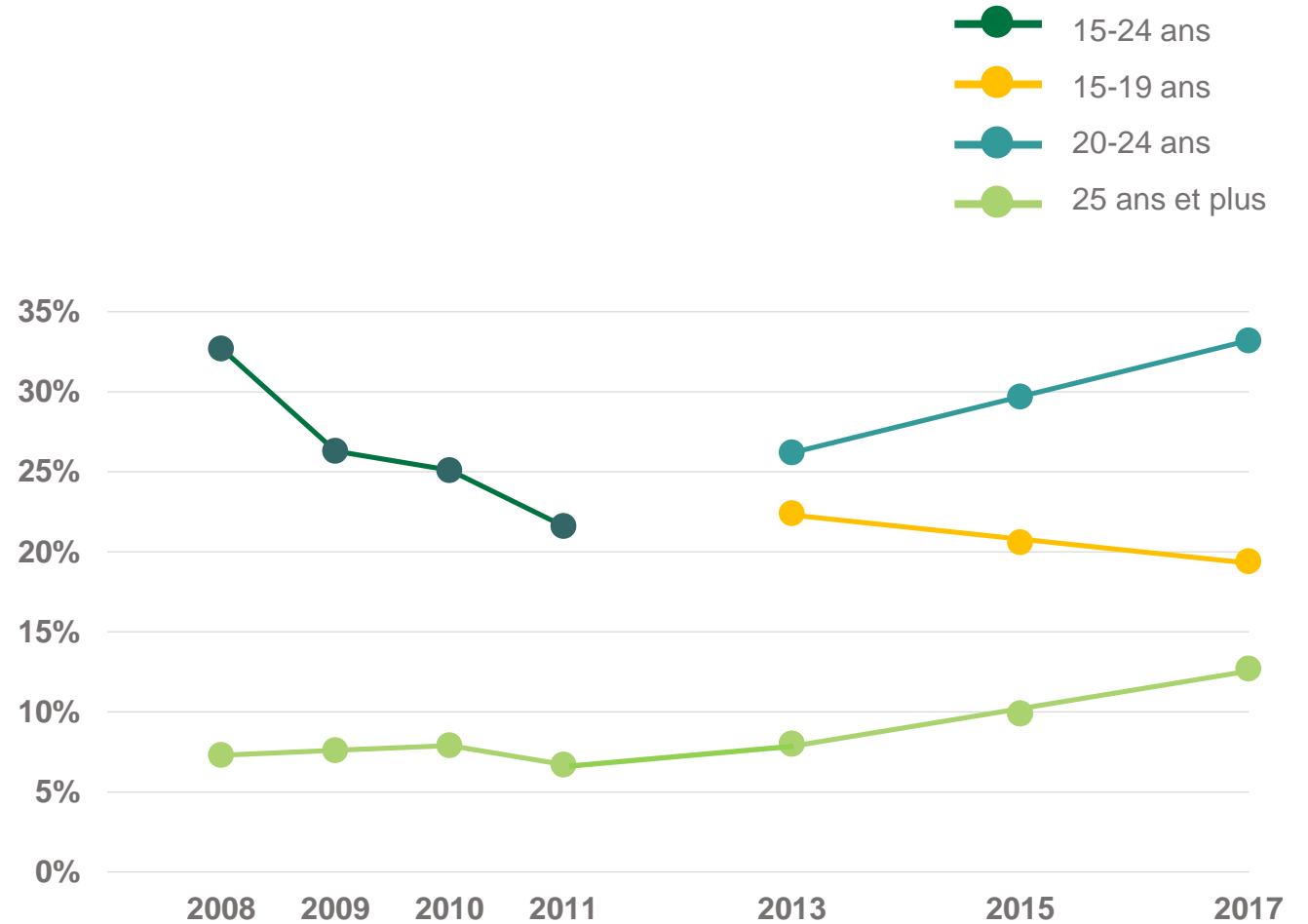


Contexte

Mais les tendances en matière de consommation de cannabis diffèrent selon l'âge

Prévalence de la consommation de cannabis chez les Canadiens au cours de l'année écoulée, par groupe d'âge

- Les groupes d'âge différaient dans les enquêtes de 2008-2011 et de 2013-2017
- Source : Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues (ESCCAD; 2008-2011) et Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD; 2013, 2015, 2017)

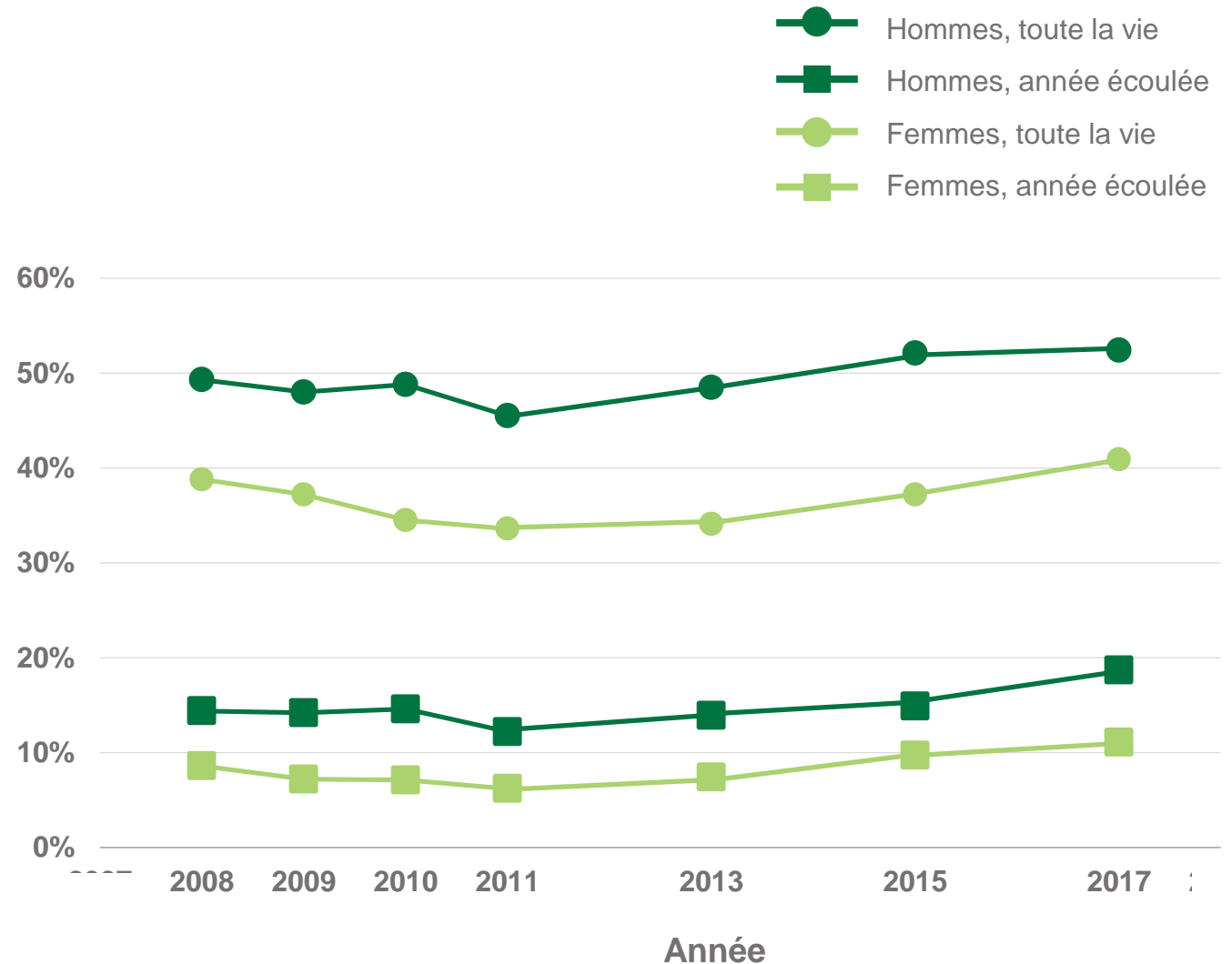


Contexte

Les femmes consomment moins de cannabis que les hommes, mais les deux tendances sont stables depuis 10 ans.

Consommation de cannabis chez les Canadiens au cours de la vie et de l'année écoulée, selon le sexe

- Source : Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues (ESCCAD; 2008-2011) et Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD; 2013, 2015, 2017)



Consommation de cannabis et risques pour la santé

La consommation de cannabis est associée à des risques de plusieurs conséquences néfastes aiguës à court et à long terme sur la santé :

- des hallucinations, l'altération de la perception/de la mémoire, la perte de contrôle psychomoteur;
- des problèmes de santé mentale, y compris la psychose;
- des troubles liés à la consommation de cannabis (y compris la dépendance);
- des blessures ou des collisions, dont celles liées à la conduite avec facultés affaiblies;
- des troubles respiratoires;
- des problèmes au cours de la grossesse ou de santé du nouveau-né.

Ces effets ne sont pas des conséquences de la consommation de cannabis, mais peuvent se produire chez les consommateurs qui ont une consommation de cannabis à risque élevé.

Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR)

- Les **Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque** sont un outil visant à réduire les risques pour la santé liés au cannabis chez les consommateurs actuels ou potentiels.
- Les recommandations reposent sur l'idée que les risques pour la santé peuvent être réduits grâce à des choix éclairés et fondés sur des données probantes quant à la consommation de cannabis.
- Les recommandations sont fondées sur une analyse systématique des données scientifiques visant à cerner les principaux facteurs de risque modifiables qui influent sur les risques pour la santé liés à la consommation de cannabis.
- Une équipe d'experts scientifiques a analysé les données, en a évalué la qualité, puis a traduit les résultats en recommandations grâce à des méthodes d'établissement de consensus parmi les d'experts.
- Les recommandations actuelles ont été publiées dans *l'American Journal of Public Health* (2017).

RUCMR :

les recommandations

L'abstinence

DONNÉES PROBANTES

- Les personnes qui décident de consommer du cannabis courent divers risques de conséquences néfastes sur leur santé et leur fonctionnement social tant à court qu'à long terme.
- La probabilité et la gravité de ces risques varieront en fonction des caractéristiques individuelles, du produit utilisé et des modes d'utilisation.
- Les risques peuvent varier d'une personne à l'autre ou d'un épisode de consommation à l'autre.

1

Recommandation n° 1

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

L'âge lors de la première consommation

DONNÉES PROBANTES

- Les consommateurs de cannabis qui commencent jeunes, en particulier avant l'âge de 16 ans, et qui consomment plus intensément, sont plus susceptibles de développer des problèmes de santé mentale et d'apprentissage, de subir des blessures ou d'avoir d'autres troubles liés à l'utilisation de substances plus tard dans la vie.
- L'effet de la consommation de cannabis sur le développement du cerveau, lequel n'est pas terminé avant le milieu de la vingtaine, pourrait être un facteur contributif.
- Plus une personne commence à consommer du cannabis tôt dans sa vie, plus elle risque de développer des problèmes de santé.

2

Recommandation n° 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 de produits du cannabis

DONNÉES PROBANTES

- Les produits du cannabis varient grandement, notamment en ce qui concerne la teneur en tétrahydrocannabinol (THC), principal ingrédient psychoactif du cannabis. Une teneur plus élevée en THC est liée à un risque plus élevé de conséquences néfastes sur la santé (p. ex., psychose, dépendance).
- Les concentrations moyennes de THC ont augmenté de 20 à 25 % ou plus dans les dernières décennies. Les extraits ou les concentrés de cannabis contiennent en général des niveaux de THC beaucoup plus élevés.
- Le cannabidiol (CBD), un autre composant du cannabis, neutralise certains des effets du THC.
- Les données de recherche actuelles ne permettent pas de déterminer le niveau précis de THC qui pourrait être classé comme sécuritaire ou non sécuritaire.

3

Recommandation n° 3

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

Le choix de produits du cannabis

DONNÉES PROBANTES

- Les cannabinoïdes synthétiques constituent une catégorie de produits relativement nouvelle. Ils ont une pharmacologie et une toxicologie différentes des produits naturels du cannabis, dont généralement des effets psychoactifs plus graves et des risques pour la santé qui peuvent entraîner la mort accidentelle par suite de la consommation.

4

Recommandation n° 4

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

Les méthodes et les pratiques

DONNÉES PROBANTES

- La consommation persistante de cannabis brûlé peut entraîner des problèmes respiratoires, y compris le cancer du poumon.
- Les autres méthodes d'inhalation comprennent les vaporisateurs ou les dispositifs de cigarette électronique. Les produits de cannabis ingérés ou « comestibles » évitent l'inhalation, mais l'apparition tardive des effets psychoactifs peut amener les consommateurs à prendre des doses plus élevées.
- S'ils sont dotés d'étiquettes, d'emballages et de mises en garde appropriés, les produits comestibles peuvent offrir la méthode la plus sûre de consommation du cannabis.
- Aucune méthode de consommation n'est complètement sans risque.

5

Recommandation n° 5

Éviter de fumer du cannabis brûlé et choisir des méthodes d'inhalation plus sûres, notamment les vaporisateurs, les dispositifs de cigarette électronique et les produits comestibles.

Les méthodes et les pratiques

DONNÉES PROBANTES

- Les pratiques comme le fait de retenir sa respiration ou l'inhalation profonde visent à accroître l'absorption des composants psychoactifs et à renforcer les effets du cannabis.
- Toutefois, ces pratiques augmentent l'absorption de matières toxiques et peuvent accroître les risques pour la santé respiratoire.
- Ces effets sont amplifiés lorsque le cannabis et le tabac sont fumés ensemble.

6

Recommandation n° 6

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

La fréquence et l'intensité de la consommation

DONNÉES PROBANTES

- La consommation fréquente ou intensive de cannabis est l'un des facteurs de prédiction les plus solides et les plus constants de problèmes de santé graves ou à long terme liés au cannabis.
- Ces problèmes peuvent comprendre :
 - les changements dans le développement ou le fonctionnement du cerveau (surtout à un jeune âge);
 - les problèmes de santé mentale ou de dépendance;
 - la conduite avec facultés affaiblies et les blessures connexes;
 - des conséquences néfastes sur l'apprentissage et suicide.

7

Recommandation n° 7

Éviter la consommation fréquente ou régulière et limiter sa consommation à une utilisation occasionnelle, comme un jour par semaine ou les fins de semaine, ou moins fréquemment.

La consommation de cannabis et la conduite automobile

DONNÉES PROBANTES

- Le cannabis nuit à la cognition, à l'attention, aux réactions et au contrôle psychomoteur.
- Le risque de collision, y compris accompagnée de blessures ou de décès, est de deux à trois fois plus élevé chez les conducteurs dont les facultés sont affaiblies par le cannabis que chez les conducteurs pour qui ce n'est pas le cas. Les facultés qui sont également affaiblies par l'alcool (en plus du cannabis) augmentent ce risque.
- La diminution aiguë des facultés se manifeste peu après la consommation et va durer au moins 6 heures; toutefois, la durée varie selon la personne et le produit utilisé.



Recommandation n° 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 particulièrement à risque

DONNÉES PROBANTES

- Des études ont permis de cerner des sous-groupes de personnes présentant 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 (dont la dépendance au cannabis), surviennent chez les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de tels problèmes.
- La consommation de cannabis pendant la grossesse augmente le risque de conséquences néfastes sur la santé de l'enfant, y compris une insuffisance pondérale à la naissance et une réduction de la croissance.

9

Recommandation n° 9

Les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de psychose ou de troubles liés à l'utilisation de substances, ainsi que les femmes enceintes devraient s'abstenir complètement de consommer du cannabis.

La combinaison des risques ou des comportements à risque

DONNÉES PROBANTES

- Bien qu'on dispose de peu de données, il est probable que la combinaison de certains des comportements à risque décrits dans ces recommandations amplifiera le risque de conséquences néfastes sur la santé découlant de la consommation de cannabis.
- À titre d'exemple, la consommation de cannabis dès l'adolescence, combinée à la consommation fréquente de cannabis très puissant, est susceptible d'accroître de façon disproportionnée les risques de problèmes de santé aigus ou chroniques.

10

Recommandation n° 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.

Résumé

D'après les données scientifiques actuelles, les principales mesures de réduction des risques qui promettent la plus grande efficacité pour les consommateurs de cannabis et la santé publique sont les suivantes :

- Retarder la première consommation de cannabis au moins jusqu'après l'adolescence.
- Éviter l'utilisation fréquente ou régulière, et limiter la consommation à une utilisation occasionnelle tout au plus.
- Éviter les produits du cannabis à forte puissance et à risque élevé.
- Ne pas conduire avec les facultés affaiblies par le cannabis.

Mises en garde et conclusion

- Les Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque ne peuvent être efficaces que si elles sont diffusées et communiquées efficacement, ce qui exige également d'adapter la façon dont le contenu est présenté aux différents publics cibles.
- Les recommandations ne constituent pas un protocole thérapeutique et ne peuvent remplacer les traitements.
- Les personnes qui éprouvent des problèmes liés à leur consommation de cannabis devraient demander l'aide d'un professionnel de la santé qualifié.

Autres ressources sur les RUCMR*

Exposé des données probantes concernant les RUCMR

Résumé de quatre pages, principalement destiné aux professionnels de la santé.

Affiche et carte postale des RUCMR

Affiche et carte postale présentant les recommandations, sous forme de résumé

Dépliant sur les RUCMR

[Dépliant à l'intention des consommateurs de cannabis](#)

Livret pour les jeunes

[Version des RUCMR à l'intention des jeunes](#), élaborée par les jeunes du Centre Margaret McCain pour la santé mentale des enfants, des jeunes et de leur famille de CAMH.

* Tout le matériel est offert en français et en anglais.

Appuis

Les RUCMR ont obtenu l'appui des organismes suivants. Les gouvernements provinciaux de l'Ontario et du Québec ont également appuyé les RUCMR.



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

CANADIAN
NURSES
ASSOCIATION



ASSOCIATION DES
INFIRMIÈRES ET
INFIRMIERS DU CANADA®



CANADIAN
PUBLIC HEALTH
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE DE
SANTÉ PUBLIQUE

ASSOCIATION
MÉDICALE
CANADIENNE



CANADIAN
MEDICAL
ASSOCIATION



Canadian Society of Addiction Medicine
La Société Médicale Canadienne sur l'Addiction



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



CANADIAN
PHARMACISTS
ASSOCIATION

ASSOCIATION DES
PHARMACIENS
DU CANADA



Canadian Centre
on Substance Use
and Addiction

Evidence. Engagement. Impact.

Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.

camh

Conseil des médecins hygiénistes en chef (CMHC)

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 \(LRCUG\): An evidence-based update](#) », American Journal of Public Health, vol. 107, n° 8. DOI : 10.2105/AJPH.2017.303818.

Remerciements

Les Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR) sont une initiative d'intervention fondée sur des données probantes de l'Initiative canadienne de recherche sur l'abus de substances (ICRAS), financée par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).