

Cannabis au sein des campus

Jean-Sébastien Fallu, Ph.D.

CICMH Webinar

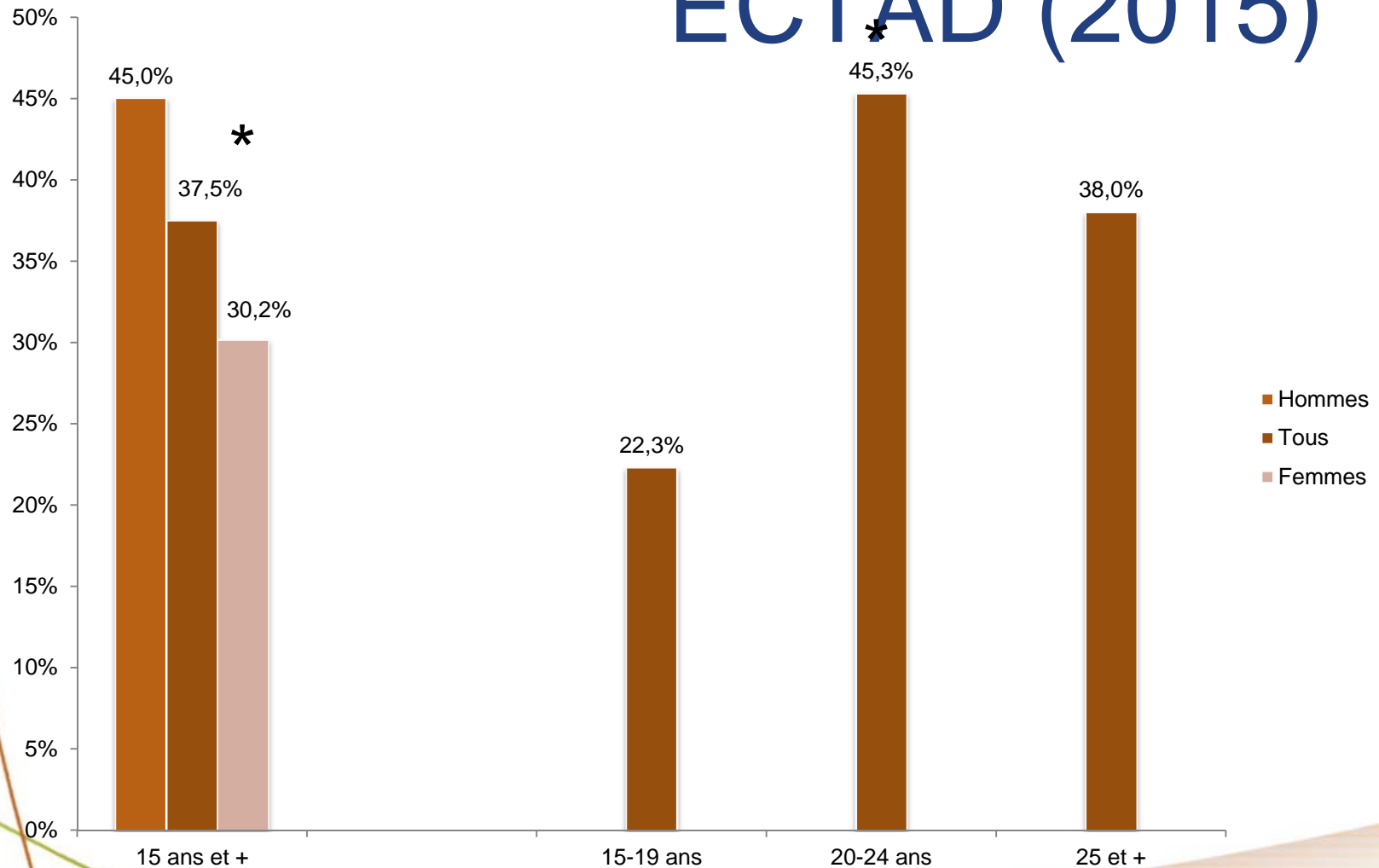
22 mars 2018

Plan

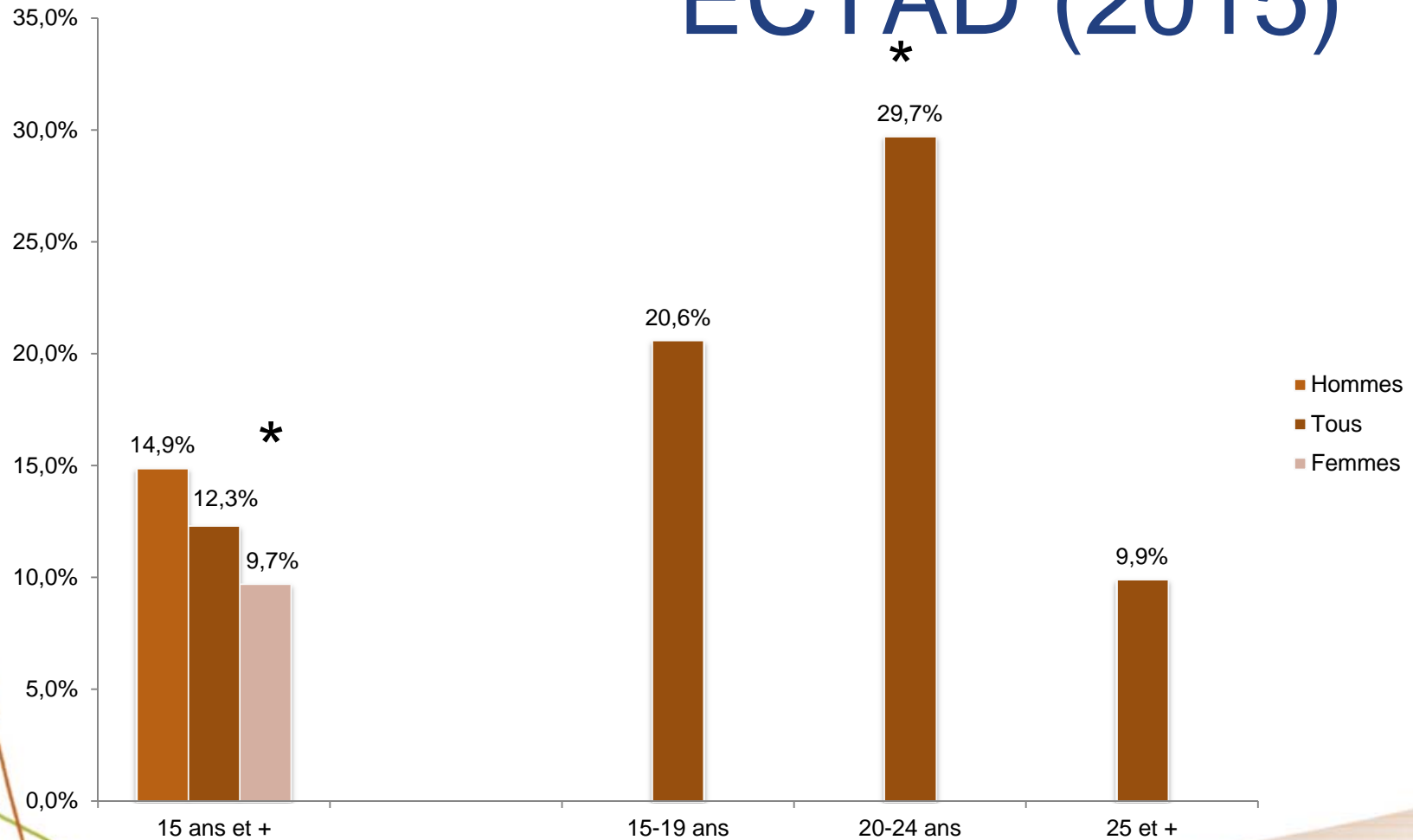
- Cannabis
 - Formes, modes, effets
- Prévalence
 - Population générale et campus
- Impacts
 - Cognitions, psychoses, etc.
- Politique et prévention

Prévalence

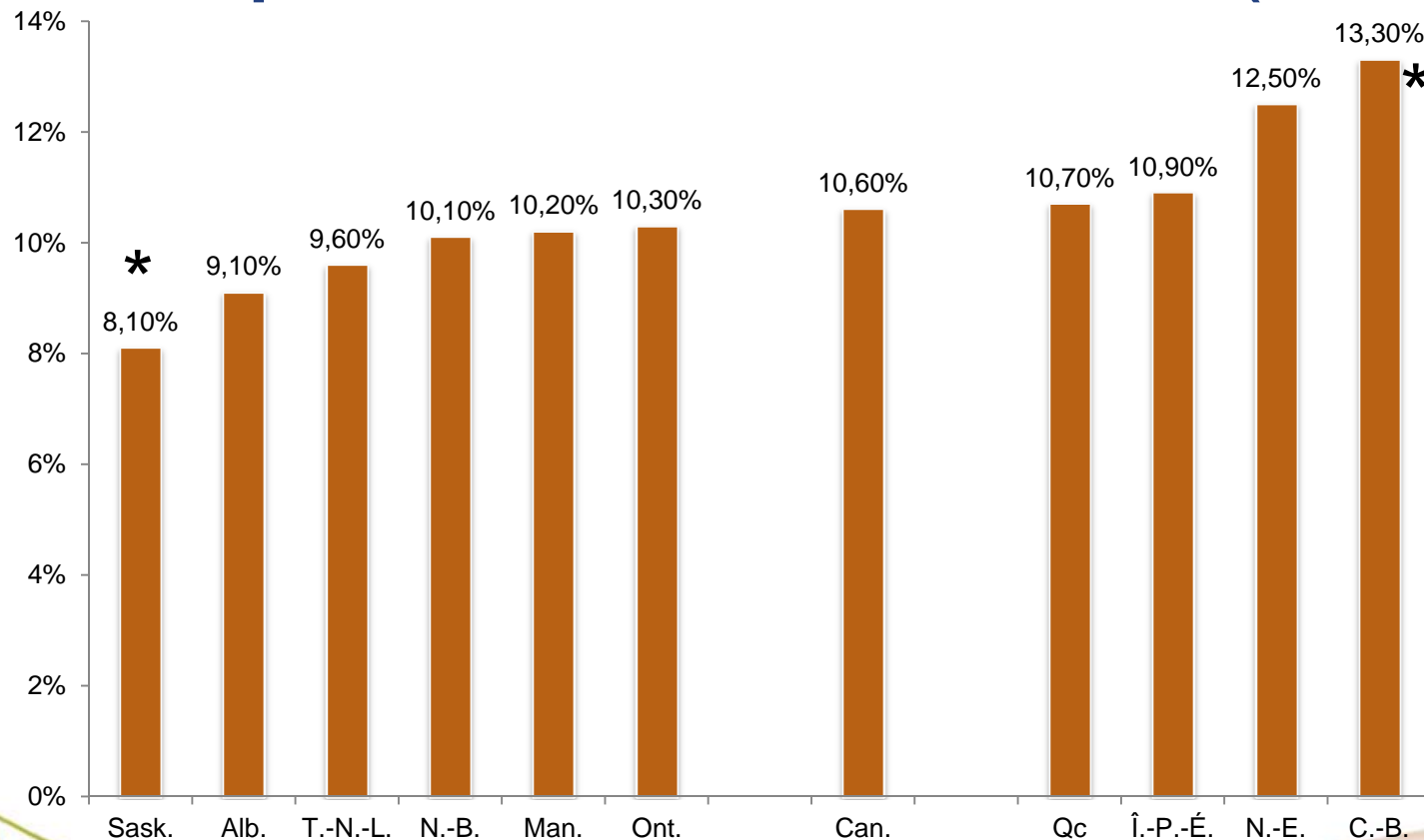
Prévalence à vie - ECTAD (2015)



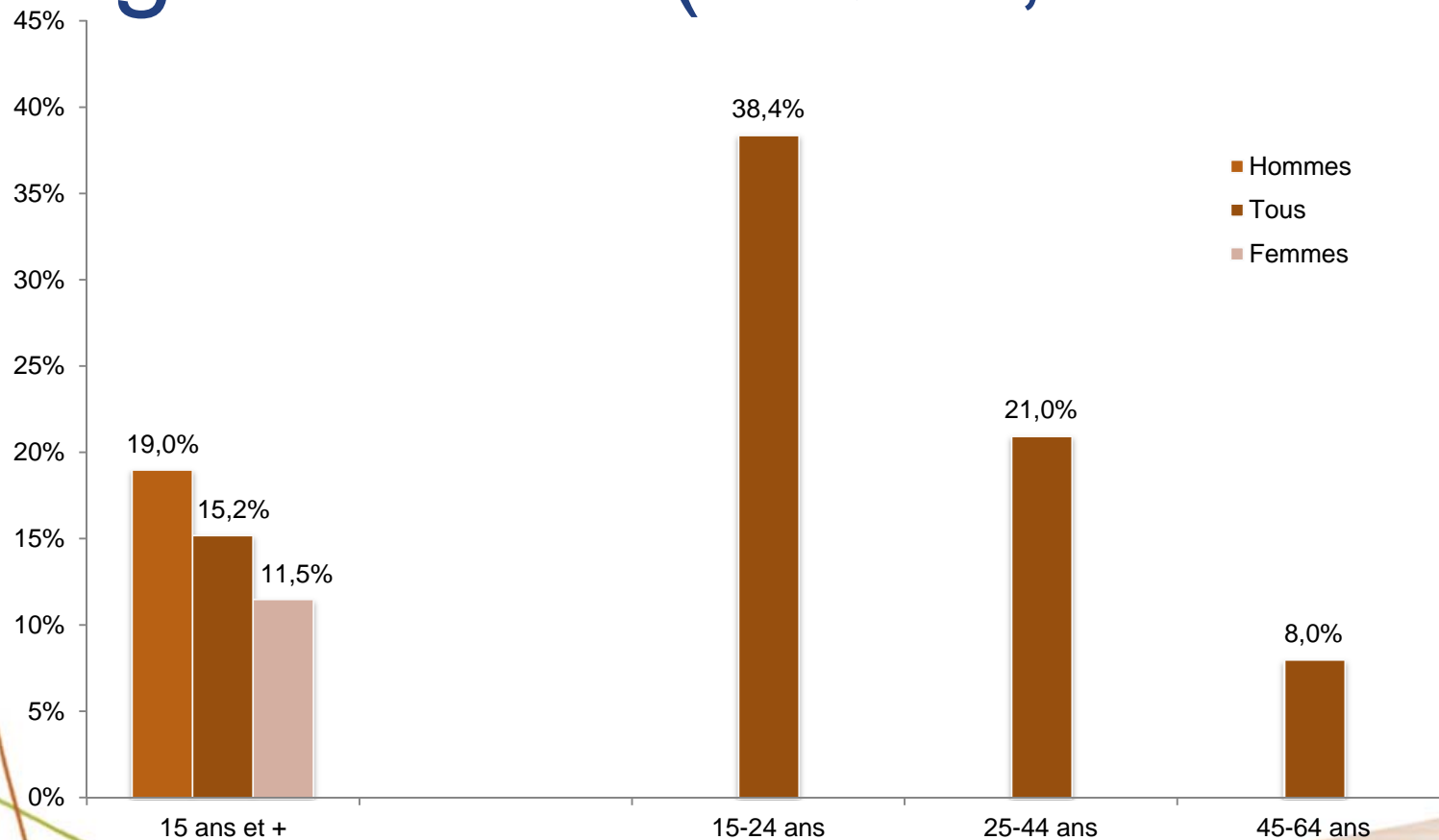
Prévalence annuelle – ECTAD (2015)



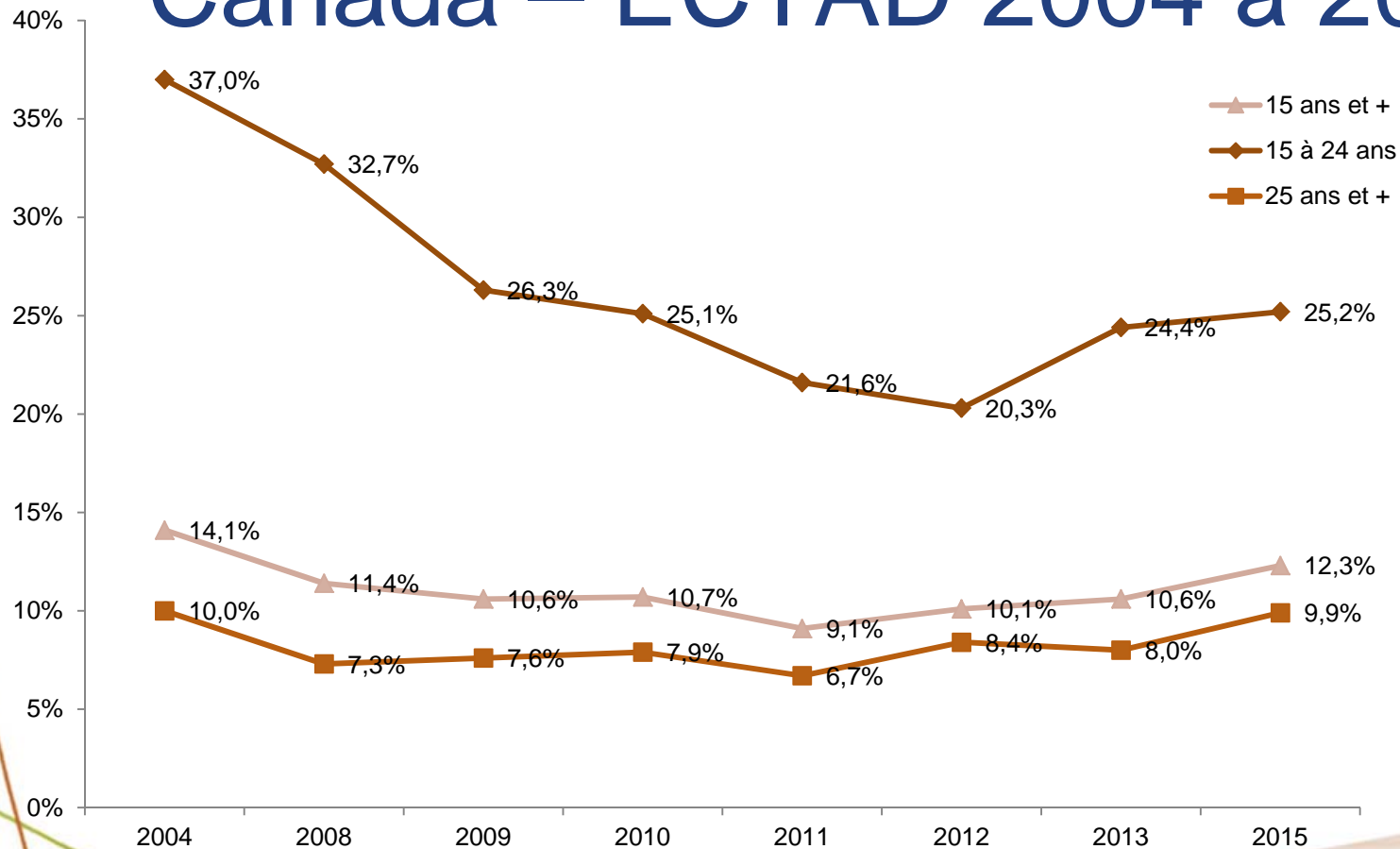
Prévalence annuelle 15+, par province - ECTAD (2013)



Prévalence annuelle selon âge et sexe (EQSP, 2014-15)



Évolution prévalence annuelle au Canada – ECTAD 2004 à 2015



Étudiants universitaires

- Peu de données spécifiques représentatives
- Au Canada, environ 16% de prévalence actuelle (30 derniers jours) chez les étudiants au post-secondaire
 - Relativement stable depuis 2004
- Environ 40% de prévalence d'usage à vie chez les étudiants universitaires

Impacts chez les étudiants

Conséquences de l'usage

- Il n'y a pas que des conséquences négatives!
- Dépendance
- Problèmes respiratoires
- Santé mentale
 - Cognitions (mémoire, attention, etc.)
 - Psychoses

Politiques et prévention

Enjeux

- Doit-on interdire totalement ou partiellement la consommation de cannabis ?
- Si la consommation est tolérée à certains endroits ou moments, quelles seront les règles à mettre en place ?
- Comment encadrer la consommation de cannabis dans la nourriture et autres modes ?
- Quelles seront les règles qui encadreront la possession, la vente et la distribution ?
- Comment encadrer la consommation chez les employés incluant le cannabis thérapeutique ?

Défis de la prévention dans un contexte légal

- Que change la légalisation à la prévention?
- Ce que nous faisons déjà est-il encore pertinent?
- Que faut-il faire de plus? De mieux?
 - Risques juridiques
 - Qualité des produits
 - Changement d'objectifs

Quels objectifs pour la prévention?

- Abstinence
- Retarder l'initiation
- Réduction de l'usage
- Réduction des méfaits

- Ultimentement: réduire les conséquences négatives de l'usage

Consommation à risque réduit

- “Most college students (and employees) decline to use cannabis. A minority, however, do choose to use it for various reasons. While the drug may confer anticipated benefits, its use is associated with some risks and many of the benefits may be attainable in other ways. Basic messaging around cannabis should be simple, honest and elicit critical dialogue among members of the campus community.”
 - Source: Healthy minds, healthy campuses (2016)

Que faire sur les campus?

- Adopter une politique claire et réaliste, la diffuser, l'appliquer et diffuser des messages de prévention et de réduction des méfaits
- Agir sur la culture et le climat
- Promouvoir l'inclusion, la responsabilité commune, la gestion du risque et la réduction des méfaits
- Promouvoir une culture académique de qualité plutôt que de performance.

Exemples à suivre

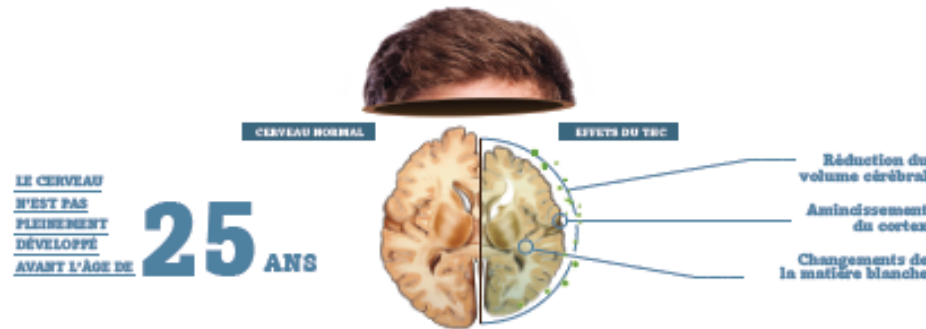
- Umbrella project – Algonquin College
- University of Victoria – Healthy minds, healthy campuses. Creating connections, inspiring change.

À éviter

- Faire peur, exagérer les risques, créer de l'anxiété (ex. Publicités anti-marijuana)
- Information uniquement centrée sur les risques et inadaptée à l'âge des participants
- Fonder l'intervention sur l'idéologie et la morale (ex.: DARE)
- Jugement et intolérance
- Risques à très long terme; trop éloignés de la réalité des jeunes

Paglia et Room, 1999; Moos et al., 2002, Moos, 2005; Werch et Owen, 2002; Whitaker, 2001

LES EFFETS DU CANNABIS SUR LE CERVEAU



THC
Substances actives du cannabis qui cause des hallucinations.

LE CANNABIS AFFECTE LES FONCTIONS CÉRÉBRALES CAUSANT...



DÉMOTIVATION
Jamais envie de faire quoi que ce soit
Perte de plaisir
Perte de productivité
Perte d'ambition



ACCIDENTS
Troubles d'attention
Troubles de la coordination
Déficit de vitesse pour traiter l'information



ÉCHECS SCOLAIRES
Déficit d'attention
Troubles d'apprentissage
Mémoire déficiente
Baisse de motivation



PSYCHOSE
Hallucinations (ex. entendre des voix)
Délire (ex. se sentir suivi, l'origine des pensées)
Peurs et comportements inhabituels



ASSOCIATION DES PSYCHIATRES DU QUÉBEC

“Popular approaches are ineffective.
Effective approaches are politically
impossible” (Robin Room, 2003)

Directives canadiennes d'usage de **cannabis** à faible risque



Recommandations

- **L'usage de cannabis comporte des risques pour ta santé que tu peux éviter en t'abstenant de prendre du cannabis**
- **Attends d'être plus âgé/âgée avant de commencer à prendre du cannabis**
- **Trouve des produits de cannabis à faible risque**
- **Évite les cannabinoïdes synthétiques**
- **Évite de fumer du cannabis brûlé – choisis des modes d'usage sécuritaires**
- **Si tu fumes du cannabis, évite les pratiques d'inhalation nocives**
- **Réduis ta fréquence d'usage de cannabis**
- **Ne prends pas de cannabis avant de conduire un véhicule motorisé ou d'utiliser une autre machine**
- **Évite complètement le cannabis si tu es vulnérable aux problèmes de santé mentale ou si tu es enceinte**
- **Évite de combiner les risques décrits plus haut**

Les directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque sont le fruit d'un projet d'intervention fondé sur des données probantes, réalisé par l'Initiative canadienne de recherche sur l'abus de substances (ICRAS).



CANADIAN RESEARCH
INITIATIVE IN
SUBSTANCE MISUSE

INITIATIVE CANADIENNE
DE RECHERCHE
EN ABUS DE SUBSTANCE

Référence : *American Journal of Public Health*, 2017

Les directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque ont été approuvées par les organismes suivants :

ASSOCIATION
MÉDICALE
CANADIENNE



CANADIAN
MEDICAL
ASSOCIATION



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

camh
Centre for Addiction and Mental Health
Centres de toxicomanie et de santé mentale



Canadian Centre
on Substance Use
and Addiction

Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Engage. Empower. Inspire. | Diversify. Engage. Results.

Conseil des médecins hygiénistes en chef (appui de principe)

Comportements de protection

- S'informer sur les risques associés aux drogues
- Prévoir à l'avance ses consommations
- Se reposer avant un épisode de consommation
- Se reposer après un épisode de consommation
- Bien manger avant un épisode de consommation
- S'assurer d'être dans un état d'esprit adéquat
- Se renseigner sur les signes précurseurs d'une surdose
- Commencer par une petite quantité
- Espacer ses consommations
- Informer au moins une personne de sa consommation
 - Voir www.gripmontreal.org

Merci!

- Jean-Sébastien Fallu, Ph.D.
Professeur agrégé
École de psychoéducation
Université de Montréal



INSTITUT DE RECHERCHE
EN SANTÉ PUBLIQUE

jean-sebastien.fallu@umontreal.ca

+ 1-514-343-6111 poste 1462