

Octobre 2018

Le cannabis et la santé mentale

Faits saillants :

- En 2015, 29,7 % des jeunes adultes canadiens âgés de 20 à 24 ans ont déclaré avoir consommé du cannabis l'année dernière.
- Les deux cannabinoïdes les plus largement connus sont le tétrahydrocannabinol (THC) et le cannabidiol (CBD).
- Le THC est le principal cannabinoïde psychoactif qui est en grande partie responsable des effets mentaux et physiques euphorisants.
- Le CBD n'a que peu ou pas d'effets psychoactifs et il neutralise certains effets négatifs du THC.
- Autres appellations du cannabis : « marijuana », « marihuana », « pot », « herbe », « ganja », « marie-jeanne » et « joint ».

Modes de consommation du cannabis :

- fumer (un joint, de la beu ou un pétard) comme une cigarette
- vapoter en utilisant une pipe, un joint ou une cigarette électronique
- l'absorber sous une forme comestible en mélange avec une boisson ou des aliments (thé, brownies, bonbons et friandises)
- teinture de cannabis (un extrait à base d'alcool utilisé seul ou ajouté à des aliments ou à des boissons)
- produit de l'huile ou de la cire chauffée ou inhalée (aussi appelé dabbing) ou sous une forme qu'on appelle shatter, extraite de la résine de cannabis ou de hachisch (sécrétion résineuse sèche obtenue des sommités fleuries de la plante de cannabis)



La consommation du cannabis à des fins

médicales est légale à l'heure actuelle si elle est autorisée par un professionnel de la santé au moyen d'une ordonnance et que le consommateur est inscrit auprès de producteurs

autorisés ou de Santé Canada. Les consommateurs peuvent se procurer du cannabis directement auprès d'un producteur autorisé par le gouvernement fédéral, s'inscrire en vue de produire une quantité limitée de cannabis pour leur propre consommation à des fins médicales ou désigner quelqu'un qui la produira à leur place. La légalisation du cannabis n'affectera en rien le contexte décrit ci-haut.

Le cannabis peut être prescrit pour le soulagement des symptômes que les traitements médicaux conventionnels n'ont pu atténuer :

- la nausée réfractaire et les vomissements de sévère intensité associés à la chimiothérapie anticancéreuse
- la perte d'appétit et la diminution de la masse corporelle chez les patients cancéreux et les patients atteints du VIH ou du SIDA
- les douleurs dorsales et les spasmes musculaires associés à la sclérose en plaques
- la douleur chronique non cancéreuse (principalement neuropathique)
- la douleur réfractaire sévère associée à un cancer
- l'insomnie et l'état dépressif associé aux maladies chroniques (VIH ou SIDA, douleur chronique non liée au cancer)



La légalisation du cannabis (en vigueur dès le 17 octobre 2018) facilitera l'utilisation du cannabis à des fins récréatives selon les usages suivants qui seront

- posséder jusqu'à 30 grammes de cannabis légal
 - partager jusqu'à 30 grammes de cannabis légal avec d'autres personnes
 - acheter du cannabis séché ou frais et de l'huile de cannabis d'un détaillant soumis à la réglementation provinciale
 - cultiver à des fins personnelles jusqu'à quatre plantes de cannabis par résidence à partir de graines ou de semis de source légale
 - fabriquer à la maison des produits de cannabis, comme des aliments ou des boissons, pourvu qu'aucun solvant organique dangereux n'entre dans la fabrication de ces produits
- L'âge minimal requis en Ontario pour acheter, consommer, posséder ou cultiver du cannabis à des fins récréatives sera de 19 ans
- Pour obtenir des renseignements sur la Loi sur le cannabis de l'Ontario, consultez le site Web : <https://www.ontario.ca/fr/page/legalisation-du-cannabis>

- les symptômes observés en soins palliatifs ou en soins de fin de vie

La consommation du cannabis à des fins récréatives et la santé mentale



La consommation du cannabis a été associée au risque accru de **troubles de l'humeur, de troubles anxieux et de troubles liés à la toxicomanie**. La consommation fréquente peut également aggraver les symptômes de troubles bipolaires (manie et hypomanie), la dépression et les troubles anxieux (plus précisément la phobie sociale), ainsi que les idées suicidaires et le suicide.

La consommation du cannabis a également été liée **aux symptômes psychotiques**, plus précisément dans les cas de **schizophrénie**. Il n'est pas encore clair si la consommation du cannabis a une influence sur l'apparition de la psychose ou si la psychose peut résulter directement d'une consommation très importante de cannabis chez certaines personnes. Il y a peu d'information disponible sur la quantité spécifique de consommation de cannabis requise pour déclencher l'apparition de la psychose. Toutefois, les recherches ont démontré que le cannabis peut précipiter l'apparition de la psychose chez les gens qui présentent génétiquement un risque accru de devenir schizophrènes.

Consultez le site Web

<https://emedicine.medscape.com/article/286661-clinical#showall> pour en apprendre davantage sur les critères de la 5e édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux dans les domaines suivants : l'intoxication au cannabis, les troubles liés à l'usage du cannabis, le sevrage du cannabis et d'autres troubles attribuables à la consommation du cannabis.

Points à prendre en considération pour les populations autochtones

Le cannabis est la substance la plus consommée par les jeunes des Premières Nations; 89 % déclarent en consommer fréquemment. Dans les collectivités autochtones, le cannabis peut être utilisé pour soulager la douleur tant qu'est respecté le principe visant à vénérer l'esprit de la plante lors de la préparation et de l'utilisation de sa forme médicamenteuse. Les aînés de ces collectivités affirment que le cannabis n'est ni ingéré ni fumé; qu'il est utilisé à des fins médicinales, et qu'en cas d'abus, il peut devenir moins efficace. Le cannabis est utilisé comme solution topique pour soulager la douleur liée aux maladies comme l'arthrite et dans les cérémonies pour diminuer les symptômes de la psychose non diagnostiquée liée aux maladies comme la schizophrénie.



Ressources

Le guide du Centre d'innovation en santé mentale sur les campus aborde les questions liées à l'usage du cannabis et donne au lecteur une vue d'ensemble des stratégies pouvant réduire les méfaits et les risques associés à cet usage.

<https://campusmentalhealth.ca/fr/trousse-doutils/cannabis/>

La marijuana et les jeunes (CCDUS)

<http://www.ccdus.ca/fra/topics/marijuana/marijuana-and-youth/pages/default.aspx>

Cannabis and youth: Implications for legalization in Ontario [Le cannabis et les jeunes : Répercussions de la légalisation en Ontario] (Pine River Institute) [exclusivement en anglais]

<http://pineriverinstitute.com/news/2017/11/3/youth-and-cannabis-implications-for-legalization-in-ontario>

Ce que vous devez savoir au sujet du cannabis (gouvernement du Canada)

<https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/cannabis/canadiens.html>

Marijuana use [Consommation de la marijuana] (Université Carleton) [exclusivement en anglais]

<https://carleton.ca/studentaffairs/marijuana-use/>

Le cannabis (CAMH)

<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/le-cannabis>

Bibliographie

- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2018
Cinquième édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 2013
Cohen, Solowij et Carr, 2008
Cheung et al., 2010
Galvez-Buccollini et al., 2012
Fergusson et Boden, 2008
Gouvernement du Canada, 2016
Gouvernement du Canada, 2018
Hamilton et al., 2012
Legleye, et al., 2012
Saurel-Cubizolles et al., 2014