



# Cannabis au sein des campus

Les chiffres récents montrent que la consommation de cannabis est plus prévalente chez les jeunes de 15 à 24 ans et généralement en augmentation. Cependant la consommation de cannabis comporte des risques, incluant ceux liées à la cognition et à la santé mentale. Pour cette raison il est important d'effectuer la prévention et la réduction des méfaits liée à la consommation de cannabis sur les campus.

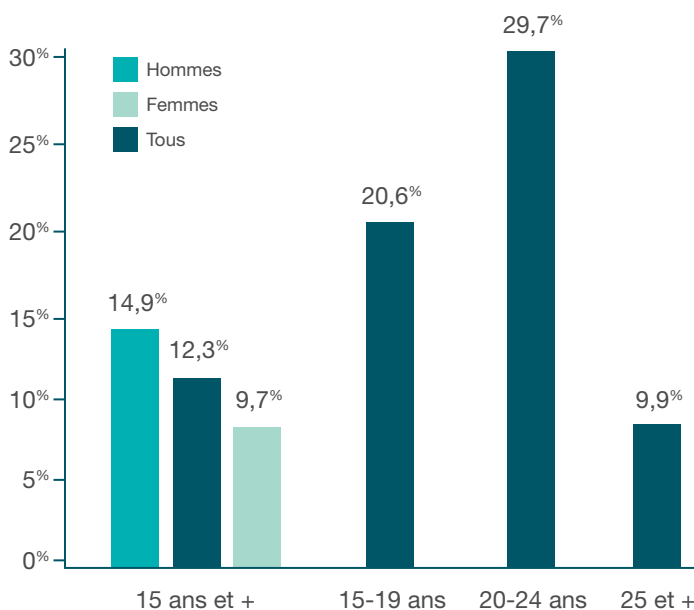
## Cannabis: formes, modes et effets

- Le cannabis se présente **sous différentes formes** incluant les feuilles séchées, la résine, l'huile et les produits comestibles
- Les **modes de consommation sont variés** et incluent la combustion (fumer), l'ingestion et la vaporisation
- Les **effets recherchés** comprennent l'accentuation des sens, la détente, l'aide à l'endormissement, le lâcher-prise, se désennuyer afin de trouver les tâches quotidiennes plaisantes et être plus créatifs

## Prévalence du cannabis au postsecondaire

- Au Canada, environ 16% de prévalence actuelle (30 derniers jours) chez les étudiants-es au post-secondaire
- Environ 40% de prévalence d'usage à vie chez les étudiants universitaires

## Consommation de Cannabis au cours des 12 derniers mois



## CONSÉQUENCES LIÉES À L'USAGE DU CANNABIS



- Dépendance
- Problèmes respiratoires
- **Santé mentale**



Consommation non problématique ou bénéfique (therapeutiques, spirituelle, socialisation etc...)



### Troubles cognitifs

- Attention
- Mémoire
- Planification, prise de décision
- Apprentissage verbal

### Automédication

- Pour les conditions incluant:
- TDAH
- Agressivité
- Trouble de la personnalité limite
- Anxiété
- Trouble du sommeil

### Complications

- Spectre de la schizophrénie
  - o Apparition + précoce et + sévère de la schizophrénie
- Psychose toxique

# LA PRÉVENTION DES MÉFAITS LIÉS À L'USAGE DU CANNABIS SUR LES CAMPUS

## Prévention efficace

- 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

## A éviter

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

## Exemples à suivre

**Umbrella project** – Algonquin College - [www.algonquincollege.com/umbrellaproject/](http://www.algonquincollege.com/umbrellaproject/)

**Healthy Minds | Healthy Campuses** - University of Victoria & CMHA BC - [www.healthycampuses.ca/](http://www.healthycampuses.ca/)

## 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**

<http://crismontario.ca/research-projects/lower-risk-cannabis-use-guidelines>

## Visionnez le webinaire

Pour en savoir plus sur thème du Cannabis au sein des campus veuillez vous référer au webinaire à [campusmentalhealth.ca/fr/webinars/cannabis-au-sein-des-campus/](http://campusmentalhealth.ca/fr/webinars/cannabis-au-sein-des-campus/)

Ce webinaire a été créé par Dr. Jean-Sébastien Fallu, professeur agrégé à l'école de Psychoéducation de l'Université de Montréal.