

Ce que les personnes âgées doivent savoir au sujet du cannabis



EN SAVOIR PLUS +
DEMANDER CONSEIL

ccsmh.ca



Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health
Coalition Canadienne pour la Santé
Mentale des Personnes Âgées

Qu'est-ce que le cannabis?

Le cannabis, aussi appelé marijuana, herbe ou pot, est une plante brun verdâtre qui contient plus de 100 composés appelés cannabinoïdes, dont bon nombre ont des effets sur le corps et l'esprit. Les deux cannabinoïdes les plus connus sont le delta-9-tétrahydrocannabinol (THC) et le cannabidiol (CBD).

THC : Le THC est un composé psychoactif qui se trouve dans la plante de cannabis. Les personnes qui en consomment sont plus susceptibles de signaler une sensation d'euphorie, souvent décrite comme un « high ».

CBD : Le CBD ne produit pas la sensation euphorique ou l'intoxication observée avec le THC. Des recherches sont menées pour évaluer ses effets thérapeutiques et médicaux potentiels. Certaines personnes l'utilisent pour traiter des problèmes médicaux, mais d'autres en font un usage récréatif parce qu'elles trouvent que ça les aide à relaxer et à se sentir bien.

Tous les cannabis ne sont pas équivalents. Il existe de nombreux types de plants de cannabis, qui contiennent différents taux de THC et de CBD. Vous devez connaître le taux de THC et le taux de CBD que renferme votre produit de cannabis pour savoir quel effet il aura sur vous.

Ce que les personnes âgées doivent savoir au sujet du cannabis

Les plants de cannabis ont beaucoup changé au fil des années. Le cannabis qui était fumé jusque dans les années 1970 contenait environ 1 % de THC. À la fin des années 1990, le cannabis contenait généralement environ 5 % de THC. Aujourd'hui, la teneur moyenne en THC d'un plant de cannabis est d'environ 15 à 20 %. Plus la dose de THC est élevée, plus on a de chances d'être intoxiqué et de subir des effets négatifs.



Comment le cannabis est-il utilisé?

1. Par inhalation (en l'inspirant)

Le cannabis peut être inhalé sous forme de « joint » (cigarette contenant des feuilles de marijuana seules ou mélangées à des feuilles de tabac) ou à l'aide d'une pipe à eau (« bong ») ou d'un vaporisateur électronique (méthode appelée « vapotage »).

En général, les gens ressentent rapidement les effets du cannabis lorsqu'il est inhalé. Les effets peuvent se produire quelques secondes après la première inhalation et durer environ 6 heures. Certains effets résiduels peuvent se faire sentir jusqu'à 24 heures plus tard.

2. Ingestion (en le mangeant)

Le cannabis peut être utilisé dans la préparation d'aliments (par exemple, dans des produits de boulangerie et pâtisseries, des bonbons ou des salades) pour être mangé. Les produits alimentaires contenant du cannabis sont souvent appelés « cannabis comestible ».

Les effets du cannabis prennent plus longtemps à se faire sentir (de 15 minutes à quelques heures) lorsqu'il est ingéré. Ces effets peuvent durer jusqu'à 12 heures, mais certains effets résiduels peuvent se faire sentir jusqu'à 24 heures plus tard.

3. Teinture

Les teintures de cannabis sont des liquides contenant du cannabis concentré. Les gens utilisent les teintures en déposant des gouttes de liquides sous leur langue ou en en mettant dans des boissons. En général, les gens ressentent rapidement les effets du cannabis lorsqu'il est utilisé sous forme de teinture.

4. Application topique

Certains produits de cannabis peuvent être appliqués directement sur la peau sous forme de lotions, de crèmes ou de baumes. Il peut s'écouler quelques heures avant que les effets du cannabis se fassent sentir lorsqu'il est utilisé de cette façon.

Si vous choisissez d'utiliser du cannabis, rappelez-vous que ses effets peuvent prendre un certain temps avant de se faire sentir. Ne prenez pas une quantité supplémentaire de produit si vous n'en ressentez pas immédiatement les effets, sans quoi vous risquez d'en prendre trop.



Quels sont les effets du cannabis sur les personnes âgées?

Chez les personnes âgées, la masse adipeuse est accrue alors que la masse musculaire est réduite. De ce fait, la dégradation des substances dans l'organisme est ralentie, ce qui signifie qu'elles y restent plus longtemps. C'est pourquoi les effets des substances psychoactives comme le cannabis peuvent être plus intenses et durer plus longtemps lorsque l'on vieillit que lorsque l'on était plus jeunes. Ces changements peuvent aussi rendre les gens plus sensibles aux effets négatifs possibles, tels que les étourdissements, les chutes et les blessures.



Quels sont les risques liés à l'utilisation du cannabis?

Quiconque envisage d'utiliser du cannabis devrait d'abord en discuter avec son professionnel de la santé. Celui-ci peut en expliquer les effets secondaires potentiels, la posologie initiale, les variétés à éviter et d'autres moyens d'assurer une consommation sécuritaire. Votre professionnel de la santé peut également vous parler des médicaments que vous prenez et qui pourraient avoir des interactions nocives avec le cannabis.

Le cannabis peut produire des sensations telles que :

- + Apathie, léthargie ou somnolence;
- + Calme, détente;
- + Loquacité;
- + Crainte, anxiété, dépression, panique, peur ou paranoïa.

LE SAVIEZ-VOUS?

Il faut savoir que les bienfaits potentiels varient d'une personne à l'autre et peuvent être influencés par des facteurs tels que les antécédents médicaux et les prédispositions familiales.

Le cannabis peut également produire les effets suivants :

- + Intoxication;
- + Altération de la perception (les couleurs semblent plus vives, les sons plus clairs);
- + Problèmes de concentration et de mémoire à court terme;
- + Troubles de la coordination et de l'équilibre;
- + Accélération du rythme cardiaque;
- + Essoufflement ou risque de bronchite;
- + Risque accru d'accident vasculaire cérébral;
- + Altération de l'appétit ou des selles ou nausées et vomissements.





Le cannabis a-t-il des bienfaits médicaux?

Des données laissent entendre que le cannabis pourrait être utiles dans le cas de plusieurs problèmes de santé, notamment pour :

- + Soulager la douleur chronique;
- + Stimuler l'appétit et favoriser la prise de poids;
- + Soulager les nausées et les vomissements associés à la chimiothérapie;
- + Diminuer la spasticité chez les personnes atteintes de sclérose en plaques.

Des découvertes sont faites chaque jour au sujet d'autres propriétés médicales potentielles du cannabis et les études de recherche menées au cours des prochaines années fourniront de nouvelles données. Consultez votre professionnel de la santé si vous avez des questions au sujet de l'utilisation du cannabis à des fins médicales.

Mises en garde au sujet de l'utilisation du cannabis

Vous ne devez pas utiliser du cannabis si vous souffrez d'un des problèmes suivants :

- + Tension artérielle instable ou problèmes cardiaques;
- + Altération de la fonction mentale (par exemple, problèmes de mémoire ou de concentration);
- + Problèmes d'équilibre;
- + Antécédents de maladie mentale ou de trouble lié à l'utilisation de substances psychoactives (toxicomanie).

Conduite automobile et cannabis

Il est illégal de conduire un véhicule après avoir consommé du cannabis; cela peut accroître le risque d'accident. Si vous utilisez du cannabis, attendez au moins 24 heures avant de conduire.





Puis-je utiliser du cannabis si je prends des médicaments d'ordonnance ou d'autres drogues?

Le cannabis peut interagir avec les médicaments et les autres drogues que vous pourriez prendre présentement. Parmi les drogues et les médicaments d'ordonnance d'usage courant qui peuvent interagir avec le cannabis, notons entre autres :

- + Alcool
- + Analgésiques (antidouleurs)
- + Somnifères et autres sédatifs
- + Antidépresseurs

Si vous prenez des médicaments d'ordonnance ou d'autres médicaments en vente libres, consultez votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien au sujet des interactions possibles entre ces médicaments et le cannabis.



De quoi dois-je me rappeler si je décide d'utiliser du cannabis?

- ✦ Les fournisseurs de soins de santé peuvent aider à vous garder en sécurité; il faut toujours discuter avec eux de l'utilisation du cannabis.
- ✦ Assurez-vous de lire attentivement l'étiquette pour connaître les renseignements au sujet de la concentration de THC.
- ✦ Commencez par une dose faible et allez-y doucement.
 - Recherchez des produits à faible teneur en THC, idéalement moins de 10 %;
 - Commencez par prendre une très petite quantité;
 - Laissez le temps aux effets de se produire (cela peut prendre de quelques minutes à quelques heures); ne prenez pas plus de cannabis trop vite.
- ✦ Procurez-vous du cannabis auprès d'un fournisseur réglementé. Portez une attention très particulière au contenu de vos produits de cannabis.

La sécurité, c'est la priorité!

L'arrêt soudain de la prise de cannabis peut provoquer des effets secondaires désagréables, voire dangereux, appelés « effets du sevrage ». Pour vous éviter ces effets, votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à élaborer un plan de diminution très lente de la quantité que vous utilisez.

LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous choisissez d'utiliser du cannabis, rappelez-vous que ses effets peuvent prendre un certain temps avant de se faire sentir. Ne prenez pas une quantité supplémentaire de produit si vous n'en ressentez pas immédiatement les effets, sans quoi vous risquez d'en prendre trop.

Où puis-je obtenir des renseignements supplémentaires sur le cannabis, la dépendance et la santé mentale?

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA)

ccsmh.ca/?lang=fr

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) ccsa.ca/fr

Gouvernement du Canada – Le cannabis au Canada : Renseignez-vous sur les faits

www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/cannabis.html

10 façons de réduire les risques pour votre santé quand vous consommez du cannabis

www.camh.ca

Renseignements sur l'utilisation légale du cannabis de Santé publique Ottawa

www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/know-the-law-.aspx

Le présent dépliant est une adaptation des *Lignes directrices canadiennes sur le trouble lié à l'utilisation du cannabis chez les personnes âgées* de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA).

Déni de responsabilité : Le présent dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il n'a pas été conçu pour fournir des conseils médicaux et ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.





Canadian Coalition
for Seniors' Mental Health

Coalition Canadienne pour
la Santé Mentale des
Personnes Âgées

ccsmh.ca

© Coalition canadienne pour la santé mentale
des personnes âgées (2020)