

Le cannabis et les personnes âgées :

Une discussion
franche



En savoir plus +
Passer à l'action



CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources

Qu'est-ce que le cannabis?

Le cannabis, également connu sous le nom de marijuana, d'herbe ou de pot, est un produit obtenu à partir de la plante de cannabis.

Il se présente sous de nombreuses formes : feuilles séchées, extraits, gels ou lotions topiques, et produits comestibles comme les bonbons gélifiés, les biscuits ou les boissons gazeuses.

Les deux principaux composés chimiques du cannabis sont le **THC** et le **CBD**.

- **Le THC** est à l'origine de l'effet enivrant ou de l'état d'euphorie (*high* en anglais).
- **Le CBD** ne provoque pas d'effet enivrant et peut atténuer certains effets du THC.

Chaque produit de cannabis contient des niveaux différents de THC et de CBD. Il est important de connaître la quantité de ces deux composés dans les produits du cannabis. **Des niveaux plus élevés de THC peuvent être dangereux et ne conviennent pas à tout le monde.**

Pourquoi consomme-t-on du cannabis?

Le cannabis est consommé à des fins récréatives, de bien-être et médicinales.

Le cannabis est utilisé à des fins **récréatives** en raison de l'effet enivrant ou de l'état d'euphorie (*high*) qu'il produit, un effet du THC.

Le cannabis peut également être consommé pour ses **effets thérapeutiques potentiels**, avec ou sans ordonnance. Certaines personnes l'utilisent pour soulager les nausées, la perte d'appétit, les douleurs chroniques, l'insomnie ou d'autres troubles.

Le **cannabis médical** présente des bienfaits reconnus pour des problèmes de santé spécifiques et ne peut être obtenu que sur ordonnance de votre professionnel de la santé. Le cannabis consommé à des fins de bien-être ne fait pas l'objet des mêmes recherches pour étayer les allégations potentielles concernant la santé.



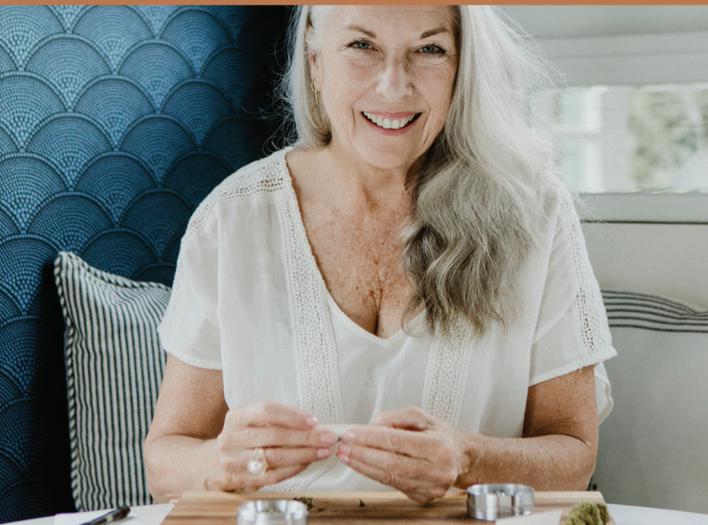
Quels sont les effets du cannabis?

La consommation de cannabis peut avoir toute une série d'effets.

Le type d'expérience vécue peut varier d'un épisode de consommation à l'autre et dépend de la quantité consommée, de la concentration en THC et en CBD du produit de cannabis, de la fréquence de consommation et de la méthode utilisée pour consommer le cannabis.

Parmi les effets les plus souhaitables de la consommation de cannabis, on peut citer :

- Meilleure humeur
- Sensation de détente
- Expériences sensorielles amplifiées
- Augmentation de l'appétit



Bien que le cannabis puisse temporairement améliorer votre humeur et vous procurer une sensation de détente, *il peut également avoir des effets désagréables comme :*

- Augmentation du rythme cardiaque
- Nausées et vomissements
- Somnolence
- Confusion
- Problèmes d'équilibre et de coordination
- Anxiété, peur ou panique

Les effets du cannabis peuvent être ressentis en quelques secondes ou en quelques heures et peuvent durer jusqu'à 24 heures en fonction du dosage et de la méthode utilisée pour consommer le cannabis.



Il ne faut pas prendre une quantité supplémentaire de produit si vous n'en ressentez pas immédiatement les effets, sans quoi vous risquez d'en prendre trop.

Le vieillissement et le cannabis

Les effets du cannabis peuvent augmenter avec l'âge. L'évolution normale de la masse grasseuse et de la masse musculaire avec l'âge peut ralentir la capacité de l'organisme à métaboliser le cannabis. Cela signifie que les effets peuvent être plus intenses et durer plus longtemps.

Ces changements peuvent également vous rendre plus sensible à d'éventuels effets négatifs, comme :

- Troubles de la motricité et de l'équilibre qui peuvent augmenter le risque de chutes et de blessures
- Manque de concentration et diminution de la mémoire
- Interactions négatives avec d'autres médicaments
- Risque accru de développer des problèmes de santé mentale



Vous pensez à consommer du cannabis?

Si vous envisagez de consommer du cannabis, prenez en compte certains des conseils ci-dessous :

Discutez avec votre professionnel de la santé



Avant votre rendez-vous, notez toutes les questions que vous souhaitez poser :

- Le cannabis peut-il aider à traiter mon problème médical particulier?
- Est-ce qu'il interagira avec d'autres médicaments?
- Y a-t-il des risques ou des effets secondaires dont je dois être conscient?
- Combien va-t-il coûter et mon assurance va-t-elle le rembourser?
- Y a-t-il des activités que je dois éviter lorsque je consomme du cannabis?
- Quel type et quelle quantité de cannabis me conviendraient le mieux?

Vous pensez à consommer du cannabis?

Achetez votre cannabis légalement

- Achetez votre cannabis auprès d'une source autorisée;
- Recherchez des produits à faible teneur en THC, idéalement moins de 10 %.

Commencez par une dose faible et allez-y doucement

- Commencez par prendre une très petite quantité et augmentez lentement la dose jusqu'à ce que vous obteniez l'effet désiré;
- 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!

Ne mélangez pas

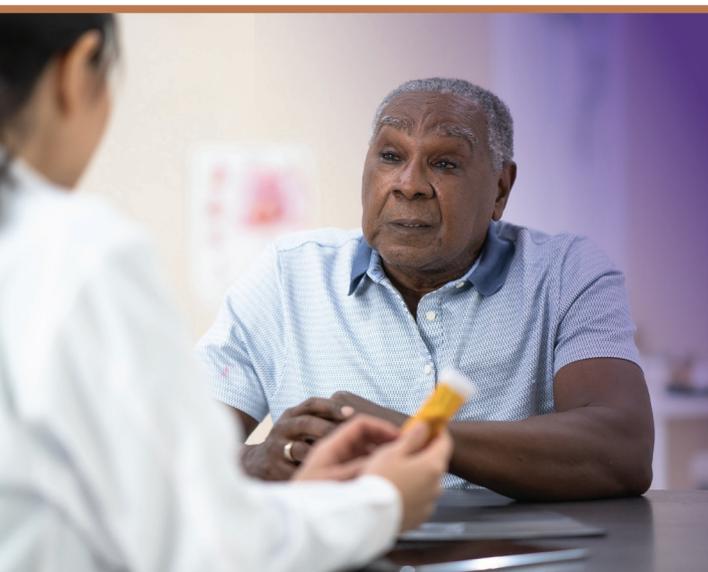
- Ne prenez jamais du cannabis avec de l'alcool ou d'autres drogues.

Ne conduisez pas

- Le cannabis peut altérer votre capacité à conduire et augmenter le risque d'accident. Si vous consommez du cannabis, attendez au moins 24 heures avant de conduire.

Passez plus de jours sans cannabis si vous en consommez à des fins récréatives

- Limitez votre consommation à un usage occasionnel, par exemple une fois par semaine, afin de réduire les risques pour la santé.



Quand faut-il demander de l'aide?

La consommation excessive de cannabis en une seule fois ou une consommation de cannabis à forte teneur en THC peut entraîner des effets secondaires nécessitant des soins médicaux.

Il faut être à l'affût des signaux suivants :

- Anxiété
- Panique
- Augmentation du rythme cardiaque
- Essoufflement
- Nausées et vomissements
- Paranoïa et psychose
(c'est-à-dire hallucinations et délires)



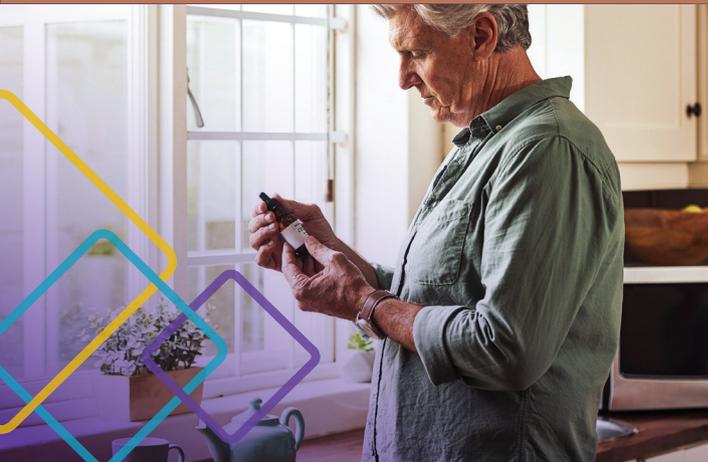
Si vous ou une personne de votre entourage avez consommé trop de cannabis et ne vous sentez pas bien, consultez immédiatement un médecin.



Pour en savoir plus, visitez le site Web de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA) :



ccsmpa.ca





CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées

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 : Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada. Ce dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada