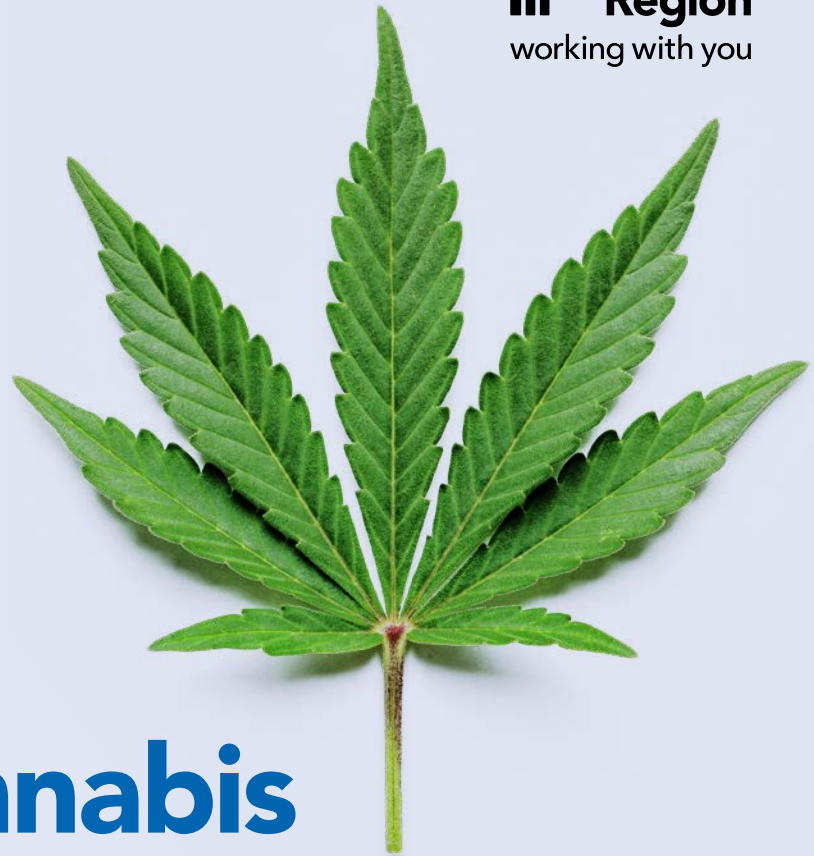




Cannabis

renseignements généraux à l'intention du personnel enseignant

Qu'est-ce que le cannabis?

- Autres noms : Marijuana, herbe, ganja, dope, mari, joint, marie-jeanne, hasch, hachisch, chichon, beu, pétard, pet, bat.
- Le cannabis est une drogue psychoactive que l'on peut utiliser à des fins récréatives ou médicales.
- Les substances chimiques présentes dans le cannabis proviennent de la plante *Cannabis sativa*.
- Le cannabis contient du Δ -9-tétrahydrocannabinol ou THC, qui provoque une intoxication et est responsable de la « 'défonce » produite par le cannabis. Le THC affecte la façon dont le cerveau et le corps réagissent à la substance.
- Le cannabidiol (CBD) est une autre substance chimique du cannabis. CBD ne produit pas un effet de défonce ou d'intoxication comme le THC, et on en étudie les usages thérapeutiques possibles. Les professionnels de la santé peuvent le prescrire.

Modes de consommation



Fumée

Inhalation de fumée produite par la combustion du cannabis :

- **Joint** : Cannabis séché roulé dans du papier à cigarette
- **Splif** : Cannabis mélangé avec du tabac et roulé dans du papier à cigarette
- **Blunt** : Dried cannabis rolled in cigar paper
- **Pipe à eau ou bong** : Aspiration de la fumée dans l'eau avant son inhalation



Vaporisation/vapotage

- L'utilisateur chauffe le produit ou sous-produit du cannabis jusqu'à ce qu'il se transforme en vapeur (pas de fumée), et l'inhale. Il peut vaporiser du cannabis séché ou vapoter du cannabis liquide à l'aide d'un dispositif de vapotage.



Tamponnage

- L'utilisateur chauffe la forme solide ou semi-solide de l'extrait de cannabis à haute température, ce qui produit une vapeur qu'il inhale. Les accessoires utilisés pour ce mode de consommation comprennent les stylos de tamponnage.



Ingestion

- Le cannabis comestible est un aliment ou une boisson contenant des composants chimiques du cannabis (séché ou extrait). Citons par exemple les carrés au chocolat, le chocolat, les bonbons, les beurres, les boissons.



Administration topique

- Huiles, baumes, crèmes et lotions contenant du cannabidiol qui sont destinés à être appliqués directement sur la peau, les ongles et les cheveux. Les produits topiques peuvent soulager la douleur et avoir des effets anti-inflammatoires localisés.

Pourquoi la consommation de cannabis chez les jeunes est-elle préoccupante?



Développement du cerveau

- Le cerveau n'est pas complètement développé avant l'âge de 25 ans, et la consommation de cannabis dès le jeune âge (avant l'âge de 15 ans) peut nuire au développement du cerveau et à la fonction cérébrale.
- Les données probantes laissent entendre que la consommation de cannabis à un jeune âge et à une fréquence élevée (quotidienne ou hebdomadaire) augmente le risque de consommation problématique de cannabis (par exemple, trouble de l'usage du cannabis et dépendance au cannabis).



Santé respiratoire

- Les données probantes indiquent que l'inhalation de cannabis à long terme est associée à une aggravation des symptômes respiratoires et à une augmentation de la fréquence des épisodes de maladies respiratoires (par exemple, bronchite).



Blessure et surconsommation

- La consommation de cannabis peut nuire à l'attention, à la réaction et à la cognition, qui sont toutes des fonctions essentielles pour conduire et faire fonctionner des machines.
- La consommation de cannabis est associée à une augmentation du risque d'accidents de voiture.
- Les produits consommables à base de cannabis peuvent être associés à un risque accru de surconsommation, car l'expérience des effets souhaités est retardée.

Référence : [Série de ressources sur le cannabis – Santé Canada](#)

Le cannabis et le stress

Un mythe courant veut que le cannabis aide à gérer le stress. Au lieu de cela, il peut provoquer de la peur, de l'anxiété et de la panique.



Voici quelques façons plus saines de gérer le stress :



- Exercices de respiration (méditation, yoga, etc.)
- Activité physique
- Recherche d'un soutien pour la santé mentale et le bien-être
- Alimentation saine
- Loisirs
- Moments de qualité avec les amis et la famille
- Sommeil suffisant (de 9 à 11 heures par nuit pour les enfants de 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les jeunes de 14 à 17 ans)

Références :

[Gestion du stress et adaptation – Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)

[Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes \(5 à 17 ans\) – Santé Canada](#)

Effets de la consommation de cannabis sur la santé

La réaction des gens au cannabis diffère d'une personne à l'autre. La consommation de cannabis peut avoir des effets immédiats et à long terme sur le corps et le cerveau, et nuire à la capacité d'une personne à effectuer certaines activités quotidiennes.

Effets immédiats

- Les effets de la **fumée et du vapotage** du cannabis peuvent commencer quelques secondes ou minutes après l'inhalation, atteindre leur apogée en 30 minutes et durer jusqu'à 6 heures, certains effets pouvant durer jusqu'à 24 heures.
- Les effets de l'**ingestion** du cannabis peuvent commencer 30 minutes à 2 heures après la consommation et durer jusqu'à 12 heures, certains effets pouvant durer jusqu'à 24 heures.

Ces **effets immédiats/à court terme** comprennent :

- Sentiment d'être défoncé/heureux (euphorie)
- Tremblements
- Confusion
- Somnolence (fatigue)
- Anxiété, peur ou panique
- Diminution du temps de réaction et de la concentration
- Détente
- Sens déformés (vue, ouïe, passage du temps, toucher)
- Accroissement de la sociabilité
- Déclenchement possible d'épisodes psychotiques (paranoïa, délires, hallucinations)
- Lésions aux vaisseaux sanguins causées par la fumée
- Diminution de la tension artérielle pouvant entraîner une perte de connaissance ou des évanouissements

Effets à long terme

- Développement progressif des effets à long terme avec une utilisation quotidienne ou quasi-quotidienne qui se poursuit pendant des semaines, des mois ou des années
- Effets qui peuvent durer de plusieurs jours à plusieurs mois après la fin de la consommation de cannabis

Ces **effets à long terme** comprennent :

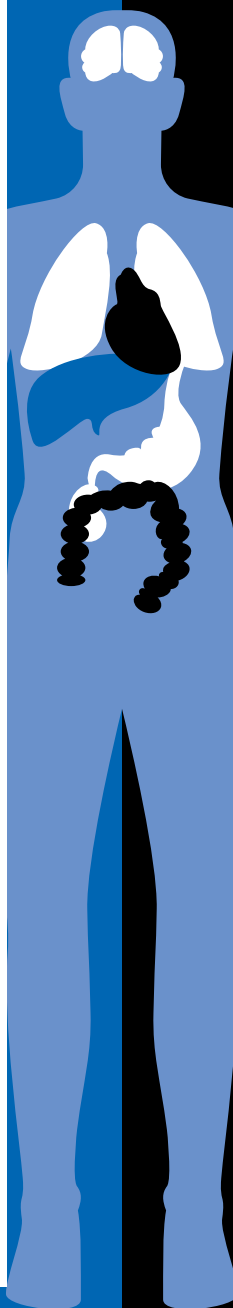
- Risque accru de consommation problématique (par exemple, dépendance au cannabis) pouvant entraîner une dépendance
- Risque accru de développer une schizophrénie et d'autres psychoses ([Santé Canada](#))

Les autres **effets à long terme** de l'inhalation de cannabis comprennent :

- Risque accru d'infections pulmonaires
- Problèmes respiratoires
- Toux de longue durée
- Accumulation de mucus dans la gorge et la poitrine
- Bronchite

Une personne dépendante au cannabis peut **éprouver des symptômes de sevrage** lorsqu'elle cesse d'en consommer

- Difficulté à dormir
- Humeur dépressive
- Augmentation de l'anxiété, entre autres effets ([Santé Canada](#))



Références :

[Fiche d'information – Effets du cannabis sur la santé – Santé Canada](#)

[La consommation de cannabis est-elle sécuritaire? Les faits pour les jeunes de 13 à 17 ans – Santé Canada](#)

Raison de la consommation de cannabis chez les jeunes

- Pour s'intégrer
- Pour faire face au stress
- Pour se distraire de l'ennui
- Pour améliorer ou intensifier leur humeur

Référence :

[Les faits pour les jeunes de 13 à 17 ans – Santé Canada](#)



Le saviez-vous?

Aspects juridiques du cannabis

- En octobre 2018, le Canada a légalisé l'usage récréatif du cannabis.
- La légalisation et la réglementation visaient à adopter une optique de santé publique permettant de réduire au minimum les méfaits posés par la consommation du cannabis, de pénaliser les activités hors du marché légal, de diminuer le fardeau sur le système de justice pénale et d'accroître la sensibilisation aux risques pour la santé associés à la consommation.
- **En Ontario :**
 - L'âge minimum pour acheter, consommer, posséder et cultiver du cannabis est de 19 ans.
 - Il est interdit de fumer ou de vapoter dans l'enceinte des écoles et des garderies, et à moins de 20 mètres de tout point du périmètre de l'installation.
- **À Peel :**
 - À Peel, il est interdit de fumer ou vapoter toute substance dans les lieux publics extérieurs, sur les terrains municipaux et sur les chantiers de construction.
 - Il est interdit de fumer ou de vapoter toute substance à moins de 9 mètres d'un lieu public intérieur et d'un lieu de travail.



Références :

[Légalisation et réglementation du cannabis – Gouvernement du Canada](#)

[No Smoking and Vaping in Outdoor Public Places and Workplaces By-law 49-2019 \(en anglais seulement\)](#)

[Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée](#)

Mythes et réalités

Mythe	Réalité
« Cela n'engendre pas de dépendance. »	Le cannabis a le même potentiel d'engendrer une dépendance que l'alcool. Une consommation fréquente peut entraîner le développement d'une tolérance et la dépendance. Les jeunes de moins de 25 ans sont particulièrement vulnérables, parce que leur cerveau est en développement. (Santé Canada)
« Ce n'est pas nocif, parce que c'est naturel. »	Le cannabis contient des centaines de composés chimiques qui nuisent au développement du cerveau et à la fonction cérébrale. Le cerveau n'est pas complètement développé avant l'âge de 25 ans, et l'introduction du cannabis dans le corps a des effets négatifs sur la santé mentale et physique.
« J'ai entendu dire que le cannabis est prescrit aux patients à des fins médicales, donc c'est probablement sans danger. »	Le cannabis médical est prescrit par un professionnel de la santé pour traiter et gérer une maladie ou une douleur, l'accès étant réglementé par le gouvernement. Le cannabis thérapeutique a généralement une teneur en cannabidiol (CBD) plus élevée et une teneur en THC plus faible.
« Le cannabis a été légalisé, ce qui signifie qu'il n'est pas nocif pour les gens. »	La légalisation du cannabis au Canada vise à protéger la sécurité publique, à pénaliser les activités hors du marché légal, à réduire le fardeau sur le système de justice pénale et à sensibiliser davantage aux risques pour la santé associés à la consommation. La légalisation du cannabis ne signifie pas qu'il n'est pas nocif.

Statistiques sur la consommation de cannabis

- [Peel Public Health: Health Status Data](#) - Région de Peel (en anglais seulement)
- [Ontario Student Drug Use and Mental Health Survey \(OSDUHS\)](#) - CAMH (en anglais seulement)

Ressources et soutien connexes

- [Au sujet du cannabis](#) - Canada.ca
- [Region of Peel - Alcohol, tobacco, and other substances](#) - Région de Peel (en anglais seulement)
- [Le cannabis : ce que le personnel enseignant doit savoir](#) - CAMH
- [Un guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes](#) - CCDUS
- [Accès aux services de santé mentale pour les enfants et les jeunes](#) - WhereToStart.ca
- [Le cannabis : ce qu'il faut savoir](#) - Jeunesse, J'écoute