

# 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**

## Référence

Fischer, B., C. Russell, P. Sabioni, W. van den Brink, B. Le Foll, W. Hall, J. Rehm et R. Room. (2017). « Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG): An evidence-based update ». *American Journal of Public Health*, vol. 107, n° 8. DOI: 10.2105/AJPH.2017.303818.

## Approbations

Les directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque ont été approuvées par les organismes suivants :



**camh**  
Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

**Canadian Centre on Substance Use and Addiction**  
Evidence. Engagement. Impact.

**Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances**  
Données. Engagement. Résultats.

Conseil des médecins hygiénistes en chef (appui de principe)

# Directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque



**Prendre du cannabis est un choix personnel. Or, la prise de cannabis comporte des risques pour ta santé et ton bien-être. Suis ces recommandations pour réduire tes risques.**

## Remerciements

Les directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque sont le fruit d'un projet d'intervention fondé sur des données probantes, réalisé par l'Initiative canadienne de recherche sur l'abus de substances (ICRAS) et financé par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).

Professionnels de la santé, vous trouverez un sommaire plus détaillé de ces directives dans le site [camh.ca](http://camh.ca).



**CANADIAN RESEARCH  
INITIATIVE IN  
SUBSTANCE MISUSE**

**INITIATIVE CANADIENNE  
DE RECHERCHE  
EN ABUS DE SUBSTANCE**

**camh**  
Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

# Risques pour la santé liés à l'usage de cannabis

Selon de solides preuves scientifiques, l'usage de cannabis est associé à divers risques pour la santé. Ces risques dépendent de ta constitution, du type de cannabis que tu prends, de la manière dont tu le prends et de ta fréquence d'utilisation. Les principaux risques pour ta santé sont les suivants :

- **difficultés à réfléchir, problèmes de mémoire ou de coordination physique ;**
- **facultés affaiblies ou hallucinations ;**
- **blessures mortelles et non mortelles, dont celles causées par des accidents automobiles dus aux facultés affaiblies ;**
- **problèmes de santé mentale et dépendance au cannabis ;**
- **problèmes respiratoires ou pulmonaires chroniques ;**
- **troubles de la reproduction.**



## Comment réduire les risques pour ta santé liés à l'usage de cannabis

Si tu choisis d'utiliser du cannabis, tu peux réduire les risques pour ta santé. Pour ce faire, suis ces 10 recommandations des scientifiques portant sur l'usage non médical de cannabis.

### **L'usage de cannabis comporte des risques pour ta santé que tu peux éviter en t'abstenant de prendre du cannabis**

Pour éviter tout risque, ne prends pas de cannabis. Si tu choisis d'en prendre, tu cours des risques à la fois immédiats et à long terme pour ta santé et ton bien-être. Chaque fois que tu t'abstiens de prendre du cannabis, tu évites les risques qui y sont liés.

### **Attends d'être plus âgé/âgée avant de commencer à prendre du cannabis**

Si tu commences à prendre du cannabis à un jeune âge, surtout avant tes 16 ans, tu augmentes tes risques de développer des problèmes sociaux, de santé et d'apprentissage. Évite de prendre du cannabis pendant ton adolescence. En général, plus tu retardes ta première prise de cannabis, moins tu risques d'avoir des problèmes.

### **Trouve des produits de cannabis à faible risque**

Le cannabis dont la puissance est élevée – c'est-à-dire le cannabis à forte concentration de tétrahydrocannabinol (THC) – présente pour l'usager un risque plus élevé de méfaits. Certains produits du cannabis ont une plus forte concentration de cannabidiol (CBD), lequel agit contre certains des effets néfastes du THC. Autrement dit, les produits à teneur élevée en CBD comportent moins de risques que les produits à teneur élevée en THC. Sache reconnaître le produit que tu prends : dans l'idéal, choisis celui qui a le moins de risques de méfaits.

### **Évite les cannabinoïdes synthétiques**

Comparés au cannabis naturel, les produits synthétiques (p. ex., « K2 », « Spice ») peuvent causer des problèmes de santé plus graves, voire la mort. Si tu prends du cannabis, choisis le cannabis naturel et évite tout produit synthétique.

### **Évite de fumer du cannabis brûlé – choisis des modes d'usage sécuritaires**

Fumer du cannabis brûlé (dans un joint par exemple), surtout lorsqu'il est combiné à du tabac, peut endommager tes poumons et ton système respiratoire. Choisis plutôt un vaporisateur ou un aliment contenant du cannabis, tout en sachant que ceux-ci ne sont pas non plus sans risques. Par exemple, les aliments contenant du cannabis sont certes moins dangereux pour tes poumons, mais tu pourrais ingérer une dose de cannabis plus élevée et éprouver des perturbations plus graves à cause de l'effet psychoactif retardé.

### **Si tu fumes du cannabis, évite les pratiques d'inhalation nocives**

Si tu fumes du cannabis, évite de prendre de grandes bouffées ou de retenir ta respiration. Bien que ces gestes intensifient l'effet psychoactif, ils augmentent également la quantité de substances toxiques absorbée par tes poumons et ton corps.

### **Réduis ta fréquence d'usage de cannabis**

L'usage fréquent (chaque jour ou presque) de cannabis est fortement lié à un risque plus élevé de problèmes sociaux et de santé. Que tu le fasses seul/e ou avec d'autres personnes ou amis avec qui tu as l'habitude de prendre du cannabis, utilise le cannabis occasionnellement, par exemple, seulement les fins de semaine ou un seul jour par semaine.

### **Ne prends pas de cannabis avant de conduire un véhicule motorisé ou d'utiliser une autre machine**

La conduite avec facultés affaiblies par le cannabis augmente considérablement tes risques d'avoir un accident automobile entraînant des blessures ou la mort. Ne prends pas le volant et garde-toi de faire fonctionner toute autre machine après avoir pris du cannabis. Attends au moins six heures après en avoir pris, même plus longtemps au besoin. Prendre du cannabis et de l'alcool en même temps affaiblit encore davantage tes facultés. Assure-toi d'éviter cette combinaison si tu envisages de prendre le volant.

### **Évite complètement le cannabis si tu es vulnérable aux problèmes de santé mentale ou si tu es enceinte**

Certaines personnes ayant un profil de risque particulier doivent éviter de prendre du cannabis. Si toi ou un membre de ta famille immédiate avez eu des troubles de psychose ou de toxicomanie, tes risques d'avoir un problème de santé mentale lié au cannabis augmentent. Tu dois donc t'abstenir de prendre du cannabis. Les femmes enceintes ne doivent pas prendre de cannabis du tout, car ce dernier peut endommager le fœtus ou le nouveau-né.

### **Évite de combiner les risques décrits plus haut**

Lorsque tu prends du cannabis, plus ton comportement est risqué, plus tu risques de te faire du mal. Par exemple, si tu commences à prendre du cannabis à un jeune âge ou si tu fumes du cannabis très puissant tous les jours, le risque d'avoir des problèmes immédiats et à long terme est multiplié. Évite de combiner ce genre de choix à risque élevé.