

Cannabis

Le cannabis (marijuana, pot, weed, marie-jeanne ou mari, dope ou herbe) provient d'une plante appelée *Cannabis sativa*. Une fois récoltées, les feuilles et les fleurs peuvent être séchées et utilisées directement, ou encore être transformées en huiles, en cires et en d'autres produits aux fins de consommation. Le cannabis peut être fumé sous forme de joint, dans une pipe ou dans un bong, ou au moyen d'un vaporisateur. En outre, il peut être mangé, bu comme thé infusé ou transformé en lotions pour le corps.

Le cannabis contient de nombreux composés chimiques. Deux d'entre eux reçoivent beaucoup d'attention : le THC (delta 9-transtétrahydrocannabinol) et le CBD (cannabidiol). Le THC est l'élément qui donne la sensation d'euphorie (l'état « high ») tandis que le CBD est souvent utilisé pour atténuer la douleur et n'entraîne pas de sensation d'euphorie.

Fonctionnement

Lorsque vous fumez du cannabis, la drogue passe par vos poumons, votre cœur, votre sang et votre cerveau. La drogue active des récepteurs dans votre cerveau ce qui crée cette sensation d'euphorie. Lorsque vous ingérez du cannabis, la drogue passe par votre système digestif, votre circulation sanguine et votre cerveau. Cette méthode de consommation peut prendre plus de temps avant que vous ressentiez les effets.

Effets à court terme sur la santé

Le cannabis a des effets distincts sur chaque personne. Après avoir consommé du cannabis, vous pourriez avoir les yeux rouges, des problèmes de mémoire et une faim accrue (ou une fringale) ou être somnolent. Vous pourriez également avoir des épisodes de paranoïa et devenir nerveux. La consommation de cannabis peut avoir des effets sur votre mémoire à court terme et votre capacité de concentration. Elle peut également se traduire par l'augmentation de votre rythme cardiaque et une baisse de votre pression artérielle.

La consommation de cannabis peut ralentir votre temps de réaction et altérer votre capacité d'attention. Si vous consommez du cannabis, ne conduisez pas de véhicule motorisé, y compris une voiture, un bateau, un véhicule tout terrain ou une motoneige – vous pourriez être accusé de conduite avec facultés affaiblies.

Effets à long terme sur la santé

Fumer du cannabis régulièrement peut causer des problèmes touchant le système immunitaire, les poumons et les voies respiratoires.

Parmi les effets à long terme, mentionnons la toux, la respiration sifflante, l'essoufflement après un effort

saskatchewan.ca/addictions

physique, le serrement de poitrine ainsi que les bronchites sévères et récurrentes.

La consommation fréquente de cannabis (au moins une fois par semaine sur plusieurs mois ou années) peut avoir des effets néfastes sur la mémoire de même que sur la capacité d'attention, d'apprentissage et de résolution de problèmes. En outre, la consommation élevée et fréquente de cannabis peut augmenter les risques de dépression et d'anxiété.

Cannabis et dépendance

Les recherches indiquent que la consommation de cannabis peut causer une dépendance psychologique (vous avez le sentiment que vous en avez besoin) ou physique (votre corps en a besoin). La possibilité que vous deveniez dépendant augmente si vous consommez du cannabis quotidiennement.

Les jeunes et leur cerveau en développement

L'adolescence est une période cruciale pour le développement du cerveau. Le cerveau n'est pas entièrement développé avant l'âge de 25 ans environ. La consommation de cannabis peut avoir une incidence sur la façon dont le cerveau se forme et grandit; le cerveau pourrait alors devoir déployer de plus grands efforts pour réagir à une situation donnée. Des études ont démontré que l'usage excessif de cannabis au cours de l'adolescence peut modifier de façon permanente la chimie du cerveau, ce qui peut avoir une incidence sur la manière dont les jeunes apprennent, se comportent, agissent et réagissent.

Femmes enceintes ou qui allaitent

La consommation de cannabis durant la grossesse peut exposer le bébé à des risques. Aucune quantité de cannabis n'est sécuritaire pendant la grossesse ou la période d'allaitement. La consommation élevée de cannabis pendant la grossesse peut également donner lieu à une réduction du poids de naissance du bébé. Le cannabis est une substance liposoluble, ce qui signifie que ses composés chimiques se retrouvent dans le lait maternel et peuvent être transmis au bébé lors de l'allaitement.

Santé mentale

La consommation fréquente de cannabis a été associée à un risque accru de suicide, de dépression et de troubles anxieux. Pour certaines personnes, la consommation de cannabis peut accroître le risque de souffrir de problèmes de santé mentale plus sévères. Les personnes peuvent être exposées à des risques plus importants si elles commencent à consommer du cannabis à un jeune âge, consomment du cannabis fréquemment (quotidiennement ou presque) ou ont des antécédents personnels ou familiaux de psychose ou de schizophrénie.

Dépendance

Contrairement à la croyance populaire, une personne peut bel et bien devenir dépendante du cannabis. Les personnes qui consomment du cannabis s'exposent à un risque de trouble lié à l'usage de cette substance. Cela peut parfois mener à une dépendance physique, particulièrement s'il s'agit d'une consommation continue, fréquente et importante de cannabis. Les problèmes de dépendance peuvent survenir à tous âges; cependant, les jeunes sont particulièrement vulnérables, étant donné que leur cerveau est encore en développement.

Avec qui communiquer pour obtenir de l'aide concernant la consommation de drogue?

Communiquez avec votre bureau local de services de santé mentale et de lutte contre la toxicomanie, votre médecin ou tout autre professionnel de la santé si vous avez besoin de plus amples renseignements. Pour trouver les services les plus près de chez vous :

- visitez le site saskatchewan.ca/addictions;
- appelez la Ligne Info-Santé au 811. Du personnel qualifié est disponible pour vous offrir du soutien en cas de crise liée à la toxicomanie ou à la santé mentale, et ce, de manière sûre et confidentielle;
- visitez Info-Santé en ligne au healthlineonline.ca.

REMARQUE : *Le présent document est fourni à titre d'information seulement et ne doit pas remplacer l'avis d'un conseiller en toxicomanie ou en santé mentale, d'un médecin ou de tout autre fournisseur de soins de santé.*

Pour obtenir les sources de la fiche d'information, veuillez communiquer avec le ministère de la Santé de la Saskatchewan en composant le 306-787-7239.

Source : © Santé Canada, 2017. *Effets du cannabis sur la santé*. Adapté et reproduit avec la permission du ministre de la Santé, 2018.