

## Le cannabis

### **Description de la substance**

Le cannabis, aussi connu sous différents noms tels que « pot », « marijuana », « weed », « herbe », est produit à partir de la plante de cannabis. Il peut se présenter sous différentes formes, notamment :

De plantes séchées	Pouvant être roulée et fumée comme une cigarette appelée joint ou à l'aide d'une pipe ou d'un bong.
Extraits de cannabis (concentrés ou non, solides ou liquides)	Haschich, résine, dabs, wax, shatter, huiles, teintures, timbres, cartouche cigarette électronique, huile pour administration orale, etc.
Comestibles	Aliments solides. Jujubes, brownies, muffins, chocolats... Aliments liquides. Thés, eau pétillante, boissons au malt...

### **THC, CBD, qu'est-ce que c'est?**

Le cannabis contient des centaines de substances chimiques regroupées sous le terme cannabinoïdes. Parmi ces produits, le THC et le CBD sont les plus connus

#### Le THC : delta-9-tétrahydrocannabinol

Principal ingrédient actif qui est entre autres responsable de l'effet perturbateur produit chez le consommateur. Va généralement provoquer un état d'euphorie, souvent décrit sous les termes « high » ou « buzz », recherché par le consommateur. Les effets du THC vont variés notamment selon la forme de la substance, la concentration dans le produit et l'individu.

## Le CBD : Cannabidiol

Contient peu ou aucunes propriétés perturbatrices. Fait actuellement l'objet d'études pour ses possibles propriétés thérapeutiques. Plusieurs hypothèses ont été soulevées, entres autres, que le CBD aurait la capacité de moduler l'action du THC et permettrait de réduire les conséquences psychologiques négatives comme l'anxiété.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à nous contacter au [info@actionsdependances.org](mailto:info@actionsdependances.org) par téléphone au (450) 346-6472.

### **La loi en bref...**

Au Canada, le cannabis fut légalisé le 17 octobre 2018 sous certaines réserves.

Objectifs de la loi :

- Garder le cannabis hors de la portée des jeunes par des limitations reliées à l'âge et des restrictions touchant la promotion du cannabis.
- Protéger la santé publique en permettant aux adultes d'avoir accès à du cannabis légal, soumis à des exigences rigoureuses en matière de sécurité et de qualité et par la mise en place d'activité d'éducation et de sensibilisation liée à la consommation de cannabis.
- Empêcher les profits d'aller dans les poches des criminels.

Les territoires et les provinces du Canada sont responsables de déterminer comment le cannabis est vendu et distribué sur leur territoire.

## Au Québec.

La loi entourant la légalisation du cannabis au Québec fut modifiée le 19 octobre 2019.

Actuellement, l'âge légale pour posséder, acheter ou avoir accès aux Sociétés québécoises du cannabis (SQDC) est de 21 ans.

Pourquoi la hausse de l'âge légal? Le gouvernement a privilégié cet âge entre autres afin de tenter de retarder l'âge d'initiation des jeunes et favoriser le développement du cerveau.

Qu'est-ce que la loi encadre?

### Possession

Lieu public : Comme pour la loi fédérale, les québécois ont le droit de posséder 30g de cannabis séchés ou son équivalent. Il est important que le produit soit maintenu dans son contenant d'origine certifié provenant d'un producteur autorisé.

Au Québec, il est interdit de posséder du cannabis dans certains lieux, notamment ceux accueillant majoritairement des jeunes. Par exemple, il est interdit d'en posséder sur les terrains, les locaux et les bâtiments des établissements d'éducation préscolaire, primaire, secondaire et collégiales, des centres de formation professionnelle et de formation générale aux adultes.

Résidence privée : la limite de possession de 150 g de cannabis séché ou son équivalent s'applique peu importe le nombre de personnes de 21 ans ou plus qui y habitent.

### Culture

La culture intérieure et extérieure de plants de cannabis est interdite au Québec (noter qu'il est également interdit de posséder une plante de

cannabis), à l'exception des particuliers possédant un permis octroyé par Santé Canada.

### Usage

Au Québec il est interdit de consommer du cannabis dans tous les lieux publics, intérieurs comme extérieurs, incluant la voie publique (qu'il soit fumé ou vapoté).

À noter que les municipalités peuvent sous certains règlements et conditions permettent de fumer du cannabis dans un parc municipal dans les zones désignées.

Il est possible de consommer du cannabis sur le terrain de votre domicile si vous être propriétaire ou avez l'accord de ce dernier.

### Tolérance zéro

Afin d'éviter de mettre votre sécurité et celle des autres en danger, la tolérance zéro s'applique au volant d'une voiture, de tout autre véhicule hors route ou à vélo.

### Vente

Seules les SQDC (Société québécoise du cannabis) sont autorisées à vendre du cannabis. À noter qu'elles sont soumises à des règlements strictes. Pour plus d'informations à ce sujet nous vous invitons à visiter le [site web](https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/loi/loi-encadrant-le-cannabis/) suivant : <https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/loi/loi-encadrant-le-cannabis/>

Seules les catégories suivantes peuvent être vendues par les points de services autorisés au Québec :

- ✓ Cannabis séché
- ✓ Huile de cannabis
- ✓ Cannabis frais
- ✓ Résine de cannabis (haschich)
- ✓ Produits de cannabis comestibles
- ✓ Extraits de cannabis

Ces produits sont soumis à certaines restrictions, concernant par exemple le niveau de concentration en THC. Ils ne peuvent contenir aucun supplément visant à modifier l'odeur, la saveur ou la couleur ainsi qu'aucune composante visant à augmenter les effets intoxicants.

Certains produits sont donc interdits au Québec par exemple :

- × Tous comestibles s'apparentant à des friandises ou des confiseries, ou qui pourraient être attrayant pour les personnes de 21 ans et moins.
- × Produits pour usage topique.
- × La wax pen.  
(C'est un dispositif de vapotage permettant de consommer de la wax; un produit à forte teneur en THC.)

## **Loi de l'effet**

Définition d'une drogue :

Toutes substances qui modifient le fonctionnement du cerveau. C'est-à-dire qui va avoir un effet sur une ou plusieurs des fonctions suivantes : les pensées, les émotions, l'humeur, les comportements, les perceptions, les sens, etc.

*La loi de l'effet, qu'est-ce que c'est?*

Substance x Individu x Contexte = Effet

Il s'agit de trois facteurs qui vont influencer l'effet d'une substance chez un individu.

## Substance

Lorsqu'on parle de substance, on pense à :

- Quel produit est consommé;
- De quelle façon (mode d'administration);
- En quelle quantité;
- À quelle vitesse;
- La qualité du produit;
- Prise conjointement avec une autre substance ou non (ex. médicament ou autre psychotrope);
- Etc.

## Individu

Lorsqu'on parle de l'individu, on pense à :

- Qui consomme la substance;
- Quel est son âge, son genre, sa taille et son poids;
- Est-ce qu'il y a présence d'antécédents de santé physique et/ou psychologique;
- Quel est son historique familial;
- Dans quel état d'esprit au moment de la consommation;
- Ses attentes vis-à-vis le produit;
- Expérimenté ou pas;
- Etc.

## Contexte

Lorsqu'on parle de contexte, on pense à :

- À quel endroit;
- À quel moment de la journée;
- Quelle est l'ambiance;
- Seul ou accompagné;
- Etc.

L'effet sera un mélange de ces trois facteurs et de leurs composantes. Il est donc presque impossible de prévoir avec certitude l'effet d'une substance. L'expérience ressentie va varier d'une fois à une autre, d'une personne à une autre.

Bien que nous n'encourageons pas la consommation, le choix de consommer ou non est une décision individuelle. En ce sens, lorsqu'un individu fait le choix de consommer une substance, il peut prendre certaines dispositions afin de réduire les risques.

En premier lieu, on peut intervenir sur les facteurs mentionnés dans la loi de l'effet (substance, individu, contexte). Voici un exemple pouvant possiblement réduire les risques liés à l'usage.

**Privilégié le marché légal au marché illicite.** Pourquoi? La qualité des produits est contrôlée. Par exemple, dans le cas du cannabis, vous vous assurez tout d'abord d'avoir des produits exempts de pesticides et de moisissures. Puis cela permet de connaître le niveau de concentration en THC et CBD.

Pourquoi c'est important de connaître la concentration en THC?

Le THC est la substance psychoactive que l'on retrouve dans le cannabis. Plus sa concentration est élevée, plus le risque d'intoxication augmente de même que les risques de conséquences indésirables. Pour plus d'informations, nous vous invitons à vous renseigner aux points de services désignés ou à nous contacter au [info@actionsdependances.org](mailto:info@actionsdependances.org) par téléphone au (450) 346-6472.

### **Polyconsommation (cannabis-alcool-vapotage)**

Un autre moyen de réduire les risques seraient d'éviter de mélanger les substances, que ce soit cannabis-médicament, cannabis-alcool, cannabis-nicotine, etc. Pourquoi? Cela augmente l'imprévisibilité des effets et ce, même pour des consommateurs expérimentés. Les substances vont interagir entre elles, il est donc d'autant plus difficile de prévoir quel effet aura la combinaison de deux substances.

Même en petite quantité, cela augmente les risques de vivre des conséquences importantes.

## **Mythes et réalités**

1. Le cannabis est inoffensif parce que c'est une plante naturelle.

FAUX. Il est vrai que la marijuana est une plante. Cependant, ce ne sont pas toutes les plantes qui sont saines et bonnes pour la santé. Pensons notamment au tabac, à la cocaïne, à l'herbe à puce, etc. De plus, les nombreuses transformations que le cannabis subit avant d'être consommé n'en font plus une substance « naturelle » à proprement dit.

2. Le cannabis ne crée pas de dépendance.

FAUX. Une parle de dépendance lorsque la consommation entraîne des conséquences sur différentes sphères de vie comme la santé physique et psychologique, les relations interpersonnelles, etc. La consommation de cannabis peut créer une dépendance et le risque augmente lorsqu'on consomme avant 25 ans ou de façon régulière.

3. Si le gouvernement a légalisé le cannabis, c'est que ça ne doit pas être si mal que ça.

FAUX. Bien que la logique soit bonne, ce n'est pas parce qu'une substance est légalisée qu'elle ne comporte pas de risques pour les consommateurs. Nous n'avons qu'à citer l'alcool et le tabac comme exemples. Dans les faits, le cannabis a été légalisé pour les personnes âgées de 21 ans et plus afin réduire certains risques associés à sa consommation. En légalisant le cannabis, le gouvernement permet aux consommateurs d'avoir accès à un produit dont on connaît la qualité et les composantes. Cela ne signifie pas que tous les risques soient disparus.



4. Il est impossible de faire une surdose de cannabis.

FAUX. Il n'y a pas de décès attribuable directement à la consommation de cannabis, néanmoins il est possible de faire une surdose et d'être physiquement malade (nausée, vomissement) et d'éprouver une anxiété extrême, de la paranoïa et une perte de contact avec la réalité à court terme. Ces effets peuvent aussi mettre plusieurs heures à se dissiper, en fonction du mode de consommation du cannabis.

5. La rétention prolongée de la fumée de cannabis dans les poumons augmente les effets.

FAUX. Il n'existe aucune preuve scientifique pour confirmer cette affirmation. Au contraire, la rétention prolongée de la fumée dans les poumons est susceptible d'augmenter les dommages causés aux poumons. Si vous fumez ou vaporisez du cannabis, il est préférable d'exhaler et de ne pas retenir la fumée dans les poumons trop longtemps.

6. Le cannabis cause la schizophrénie.

FAUX. La consommation de cannabis et les troubles de santé mentale ne sont pas liés par une relation de cause à effet. Cependant, il n'est pas recommandé de consommer du cannabis pour les personnes présentant des antécédents familiaux ou personnels de psychose, de schizophrénie ou de trouble bipolaire. La plupart des consommateurs de cannabis ne développeront pas de trouble du spectre de la schizophrénie, mais chez les personnes vulnérables, en raison d'antécédents familiaux ou d'autres facteurs de risque, l'usage de cannabis peut augmenter ce risque. Ces énoncés sont particulièrement vrais si la personne débute la consommation de cannabis à un jeune âge ou en consomme fréquemment. Il est donc fortement recommandé de s'intéresser à ses antécédents personnels et familiaux au niveau de la santé physique et psychologique avant de consommer du cannabis ou tout autre drogue

7. La waxpen, c'est juste une vape.

FAUX. La wax pen et la cigarette électronique sont souvent comparées pour leurs similitudes; leur allure, leur mode de consommation et leurs saveurs attrayantes. Ces comparaisons pourraient avoir comme effet de banaliser la consommation de cannabis. Pourtant la substance n'est pas la même, donc les risques ne sont pas les mêmes.

8. La waxpen est illégale.

VRAI. Certains produits de cannabis sont légaux pour les personnes de 21 ans et plus, mais la wax pen n'en fait pas partie. Il ne faut pas confondre vaporisateur et vapoteuse. Les produits de vapotages de cannabis n'ont pas été légalisés au Québec, entre autre parce qu'une augmentation des maladies pulmonaires a été observée chez les vapoteurs de cannabis, ainsi que de la toux, de l'essoufflement et des douleurs thoraciques.

9. C'est moins pire de vapoter que fumer du cannabis.

FAUX. Les risques de la wax pen se situent notamment au niveau de la forte teneur en THC qui avoisine le 90%. À titre indicatif, les produits vendus à la SQDC ont des concentrations qui tournent autour de 20%. Plus le taux de THC est élevé, plus les risques d'intoxication, de dépendance et d'impacts sur le développement du cerveau sont élevés.

**\*\*\*\*SOURCE\*\*\*\***

<https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/le-cannabis/>

<https://www.justice.gc.ca/fra/jp-cj/cannabis>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/lois-reglementation/provinces-territoires.html>

<https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/loi/cadre-legal-en-bref/>

<https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/loi/loi-encadrant-le-cannabis/>

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/connaitre-les-drogues-et-leurs-effets>

<https://www.aidedrogue.ca/article/la-loi-de-leffet/#:~:text=Une%20personne%20qui%20consomme%20une,pourrait%20ressentir%20des%20effets%20diff%C3%A9rents.>

<https://www.aidedrogue.ca/la-dependance/quest-ce-que-la-dependance/>