

10 questions: la consommation de cannabis et votre adolescent

© Stan Kutcher



1 QU'EST-CE QUE LE CANNABIS?

Le **cannabis** est une drogue qui peut être produite à partir de plantes. La plante à partir de laquelle on produit le cannabis contient de nombreux produits chimiques, dont deux ingrédients actifs principaux :

Le THC a des effets sur le cerveau et est à l'origine de la sensation d'euphorie, « être gelé ». Au fil des ans, les niveaux de THC dans le cannabis ont considérablement augmenté, ce qui peut accroître les effets néfastes de la consommation.

Le CBD est actuellement à l'étude en vue d'en déterminer les possibles avantages médicaux.



Les cannabinoïdes synthétiques (créés dans un laboratoire) sont des produits chimiques pulvérisés sur des matières végétales séchées. Les cannabinoïdes synthétiques peuvent être plus dangereux que le cannabis lui-même.

En matière de consommation, il n'y a pas de quantité considérée comme « sécuritaire » dans l'absolu. Les effets varient en fonction du type de produit, de la quantité consommée, de la puissance du produit et de la durée de consommation. Auparavant, les produits étaient généralement de faible puissance (moins de 5 % de THC). Les produits actuels sont plus dangereux (30 % à 90 % de THC).

2 À QUOI RESSEMBLE LE CANNABIS?

Le **cannabis** ressemble à du thé ou à des feuilles séchées. Il est généralement vert ou marron.

Le **haschisch**, fabriqué à partir de la résine de la plante, se présente sous forme solide ou en pâte. Il est généralement marron ou noir.

Un **concentré** (appelé huile, cire, «dabs» ou «shatter»), fabriqué à partir de la plante, se présente sous forme d'huile, de cire ou de pâte. Il est généralement jaune ou marron.

3 COMMENT LES GENS APPELLENT-ILS LE CANNABIS?

On appelle le cannabis barrette, boulette, dab, dope, ganja, grass, hash, herbe, huile, joint, Marie Jeanne, marijuana, mj, pot, poffe, puff, savonnette, shit, smoke, wax, weed, etc.

Les cannabinoïdes synthétiques peuvent être appelés spice, épice, K2, Cloud 9, mojo.

4 COMMENT CONSOMME-T-ON LE CANNABIS?

Il peut être inhalé : roulé dans un joint (cigarette) ou dans un « blunt » (cigare modifié) et fumé; à partir d'une « bong » (ou « bang ») (pipe à eau); ou à partir d'un vaporisateur. Dans ce cas, les effets sont immédiats et durent plusieurs heures.

Il peut être ingéré sous la forme d'aliment. Il est alors généralement ajouté à des biscuits, à des muffins, à des sucettes, à des bonbons gommeux et à des carrés au chocolat (on parle de cannabis sous forme d'aliment comestible). Le cannabis comestible peut également se présenter sous forme de thé de cannabis. Lorsqu'il est ainsi ingéré, les effets sont retardés de plusieurs heures et peuvent durer jusqu'à 12 heures. Ce « retard » peut amener les adolescents à consommer ces aliments en trop grande quantité et à être victimes d'une surdose ou d'autres effets indésirables.

Les symptômes d'une surdose, également appelée « verdissement », comprennent des vomissements, des troubles psychotiques et des crises de panique.

5 QUI CONSOMME DU CANNABIS ET POURQUOI?

Après l'alcool, le cannabis est la drogue la plus utilisée par les adolescents canadiens. On peut consommer du cannabis pour différentes raisons :

- pour se sentir euphorique
- pour essayer quelque chose de nouveau
- pour s'amuser et se détendre
- pour s'intégrer à un groupe et socialiser
- pour échapper à la routine
- pour faire face à une situation difficile ou pour se concentrer.

Consommer du cannabis pour faire face à une situation difficile n'est pas une stratégie saine. Suggérez à votre adolescent d'utiliser d'autres techniques, notamment la musique, la lecture, le sport, la pratique d'un passe temps, le bénévolat ou la fréquentation de ses amis.



6 QU'EN EST-IL DES EFFETS DU CANNABIS SUR LE CERVEAU DES ADOLESCENTS?

L'adolescence est une période cruciale pour la croissance et le développement du cerveau. La consommation régulière de cannabis peut avoir des effets négatifs sur la croissance et le développement du cerveau d'un adolescent.

7 QUELS SONT LES EFFETS ET LES SIGNES DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS?

La désinformation sur le cannabis est assez répandue. Une récente enquête nationale a montré qu'environ 70 % des élèves de 12e année ne pensaient pas que la consommation régulière de cannabis était nocive. La vérité est toute différente : la consommation régulière de cannabis peut s'avérer nocive!

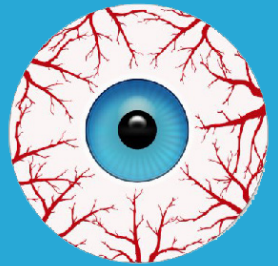
Effets à court terme :	Effets à long terme :
<ul style="list-style-type: none">• sensation de détente, de bonheur, d'euphorie (« être gelé »)• plus grande sociabilité• perceptions plus aiguës et déformées• coordination motrice affaiblie• altération du jugement et des capacités de résolution de problèmes• mémoire et capacité d'apprentissage altérées• augmentation de la fréquence cardiaque et tremblements• anxiété ou panique*• symptômes psychotiques*• nausées et vomissements* <p>* Ces effets ont tendance à se produire lors d'une exposition à des doses élevées ou lors d'un surdosage.</p> <p>Remarque : La consommation de cannabis conjointement avec d'autres drogues ou avec de l'alcool peut augmenter les effets négatifs.</p>	<ul style="list-style-type: none">• altération de la fonction cognitive (attention, mémoire et capacité de résolution de problèmes)• manque de motivation• résultats scolaires en baisse et décrochage• bronchite chronique• risque accru de troubles anxieux, de troubles de l'humeur, de troubles psychotiques et de trouble de dépendance au cannabis (accoutumance) <p>Les effets négatifs à long terme sont plus fréquents lorsque la consommation commence avant 16 ans et est quotidienne.</p> <p>Plus la dose et la durée de consommation de cannabis sont élevées, plus les effets négatifs sont importants. L'arrêt de la consommation régulière et excessive de cannabis peut ne pas s'avérer suffisant pour rétablir intégralement les fonctions cognitives détériorées.</p>

Effets sur la conduite automobile :

- Il est dangereux pour une personne de conduire si elle a consommé du cannabis (le cannabis double le risque d'accident mortel).
- Il n'y a pas de délai clairement établi à partir duquel les effets négatifs sur les capacités de conduite automobile diminueraient ou cesseraient.
- Dites à votre adolescent qu'il ne devrait pas monter dans une voiture conduite par quelqu'un qui a consommé du cannabis.
- Conduire après avoir consommé du cannabis est illégal.

Bien qu'il puisse être difficile de savoir si votre adolescent consomme du cannabis, voici certains signes possibles :

- tendance à être plus en retrait ou plus secret
- tendance à être, par période, plus sociable ou plus intégré à un groupe
- yeux rouges, odeur personnelle de cannabis
- baisse des résultats scolaires
- diminution de la pratique des activités qu'il prenait habituellement plaisir à pratiquer
- nausées, vomissements, symptômes d'anxiété, panique, paranoïa
- fréquentation d'un groupe d'amis consommant du cannabis (augmente la probabilité que votre adolescent en consomme lui-même)



Le cannabis peut créer une dépendance. La consommation régulière de cannabis peut entraîner un trouble de dépendance au cannabis (CUD). Environ 12 % des adolescents qui commencent à consommer régulièrement du cannabis à un âge précoce contracteront un CUD.

8 QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS D'URGENCE? (SJCR)

Si un jeune fait une surdose de cannabis (c'est à dire qu'il subit un « verdissement »), procédez comme suit :

- S** Placez le dans un endroit Sûr.
- J** S'il ne vomit pas, donnez lui de grandes quantités de Jus de fruits.
- C** S'il a perdu connaissance, couchez le sur le Côté et appelez le 911.
- R** S'il présente des symptômes de panique ou de paranoïa, Restez avec lui pour le rassurer et le soutenir.



Autres mesures :

- Si vous êtes inquiet ou mal à l'aise ou si vous pensez qu'il pourrait avoir consommé des cannabinoïdes synthétiques, appelez le 911.
- Ensuite, discutez avec votre enfant, de manière franche, ouverte et non menaçante, de sa consommation de cannabis.
- Si ce n'est pas votre enfant, décidez si une telle discussion doit avoir lieu avec la ou les personnes qui en ont la garde, et quand.

9 COMMENT PARLER DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS?

Il y a beaucoup de désinformation au sujet du cannabis. Informez vous, prenez connaissance des faits et **TENEZ UN DISCOURS INTELLIGENT**. Lorsque vous parlez de cannabis avec votre adolescent : soyez ouvert, mais pas permissif; pratiquez une écoute active et faites preuve de respect envers lui; fournissez lui des données établies scientifiquement; aidez le à choisir des options de vie saines.

Aidez votre adolescent :

- À comprendre que s'il ne veut pas consommer de drogue, c'est à lui seul de prendre cette décision en tant que personne autonome, même si ses amis en consomment.
- À sentir qu'on l'encourage à s'informer lui-même sur le cannabis pour disposer de données factuelles scientifiquement établies.

N'oubliez pas :

- Que les parents sont des modèles pour leurs enfants.
- Que votre propre consommation de substances et vos attitudes vis à vis de la consommation de cannabis influenceront votre enfant.
- Que vous devez parler ouvertement et sans ambiguïté avec votre adolescent de la consommation de cannabis.
- Qu'il ne faut pas attendre qu'il consomme des drogues pour agir!
- Que vous êtes son parent, pas un ami!



10 COMMENT EN SAVOIR PLUS?

Visitez le site teenmentalhealth.org/cannabis (en anglais). Montrez le à votre adolescent afin qu'il puisse accéder aux documents présentés. **TENEZ UN DISCOURS INTELLIGENT** à propos du cannabis.