

# 10 questions: la consommation de cannabis et les adolescents

© 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 sont des produits chimiques pulvérisés sur des matières végétales séchées. Les cannabinoïdes synthétiques sont 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).

À ce jour, les preuves qualitatives sont insuffisantes pour justifier l'utilisation du cannabis pour traiter un trouble mental ou un trouble lié à la consommation de substances psychoactives. Il n'existe pas de lignes directrices normalisées permettant de déterminer ce que serait une « consommation sécuritaire », et ce, qu'il s'agisse d'un usage récréatif ou d'un usage « médical ».

## 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?

4 % des élèves et des étudiants canadiens déclarent consommer du cannabis presque tous les jours. Après l'alcool, le cannabis est la drogue la plus consommée par les adolescents canadiens. Les jeunes peuvent consommer du cannabis :

- 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. Conseillez aux élèves et aux étudiants d'utiliser d'autres techniques et aidez les à le faire, notamment la musique, la lecture, le sport, la pratique d'un passe-temps, le bénévolat ou la fréquentation des 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. Cette idée est en contradiction avec le potentiel nocif bien documenté du cannabis.

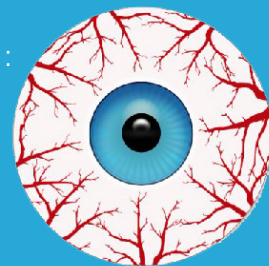
Effets à court terme :	Effets à long terme :
<ul style="list-style-type: none"><li>• sensation de détente, de bonheur, d'euphorie (« être gelé »)</li><li>• plus grande sociabilité</li><li>• perceptions plus aiguës et déformées</li><li>• coordination motrice affaiblie</li><li>• altération du jugement et des capacités de résolution de problèmes</li><li>• mémoire et capacité d'apprentissage altérées</li><li>• augmentation de la fréquence cardiaque et tremblements</li><li>• anxiété ou panique occasionnelle*</li><li>• symptômes psychotiques occasionnels*</li><li>• nausées et vomissements occasionnels*</li></ul> <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 ou être à l'origine d'effets inattendus</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• altération des fonctions cognitives (attention, mémoire et capacité de résolution de problèmes)</li><li>• manque de motivation</li><li>• résultats scolaires en baisse et décrochage</li><li>• bronchite chronique</li><li>• risque accru de troubles anxieux, de troubles de l'humeur, de troubles psychotiques et de trouble de dépendance au cannabis (accoutumance)</li></ul> <p>Les effets négatifs à long terme sont liés à la régularité de la consommation, à l'âge auquel débute la consommation régulière (avant 16 ans) et à la consommation de produits à plus forte concentration en THC.</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 l'élève ou à l'étudiant qu'il ne devrait pas monter dans une voiture conduite par quelqu'un qui a consommé du cannabis.
- La conduite sous les effets d'une substance psycho active (quelle qu'elle soit) est illégale.

Bien qu'il puisse être difficile de savoir si un élève ou un étudiant 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 qu'il 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. Le traitement nécessite souvent des interventions spécialisées en matière de santé mentale et de toxicomanie chez les jeunes. Les techniques d'entrevue motivationnelle et les thérapies de renforcement de la motivation, la surveillance des imprévus et le renforcement positif en cas de non-consommation peuvent également s'avérer des interventions pertinentes.

## 8 QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE? (SJCR)

Dans toute situation d'urgence, il est nécessaire de suivre les politiques et les procédures de l'école concernant le traitement et le signalement des incidents. Si un élève est victime d'une surdose, 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.



Si vous êtes inquiet ou mal à l'aise ou si vous pensez qu'il pourrait avoir consommé des cannabinoïdes synthétiques, appelez le 911.

## 9 COMMENT PARLER DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS?

Il est important de connaître les faits sur la consommation de cannabis. Il circule beaucoup de désinformation sur ce sujet. Informez vous pour pouvoir EN PARLER INTELLIGEMMENT.

Les cliniciens en milieu scolaire sont des modèles pour les élèves et les étudiants. Lorsqu'ils parlent du cannabis avec eux, il est important que les cliniciens : soient ouverts, mais pas permissifs; pratiquent une écoute active et fassent preuve de respect; fournissent des données établies scientifiquement; les aident à choisir des options de vie saines.



10

## COMMENT EN SAVOIR PLUS?

Visitez le site [teenmentalhealth.org/cannabis](http://teenmentalhealth.org/cannabis) (en anglais) pour en apprendre davantage sur le cannabis, TENEZ UN DISCOURS INTELLIGENT à ce propos et aidez l'élève ou l'étudiant concerné. Ce site contient une mine de renseignements que votre élève ou votre étudiant pourrait également trouver pertinents. En lui indiquant ce lien, vous pourrez lancer une conversation sur le cannabis tout en l'aidant à s'informer.