

LA LÉGALISATION DU CANNABIS: UN POINT DE VUE DE SANTÉ PUBLIQUE

JOCELYNE SAUVÉ MD, MSc, FRCPC

Institut national de santé publique du Québec

pour l'Université de Sherbrooke, UTA

2019-02-07

Résumé

En campagne électorale, Justin Trudeau a promis de légaliser la consommation du cannabis à des fins non médicales.

- Une telle promesse est-elle compatible avec l'atteinte d'objectifs de santé publique?
- Si oui, à quelles conditions?
- Quels défis attendent le Québec une fois actualisée cette volonté exprimée par le premier ministre du Canada?

Objectifs de la présentation

- Connaître
 - les formes et les modes de consommation du cannabis
 - ses effets sur la santé
 - ses effets sur la sécurité publique
- Comprendre les enjeux de santé publique liés à la consommation de cannabis
- Identifier les avantages et les défis de la légalisation du cannabis

Présentation des participants

Qu'est-ce qui vous intéresse/préoccupe au sujet du cannabis?

LES CHOSES SÉRIEUSES D'ABORD



Un immense merci à *l'Équipe projet cannabis*

constituée de professionnels et médecins de

- la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal,
- la Direction régionale de santé publique du CISSS de la Montérégie
- la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

pour la préparation de la vaste majorité des diapositives utilisées ci-après

Mise en garde

Les informations contenues dans ce document sont valides à ce jour. Cependant, elles peuvent faire l'objet de modifications selon l'évolution des connaissances scientifiques et tant que les projets de loi liés à la légalisation du cannabis n'auront pas été adoptés.

Le lecteur est invité à en tenir compte.

© mai 2018

Document produit par l'Équipe projet cannabis constituée de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, de la Direction régionale de santé publique du CISSS de la Montérégie et de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Un point de vue de santé
publique....

**Mais qu'est-ce que
la santé publique?**



La santé publique

- Les avis d'ébullition
- Les plages et les lacs fermés à la baignade
- Les lots de viande hachée à détruire
- La vaccination contre la grippe
- Les campagnes 0-5-30
- L'interdiction de fumer dans les cours d'écoles
- La protection auditive en milieu de travail
- Le casque à vélo
- L'allaitement maternel
- ...

Notre but

«... maintenir et améliorer la capacité physique, psychique et sociale des personnes d'agir dans leur milieu et d'accomplir les rôles qu'elles entendent assumer d'une manière acceptable pour elles-mêmes et pour les groupes dont elles font partie.»

Loi SSSS article 1

La santé publique

- Agir sur les **déterminants** de la santé et du bien-être en intervenant **auprès de la population** et **au niveau des systèmes** qui la régissent
 - Pour maintenir et améliorer la santé de la population
 - Pour prévenir les maladies, les traumatismes et les problèmes psychosociaux
 - Pour réduire les méfaits de certains comportements à risque

Qu'est-ce que la santé publique?

Mandat de santé publique selon la loi sur la santé publique du Québec

- **Surveillance** de l'état de santé de la population
- **Prévention** des maladies, des traumatismes, des problèmes sociaux
- **Promotion** de mesures visant à améliorer la santé et le bien-être de la population
- **Protection** de la santé de la population

Population :
>1 personne

Collaboration
avec plusieurs
partenaires

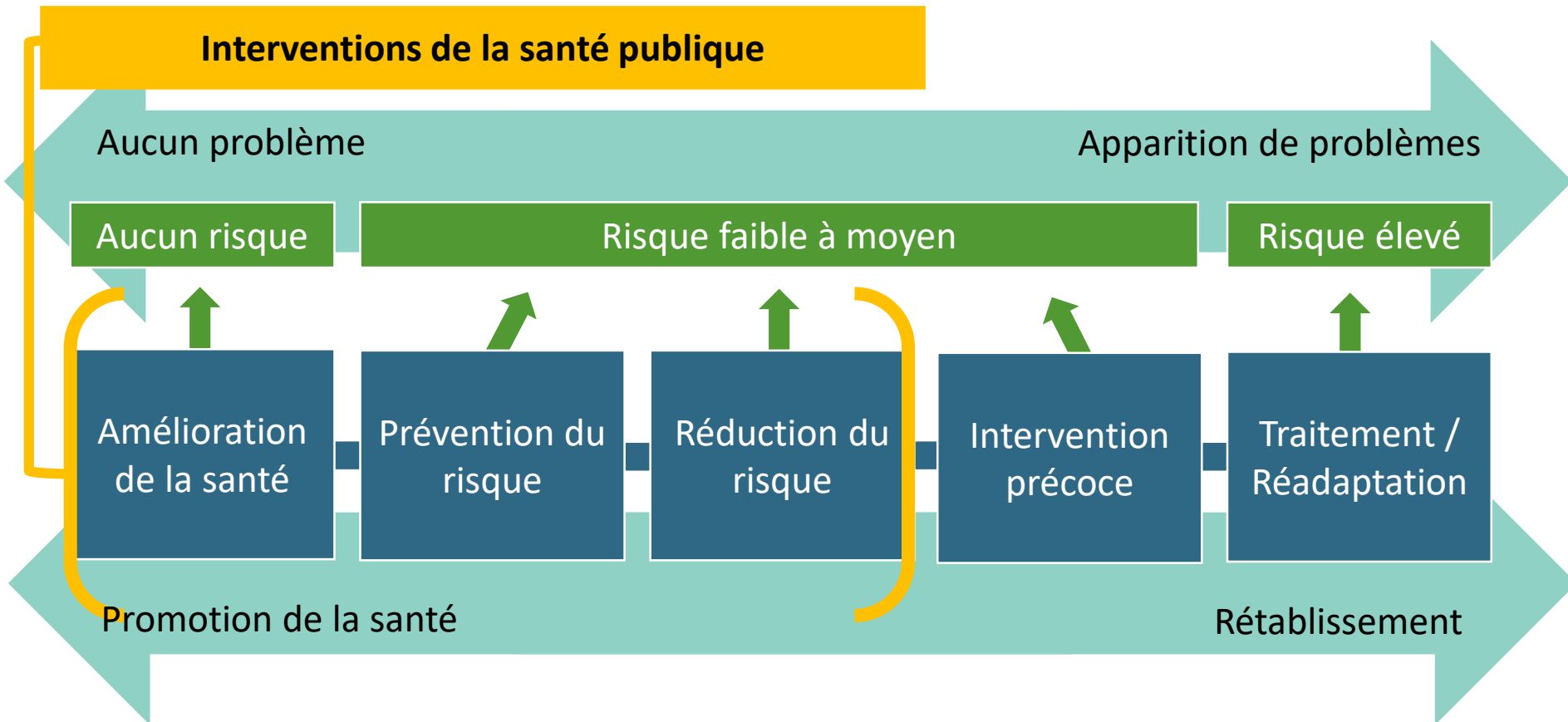
Expertises
variées

Populations dites
vulnérables/inégalités
de santé

Basé sur des
données
probantes

Situer les interventions de la santé publique

Continuum de la santé



Les stratégies d'action

- Soutenir l'action intersectorielle favorable à la santé et au bien-être
- Soutenir le développement social et des communautés
- **Soutenir l'élaboration de politiques favorables à la santé et au bien-être**
- Promouvoir et soutenir les pratiques cliniques préventives
- **Bien communiquer pour mieux agir**

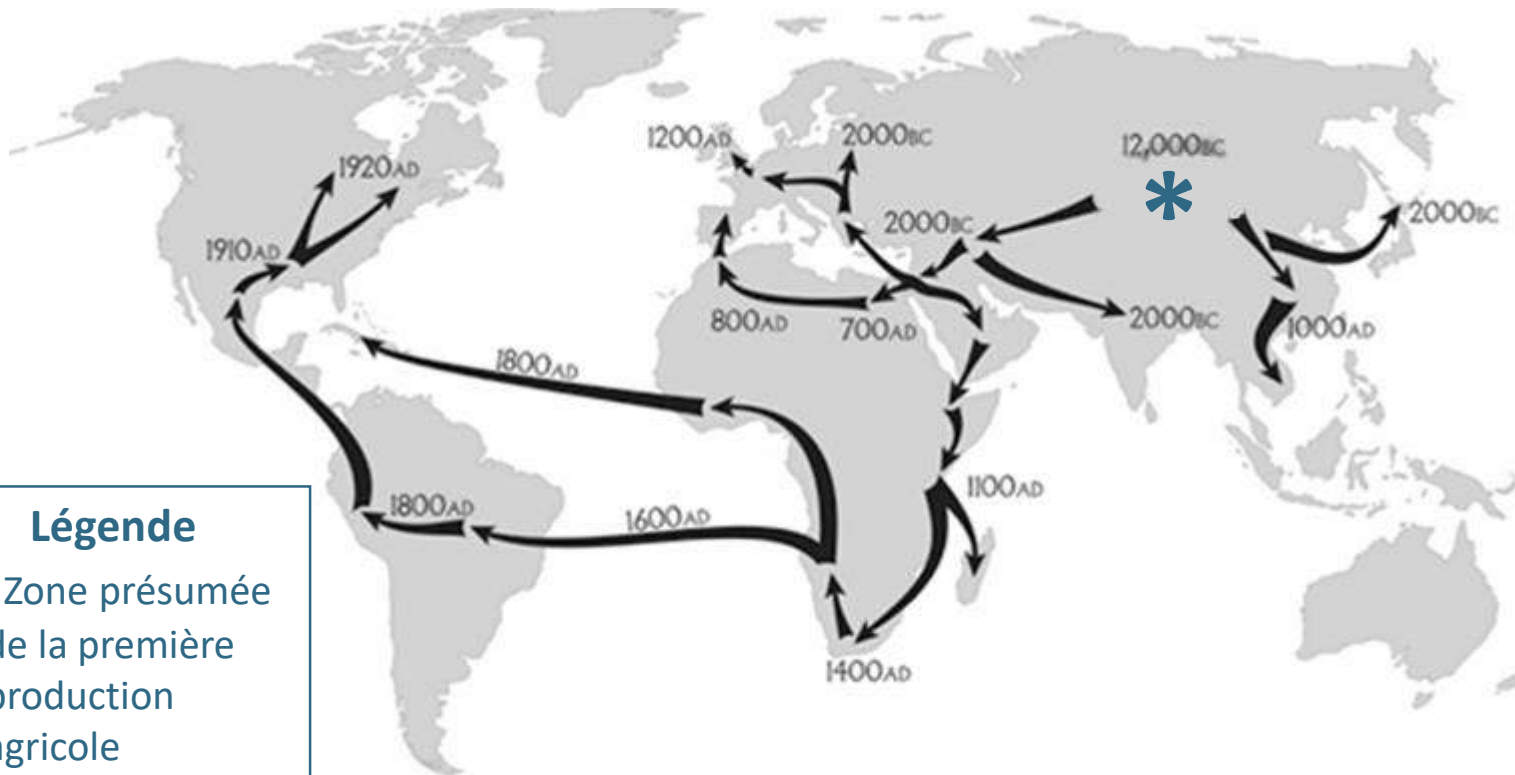


PARLONS CANNABIS

FORMES ET MODES DE CONSOMMATION

Le cannabis dans le temps et dans le monde

Illustration des chemins du cannabis depuis son origine en Asie centrale



Légende

* = Zone présumée de la première production agricole

BC = av. J.-C.

AD = apr. J.-C.

Ce qu'est le cannabis

La plante de chanvre cultivée (*Cannabis sativa L.*), divisée en sous-espèces *sativa*, *indica* et *ruderalis*, est la plante à partir de laquelle sont produites diverses préparations psychoactives.

Le cannabis est composé de plus de 500 substances différentes, dont les deux principaux ingrédients actifs sont :

- le THC (delta-9 tetrahydro-cannabinol ou d-9-THC) : substance qui provoque l'effet perturbateur (l'«euphorie»);
- le CBD (cannabidiol) : substance dont le potentiel thérapeutique suscite l'intérêt. Il module les effets du THC.

Le cannabis séché

- Composé de fleurs, de feuilles et de tiges
- Une fois que le plant de cannabis femelle est arrivé à maturité, on taille les petites feuilles qui dépassent des fleurs pour produire ce qu'on appelle des bourgeons (ou cocottes, têtes, colas)
- Ces bourgeons sont couverts d'une résine cristalline appelée trichome, riche en THC et en CBD

Appellations courantes

- Pot, cannabis, marijuana, mari, marijane, herbe, TH, weed, ganja, kush, skunk, joint, bat, billot, pétard



Teneur en THC: 5 à 25%

Le haschish

- Résine visqueuse séchée de la plante du cannabis, de couleur beige, brune ou noire
- Concentré solide obtenu par un processus d'extraction qui sépare les cannabinoïdes et les terpènes de la matière végétale
- Le haschich se vend sous forme de petits cubes compacts (de consistance dure ou molle)

Appellations courantes

- Hasch, cube, dime, bag, chocolat, kif



Teneur en THC: jusqu'à 35%

Huile de haschich

- Huile épaisse provenant du cannabis séché ou du haschich
- Concentré issu d'une extraction à l'aide d'un solvant organique (p. ex. butane).
- De couleur noire, vert foncé, brun rouge ou jaune
- Aspect visqueux

Appellations courantes

- Résine, hasch liquide



Teneur en THC: jusqu'à 60%

Extraits de concentré de THC

- Concentré issu d'une extraction à l'aide de solvants
- Apparence de cire ou de pâte
- Habituellement consommé sous forme de «dabs»

Appellations courantes :

- BHO, honey oil, shatter, budder, wax, dabs



Teneur en THC: jusqu'à 90%

Cannabinoïdes de synthèse

- Molécules synthétiques qui imitent les effets du cannabis
 - Forme solide: feuilles séchées imprégnées des molécules de synthèse
 - Forme liquide: huile consommée au moyen d'une cigarette électronique (ou autre accessoire)
- Ne contiennent pas de THC, mais se fixent sur les mêmes récepteurs du cerveau que le THC
- Ils peuvent toutefois être plus forts puisque leurs éléments actifs sont généralement plus puissants que ceux du cannabis
- Ces produits sont dangereux et il est conseillé de ne pas en consommer

Appellations courantes

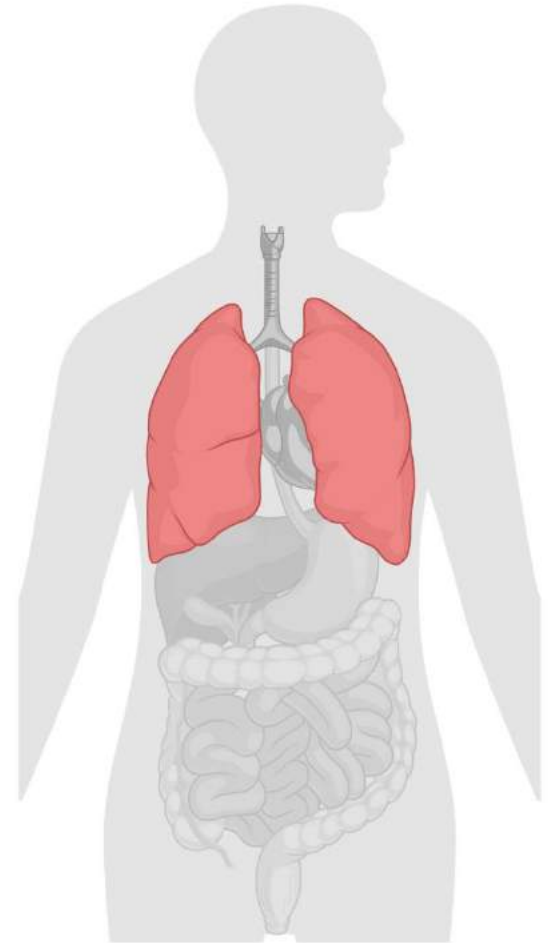
- Spice, K2, Encens, Dream



L'inhalation

Mode de consommation le plus courant du cannabis et peut se faire à l'aide de différents accessoires

- **Combustion** : le cannabis est brûlé pour libérer les ingrédients actifs (THC, CBD). Ce que la personne rejette dans l'air est de la fumée.
- **Vaporisation par chauffage**: le cannabis est chauffé pour libérer les ingrédients actifs (THC, CBD). Ce que la personne rejette dans l'air est de la vapeur.



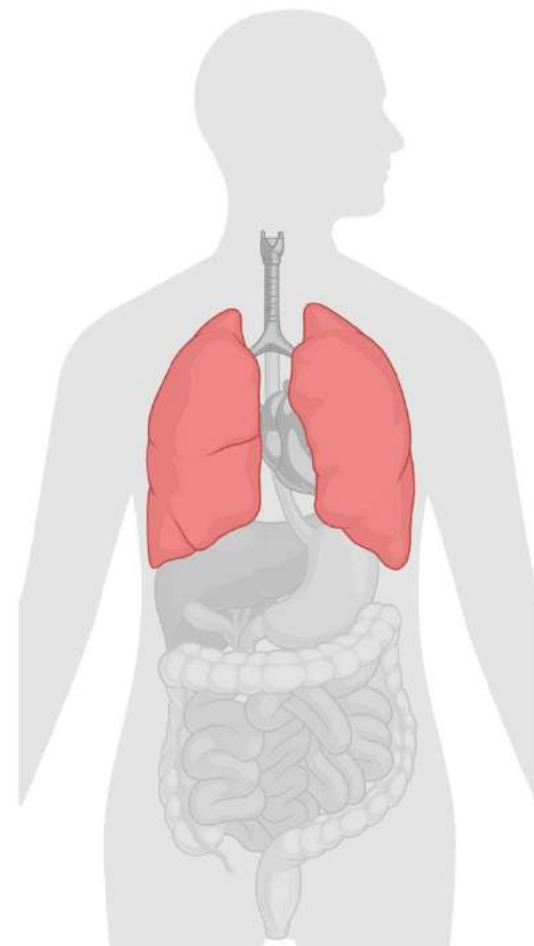
L'inhalation (suite)

Le métabolisme de chacun réagit différemment au cannabis. Les effets varient aussi en fonction du produit consommé et du contexte de consommation.



La plupart des gens ressentent l'euphorie 5 à 10 minutes après l'inhalation

Les effets durent habituellement entre 30 minutes et 2 heures



Exemples d'accessoires pour inhaler le cannabis

Papier à rouler



Vaporisateur à chauffage



Narghilé



Pipe à main



Pipe à eau



«Dab rig»



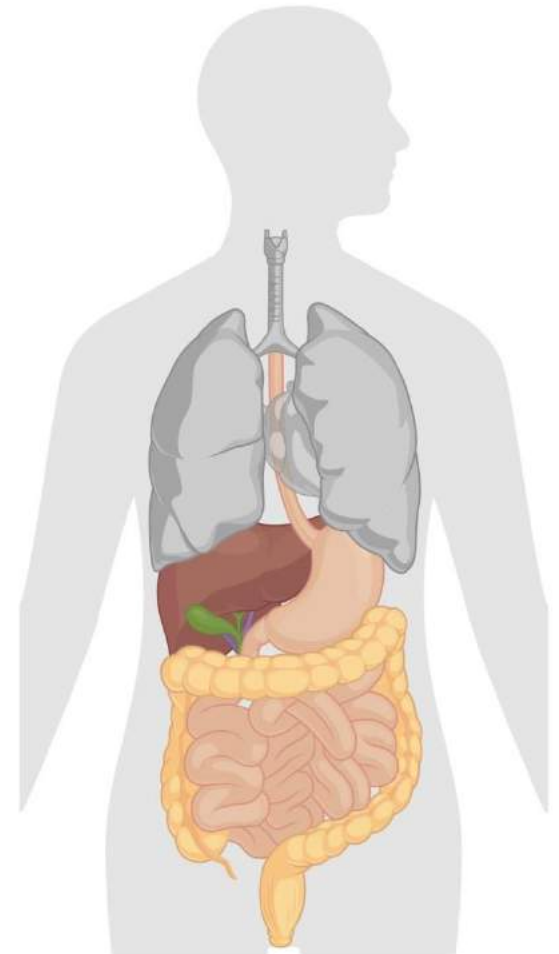
L'ingestion

L'ingestion réfère à la consommation de cannabis par voie orale. Cela inclut les produits de cannabis comestibles ainsi que les teintures

Produits comestibles

Les produits comestibles incluent les bonbons, les gâteaux et les autres aliments préparés, ainsi que les boissons infusées de cannabis

- Ils peuvent être faits industriellement ou cuisinés à la maison



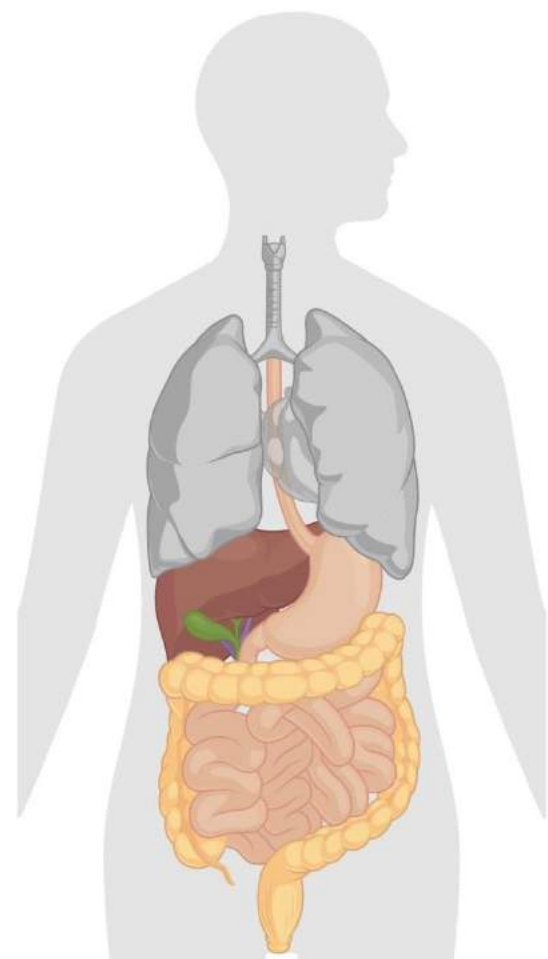
L'ingestion (suite)

Les effets ressentis peuvent varier selon ce que la personne a mangé avant la consommation, la quantité ingérée, la fréquence d'utilisation du cannabis et de sa teneur en THC



Les effets peuvent survenir jusqu'à 2 heures après l'ingestion du cannabis

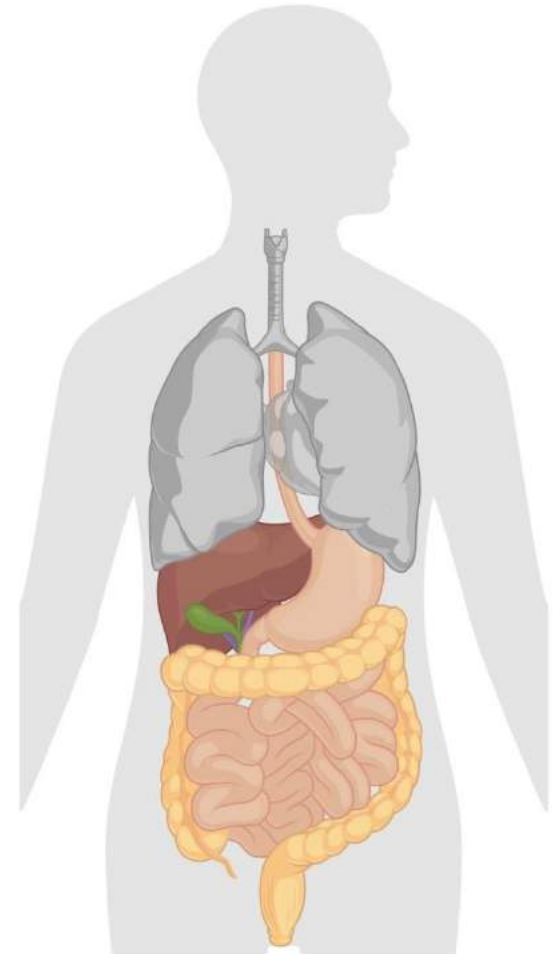
Les effets durent habituellement plus longtemps que lorsque le cannabis est fumé ou vaporisé (3 à 6 heures)



L'ingestion (suite)

Teintures de cannabis

- Les teintures sont des infusions de cannabis dans de l'alcool ou du glycérol.
- Elles s'administrent sous la langue à l'aide d'une pipette ou peuvent être ajoutées à des aliments ou à des boissons.



Exemples de produits pour ingérer le cannabis

Bonbons



Boisson gazeuse



Brownies



Chocolat



Teinture



L'application topique

- Les produits de cannabis topiques sont les pommades, les huiles, les baumes et les crèmes
- Les effets des cannabinoïdes et des autres composants sont généralement localisés (dépendamment du produit et de son application)
- Le but de ces produits, bien qu'ils puissent contenir du THC, n'est pas de provoquer l'euphorie



Formes du cannabis



Cannabis séché

Composé de fleurs, de feuilles et de tiges



Haschich

Résine visqueuse séchée de la plante du cannabis



Huile de haschich

Huile épaisse issue d'une extraction à l'aide de solvants. Provient du cannabis séché ou du haschich



Extraits de concentré de THC

Concentré issu d'une extraction à l'aide de solvants. Apparence de cire ou de pâte



Cannabinoïdes de synthèse

molécules synthétiques qui imitent les effets du cannabis

Modes de consommation

Inhalation

Le THC et les autres composants du cannabis sont absorbés par le **système respiratoire**

Inclut : la combustion et la vaporisation par chauffage

Mode de consommation le plus courant du cannabis

Ingestion

Le THC et les autres composants du cannabis sont absorbés par le **système digestif et métabolisés par le foie**

Inclut : les produits comestibles, les boissons infusées de cannabis et les teintures de cannabis

Les effets peuvent survenir jusqu'à 2 heures après l'ingestion

Topique

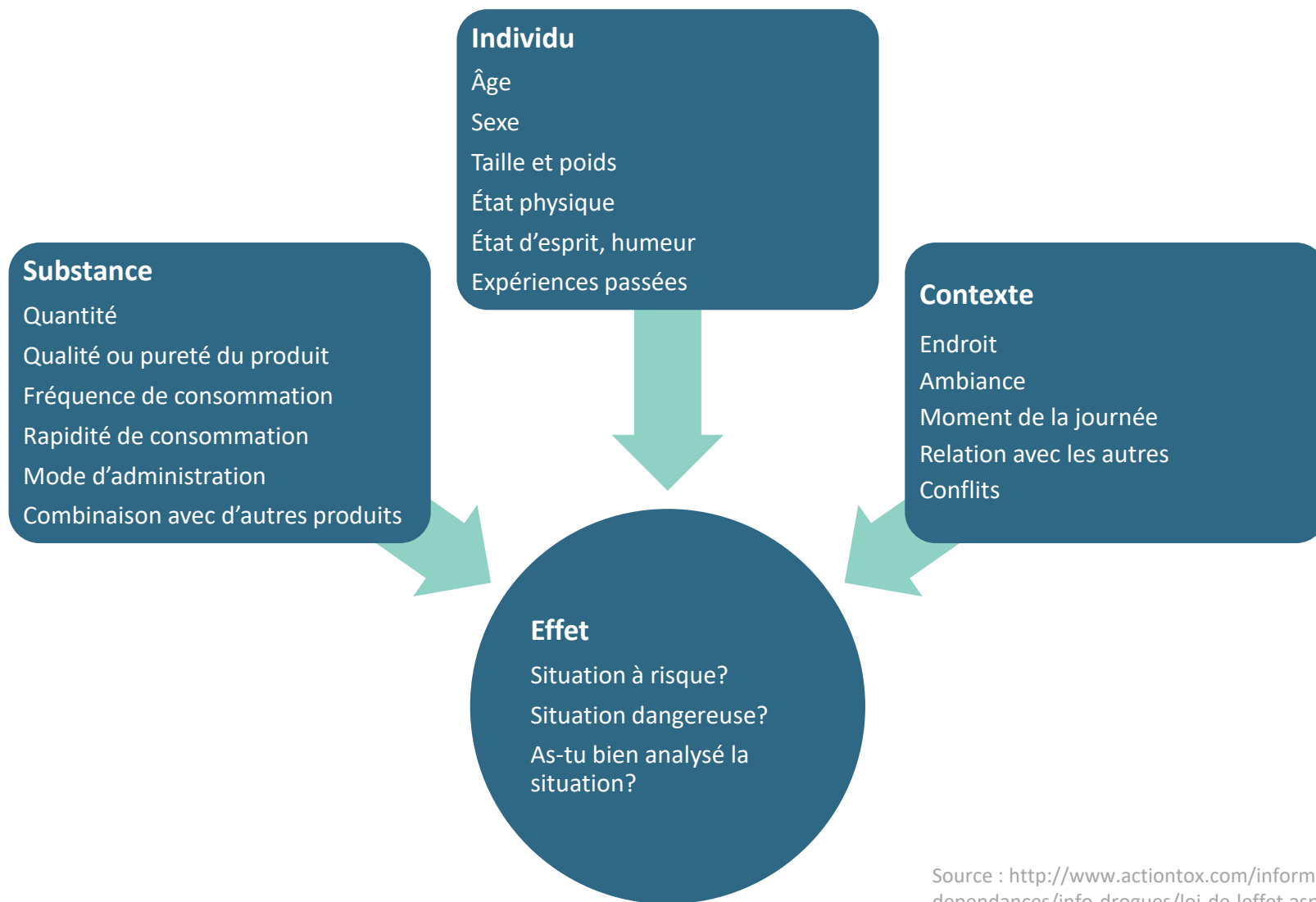
Le THC et les autres composants du cannabis sont appliqués sur **la peau** et absorbés par celle-ci

Inclut : les pommades, les huiles, les baumes et les crèmes

Le but de ces produits n'est pas de provoquer l'euphorie

EFFETS SUR LA SANTÉ

Consommation de drogue : la « loi de l'effet »



Effets du cannabis

Phase 1 : le « high »

- Euphorie/bien-être
- Insouciance
- Sociabilité accrue
- Accentuation des perceptions sensorielles
- Impression d'être plus créatif
- Envie spontanée de rire



Quelques minutes après
l'inhalation

Jusqu'à 2 heures après
l'ingestion

Phase 2 : le « down »

- État de ralentissement physique et mental



1 à 6 heures après
l'inhalation

6 à 12 heures après
l'ingestion

Autres effets possibles du cannabis

« *Bad trip* »

Chez certains individus avec une plus grande vulnérabilité ou avec une consommation de cannabis à fortes doses de THC peuvent présenter certaines des manifestations suivantes:

- Dysphorie (malaise général)
- Anxiété
- Crise d'angoisse
- État de panique
- Perturbation du jugement
- Confusion
- Désorientation
- Dépersonnalisation
- Hallucinations auditives et visuelles
- Paranoïa
- Vertiges et étourdissements
- Convulsions
- Psychose toxique (rare)

Mécanismes d'action du cannabis

HYPOTHALAMUS

Contrôle l'appétit, les niveaux d'hormones et le comportement sexuel

NOYAUX GRIS CENTRAUX

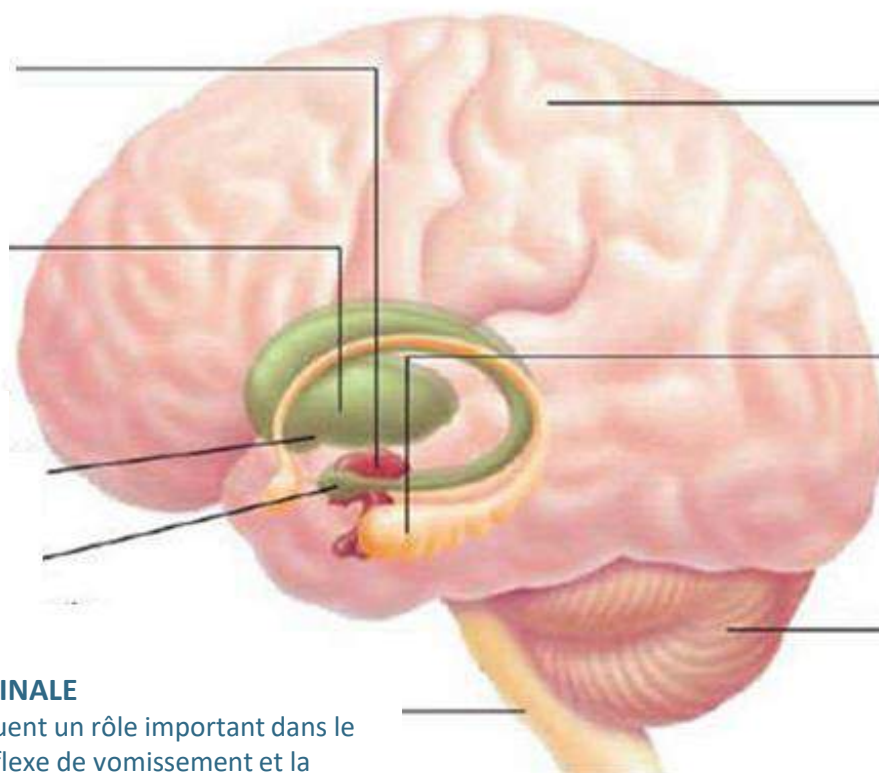
Participent au contrôle moteur et à la planification motrice, ainsi qu'au déclenchement et à la cessation des actions

STRIATUM VENTRAL

Participe à la prédiction d'une récompense et au sentiment de récompense

AMYGDALÉ

Responsable de l'anxiété, des émotions et de la peur



NÉOCORTEX

Responsable des fonctions cognitives supérieures et de l'intégration de l'information sensorielle

HIPPOCAMPE

Important pour la mémoire et l'apprentissage de faits, de séquences et de lieux

CERVELET

Centre du contrôle moteur et de la coordination

SPINALE

Jouent un rôle important dans le réflexe de vomissement et la sensation de douleur. Désuet, mais peut-être plus connu : « moelle épinière ».

Effets potentiels du cannabis sur la santé

Précaution dans l'interprétation des données

- Les **données scientifiques restent imprécises** quant aux effets sur la santé en raison de la difficulté de réaliser des recherches sur un produit illégal.
- **Source utilisée** : The National Academies of Sciences, Engineering and Medicine, The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids: The Current State of Evidence and Recommendations for Research (2017)

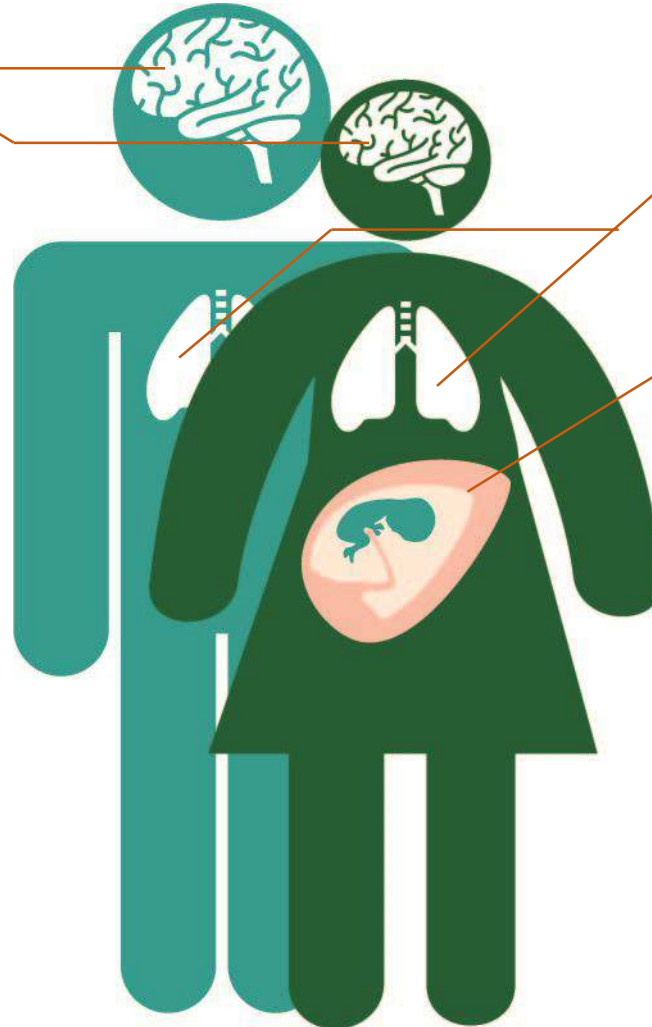
Celle-ci offre un examen approfondi des données actuelles concernant les effets sur la santé de la consommation de cannabis et de ses dérivés.

Effets potentiels du cannabis sur la santé et la sécurité

Santé mentale

Fonctionnement
cognitif

Dépendance



Système
respiratoire

Effets de l'exposition
prénatale au cannabis



Accidents et
blessures

Effets potentiels du cannabis sur la sécurité

Accidents et blessures

L'usage récent de cannabis est associé à une dégradation de la capacité à conduire un véhicule :

- augmentation du temps de réaction
- diminution de l'attention
- diminution du suivi de trajectoire
- diminution de la vigilance



La consommation de cannabis augmente le risque d'accidents de la route avec blessures ou décès et le risque de blessures en milieu de travail.

Effets potentiels du cannabis sur la santé

Troubles cognitifs

Chez les consommateurs réguliers de fortes quantités de cannabis (5 joints ou plus/semaine):

- Diminution de la mémoire (immédiate et retardée), de l'attention et de la concentration
- Baisse de la capacité à organiser, intégrer et traiter des informations complexes

Réversibles, même chez les grands consommateurs

Chez les adolescents

Une consommation élevée et à un âge précoce peut nuire au développement du cerveau.

- Il est conseillé d'en consommer le moins possible pendant cette période, particulièrement avant 16 ans.



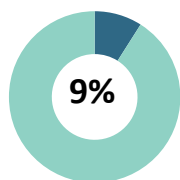
Effets potentiels du cannabis sur la santé : dépendance



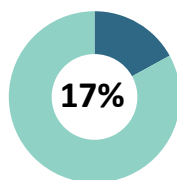
Dépendance

État d'adaptation résultant de l'usage d'une ou de plusieurs substances qui créent des besoins physiques ou psychologiques.

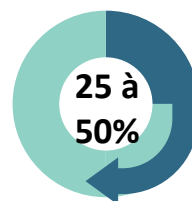
Le risque de développer une dépendance au cannabis est estimé à :



chez tous les utilisateurs



initiés durant l'adolescence



usagers quotidiens

Cannabis	9 %
Alcool	15 %
Cocaïne	17 %
Héroïne	23 %
Tabac	32 %

Effets potentiels du cannabis sur la santé : santé mentale

Association entre l'**usage régulier de cannabis** et la **schizophrénie ou d'autres psychoses**.

Le risque est accru chez les jeunes qui :

- commencent à consommer tôt
- ont une histoire familiale de troubles mentaux ou une prédisposition pour la schizophrénie. Pour ces derniers, il est recommandé de ne pas consommer de cannabis.



Effets potentiels du cannabis sur la santé à long terme

Effets respiratoires

- Les fumeurs réguliers de cannabis toussent plus, ont plus de sécrétions et sont plus sujets aux épisodes aigus de décompensation de bronchite chronique.



Effets cancérigènes

- Données insuffisantes pour évaluer l'impact du cannabis sur le risque de développer divers types de cancers

Effets potentiels du cannabis sur la santé à long terme

Effets de l'exposition prénatale au cannabis

- L'usage du cannabis durant la grossesse est lié à la naissance de bébés à faible poids.
- Les preuves sont insuffisantes pour conclure à une association entre l'usage du cannabis et des effets négatifs ultérieurs chez les enfants.



Les méfaits et la hiérarchie des drogues

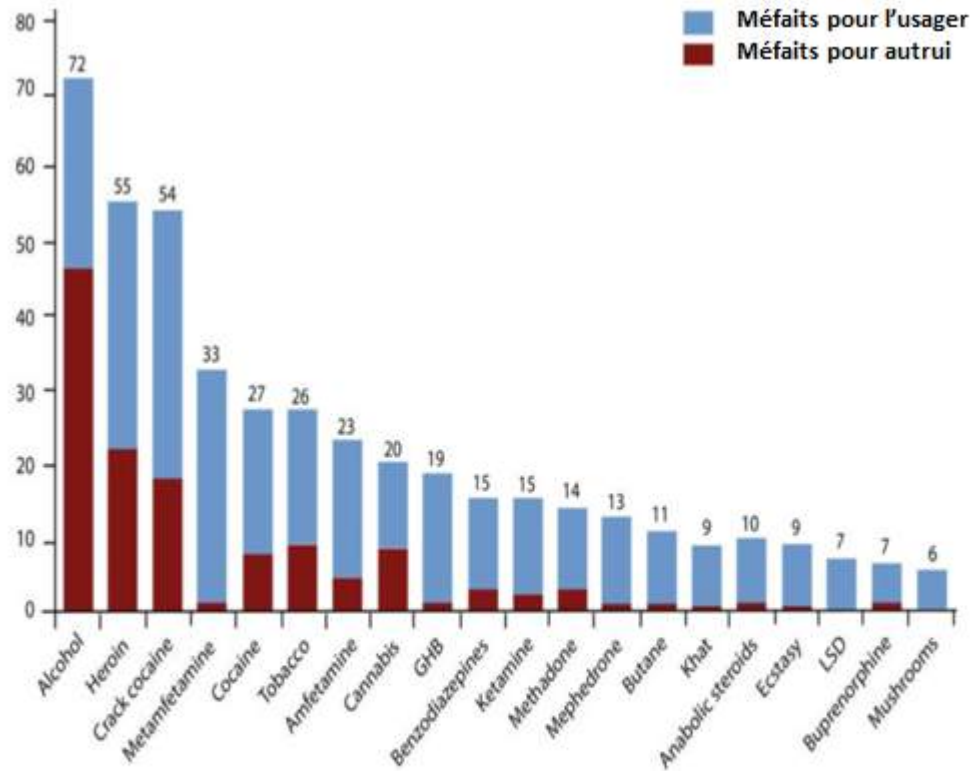


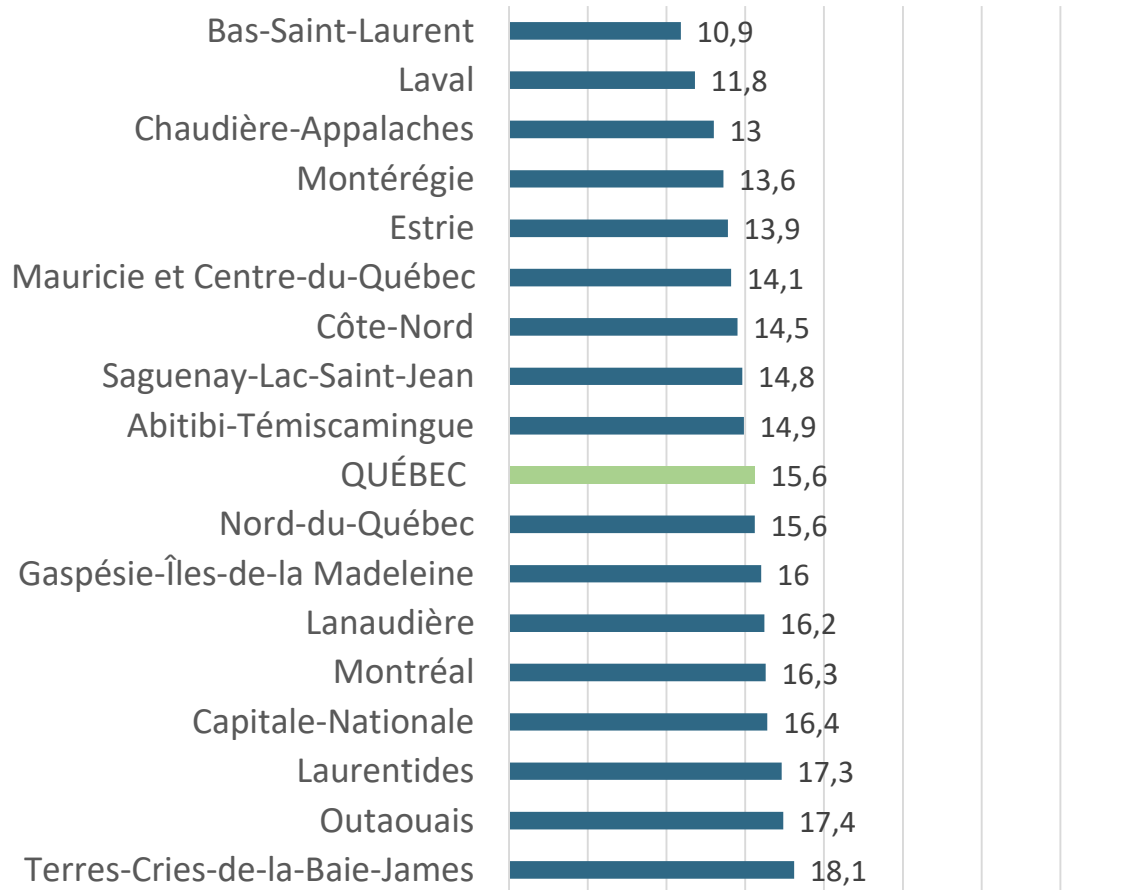
Figure 2

La hiérarchie des drogues en fonction des méfaits cumulés pour l'utilisateur et pour autrui.

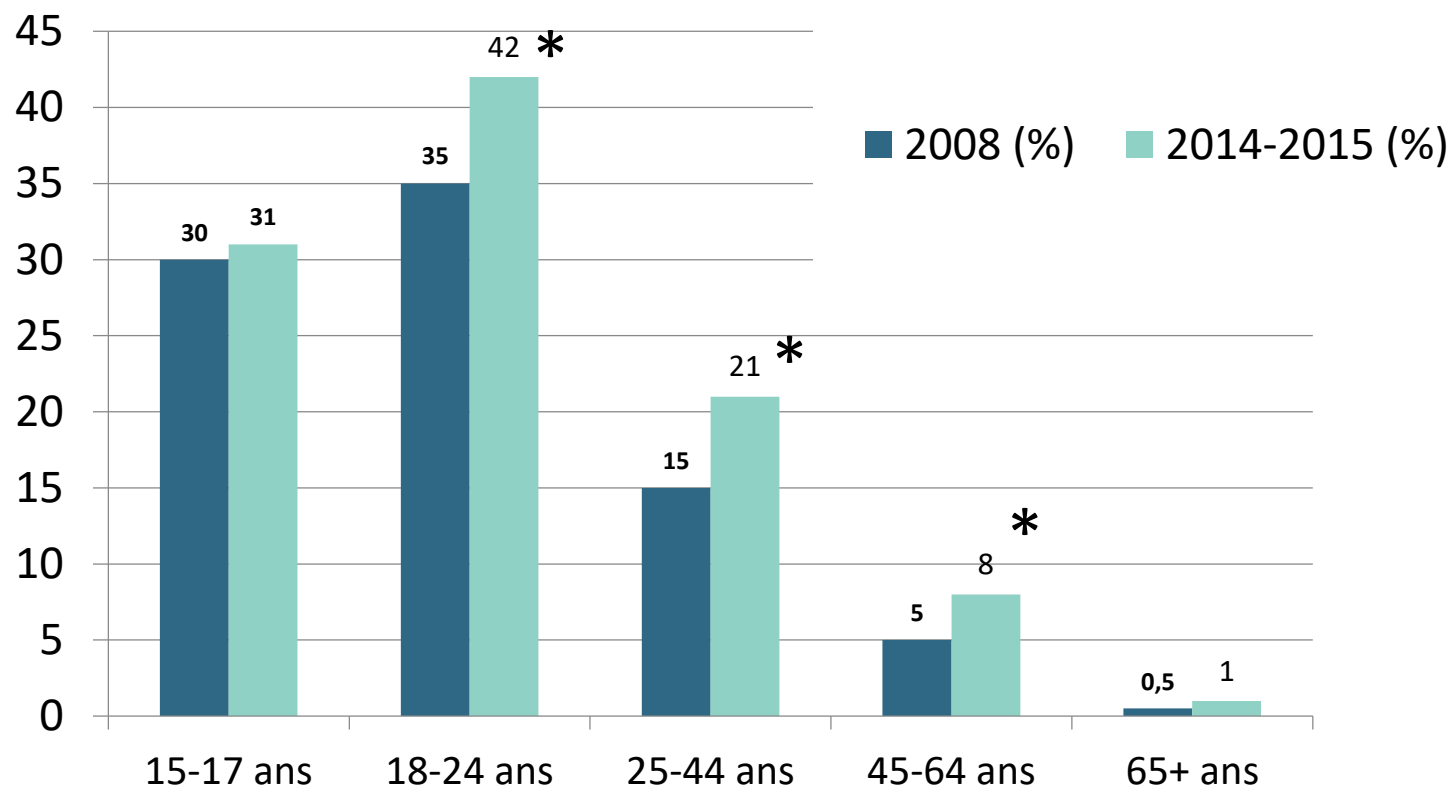
Le poids cumulatif normalisé (0 à 100) est de 46 pour tous les critères associés aux méfaits pour l'utilisateur et de 54 pour ceux associés aux méfaits pour autrui.

DONNÉES SUR LA CONSOMMATION DE CANNABIS

Proportion de la population ayant consommé du cannabis (marijuana ou haschich) dans la dernière année, 15 ans et +, ensemble du Québec, 2014-2015

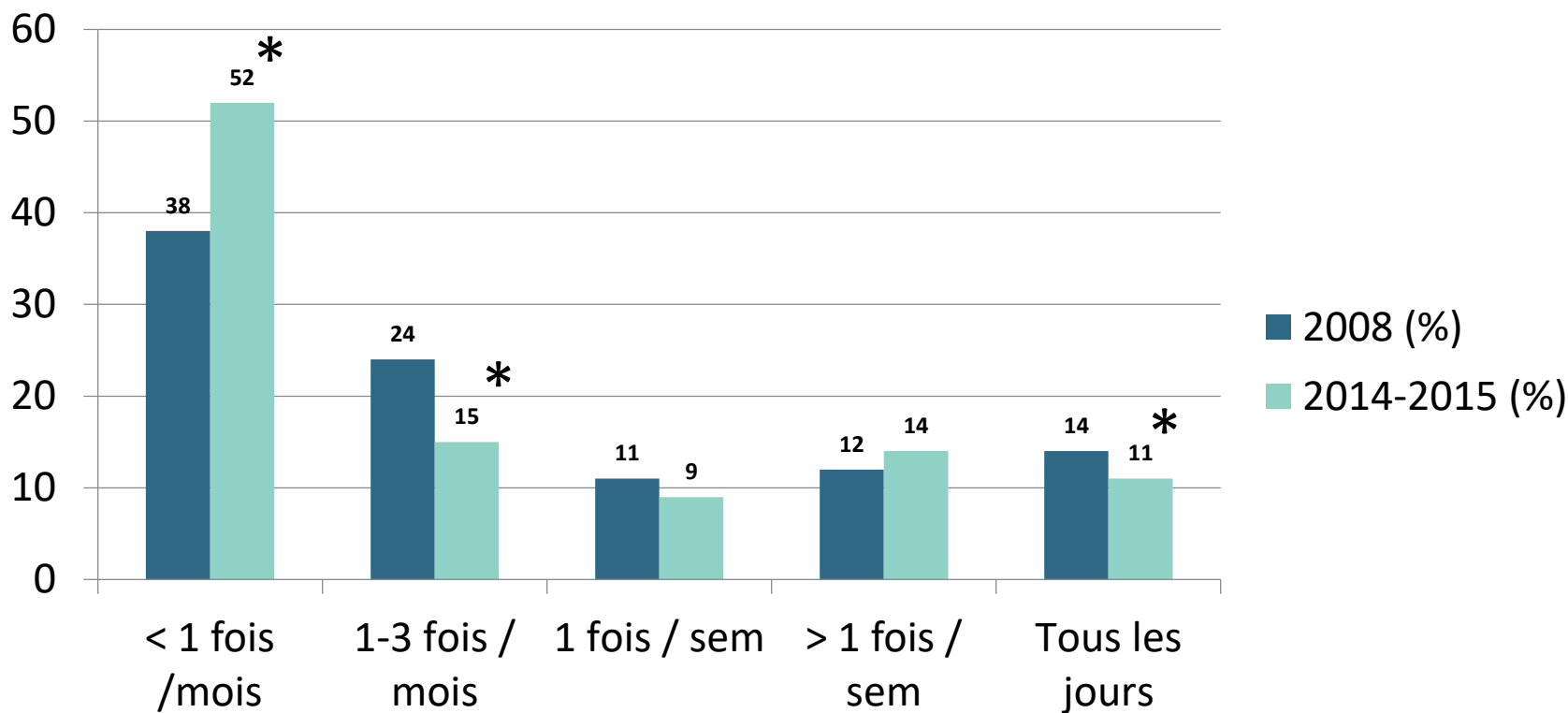


Prévalence de la consommation de cannabis au cours des derniers mois, 15 ans et +, Québec



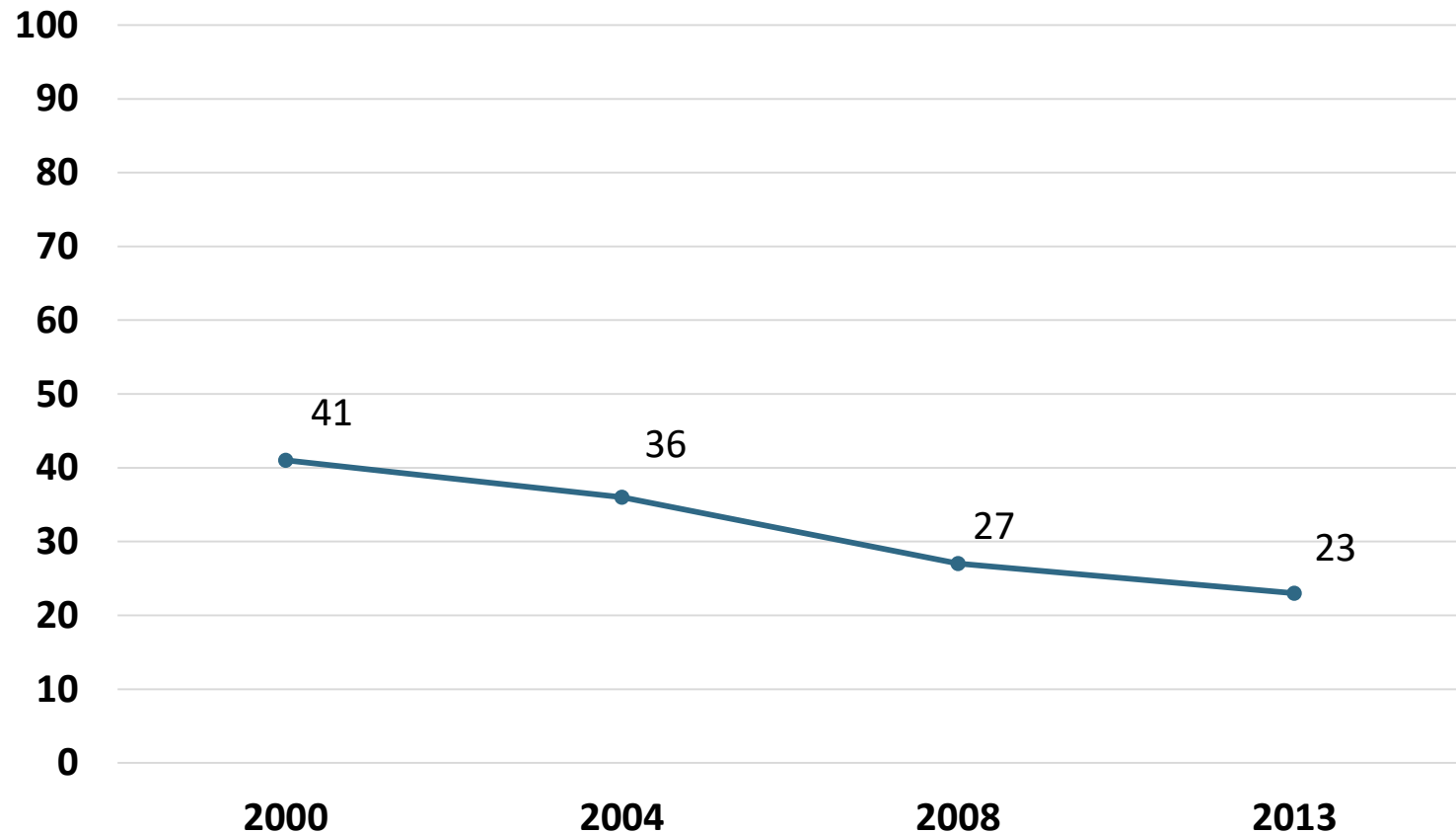
* Indique une augmentation significative depuis 2008 au seuil de 0,01

Répartition des consommateurs selon la fréquence de consommation de cannabis, 15 ans et +, Québec



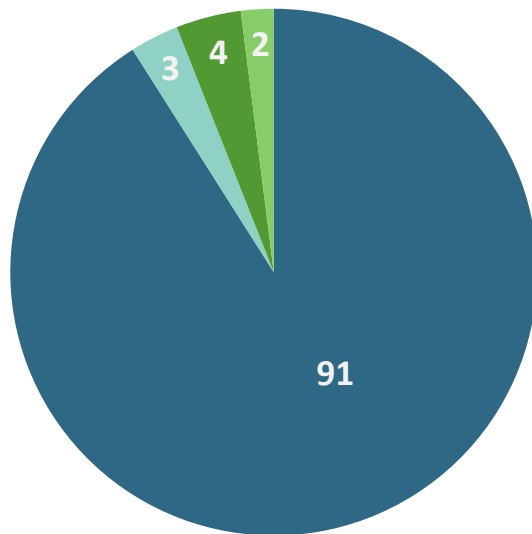
* Indique une augmentation significative depuis 2008 au seuil de 0,01

Évolution de la consommation de cannabis dans la dernière année, élèves du secondaire, Québec (%), 2000 à 2013

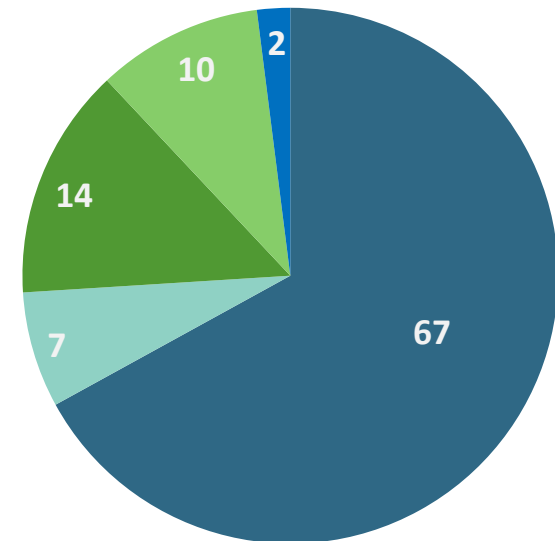


Usage de cannabis dans la dernière année, élèves du secondaire, Québec (%)

1^{er} cycle



2^{ème} cycle



■ Abstinentes
■ Expérimentateurs
■ Occasionnels
■ Réguliers
■ Quotidiens

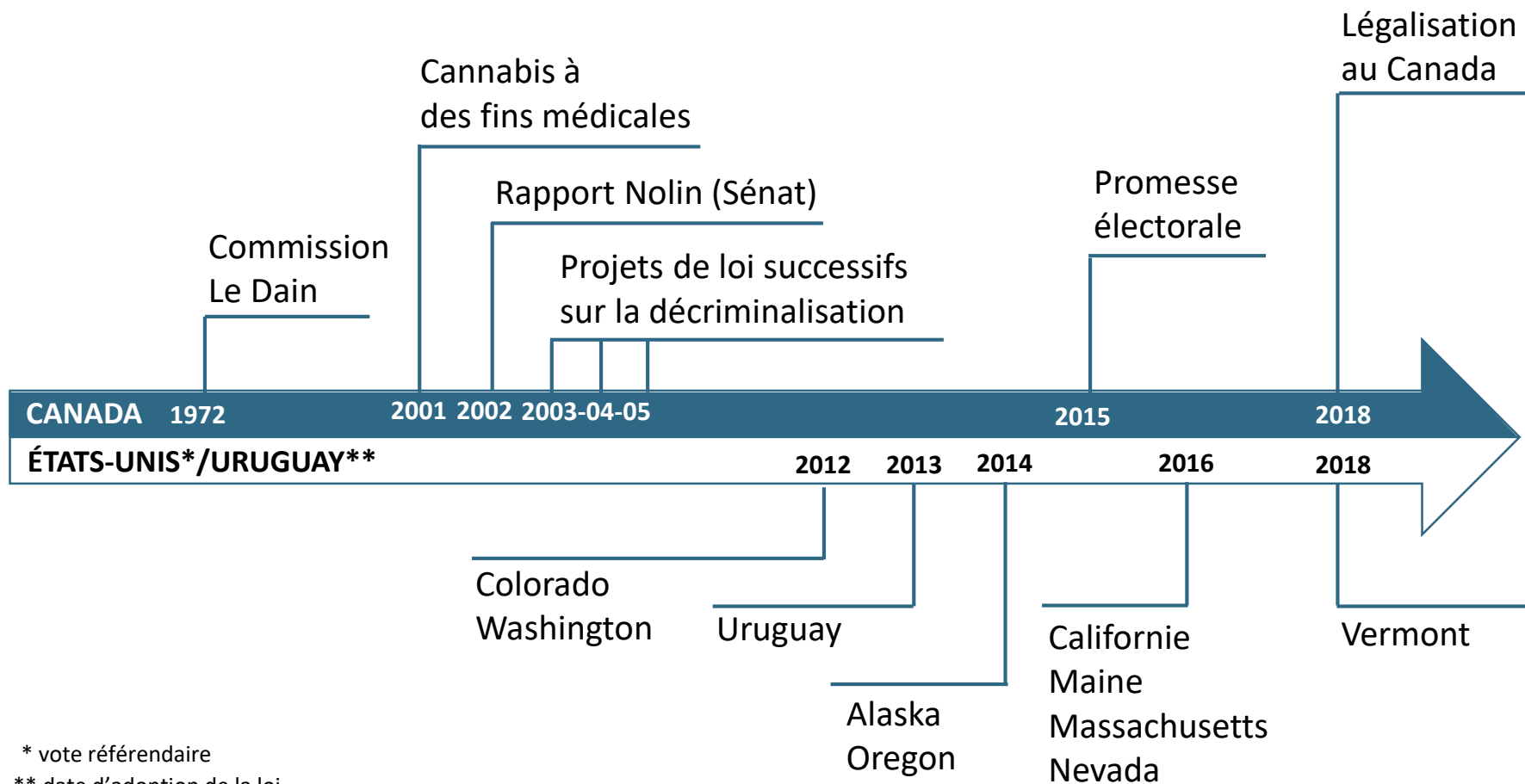
Chez les élèves de secondaire 5 du Québec :

- 43 % ont fait usage de cannabis
- 16 % sont des consommateurs réguliers ou quotidiens (au moins 1x/semaine)

AVANTAGES ET DÉFIS DE LA LÉGALISATION DU CANNABIS

Trajectoire comparée de la légalisation au Canada et dans les Amériques

Le Canada sera le 2^{ème} pays à légaliser le cannabis non-thérapeutique



* vote référendaire

** date d'adoption de la loi

Enjeux du *statu quo*



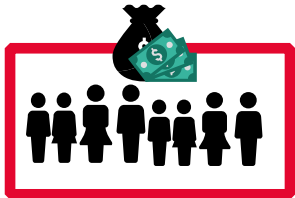
La prohibition a échoué à diminuer ou à maintenir les taux de consommateurs de cannabis au pays et au Québec



Stigmatisation des consommateurs



Manque de contrôle de la qualité du produit



Coûts pour la société: casiers criminels, dépenses judiciaires, violence criminelle

Avantages de la légalisation du cannabis



Appliquer l'approche de réduction des méfaits



Disposer d'un contrôle de la qualité du produit et en connaître la composition (THC, CBD)



Pouvoir acheter des produits avec un plus faible taux de THC



Diminuer la stigmatisation des consommateurs

Avantages de la légalisation du cannabis (suite)



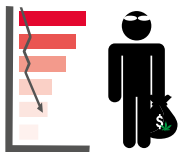
Encadrer l'accessibilité du produit



Parler ouvertement de la consommation et aller chercher de l'aide au besoin



Faciliter la recherche et le développement de connaissances



Réduire au minimum l'activité criminelle entourant le commerce de la substance

Avantages économique de la légalisation du cannabis



Économies importantes en ce qui concerne le processus judiciaire



Création d'emplois, le versant économique de la question



Revenus de la vente du cannabis

Défis potentiels de la légalisation du cannabis

- Perte de l'effet dissuasif associé au statut d'illégalité
- Diminution de la perception du risque à la santé
- Hausse potentielle du nombre de consommateurs
- Risque de mélanges à d'autres substances
- Pressions économiques et lobbying de l'industrie du cannabis
- Adaptation du marché illégal

QUESTIONS ?

