



# LE CANNABIS :

## en consommer ou pas... telle est la question!



**À l'instar de l'expression « Être ou ne pas être » de William Shakespeare, aujourd'hui nous pouvons dire : « légaliser le cannabis ou ne pas légaliser le cannabis : telle est la question » ! Au moment où le gouvernement fédéral s'apprête à déposer un projet de loi visant à légaliser son usage à des fins récréatives, le cannabis est devenu le sujet de l'heure.**

Bien que pour plusieurs la croyance soit encore « *c'est juste du pot!* », on constate que pour d'autres, ce même pot ou hasch peut mener à la dépendance et à des conséquences néfastes. À titre de directrice de **La Maison Jean Lapointe**<sup>1</sup> et selon mon expérience personnelle de plus de 20 ans auprès des personnes dépendantes, j'incite les gens à une grande prudence lorsqu'ils décident de consommer du cannabis et, surtout, à se poser les bonnes questions.

Afin d'alimenter votre réflexion, faisons le point sur la consommation de cannabis par un survol de la situation au Québec et, plus particulièrement, chez les personnes de 55 ans et plus.

### Quelle est l'ampleur réelle de la consommation de cannabis ?

Le cannabis est de loin la drogue illicite la plus consommée dans le monde. Le Canada et le Québec n'y font pas exception. Lors de la dernière *Enquête québécoise sur la santé de la population* effectuée par l'Institut de la statistique du Québec (2014-2015), le Québec affichait une prévalence annuelle de consommation de cannabis de 15,2% chez les Québécois âgés de 15 ans et plus.

1. La Maison Jean Lapointe est un centre spécialisé dans le traitement des dépendances depuis 35 ans.

La plus forte prévalence de consommation se retrouve chez les 15 à 24 ans avec 38,4% des participants de ce groupe d'âge qui disent avoir consommé du cannabis au cours de l'année précédant l'enquête. Ce pourcentage diminue avec l'avancée en âge des Québécois, passant de 21 % chez les 25 à 44 ans, à 8 % chez les 45 à 64 ans et à 1,1 % et moins chez les 65 ans et plus.

Parmi toutes les personnes ayant consommé de la drogue (toutes drogues confondues) au cours des 12 derniers mois, sept personnes sur dix (soit 72%) ont consommé uniquement du cannabis. De plus, selon la même étude, le cannabis serait davantage consommé par les hommes (19 %) que par les femmes (11,5 %) au cours des 12 mois précédant l'enquête.

Fait intéressant, l'Institut de la statistique du Québec rapporte une croissance significative de la prévalence de consommation de cannabis chez les adultes âgés de 45 à 64 ans entre 2008 (5 %) et 2014-2015 (8 %).

euphorique et apaisant de la substance. Les personnes qui en consomment régulièrement mentionnent aussi qu'elles le font pour gérer leurs émotions, pour les aider à dormir, pour oublier leurs problèmes, pour atténuer leurs douleurs chroniques ou pour d'autres raisons d'ordre psychologique ou physiologique.

## Le cannabis d'aujourd'hui n'est pas celui des années 70!

Le « p'tit joint de pot » des années 70 n'est plus. En effet, la concentration en delta-9-tétrahydrocannabinol (communément appelé THC), le principal constituant psychoactif du cannabis, a beaucoup augmenté au pays au cours des dernières décennies. Ainsi, au cours des années 70, on retrouvait sur le marché des produits du cannabis avec une teneur en THC entre 0,5 % et 3%. Aujourd'hui, les mêmes produits ont une teneur en THC pouvant aller bien au-delà de 15%.

### Prévalence de la consommation de cannabis des 12 derniers mois précédant l'enquête

Âge	15-24 ans	25-44 ans	45-64 ans	65 ans et +
%	38,4 %	21 %	8 %	1,1 %

Source : Enquête québécoise sur la santé de la population effectuée par l'Institut de la statistique du Québec (2014-2015)

Il faut se rappeler qu'une portion importante de ce groupe d'âge appartient aux générations des baby-boomers, c'est-à-dire les personnes nées entre 1946 et 1966 ayant actuellement entre 51 et 71 ans. Au cours des années 60 et 70, la première génération de baby-boomers (1946-1956) a vécu le mouvement hippie québécois, le *Sex, Drug & Rock'n Roll*, la quête de l'indépendance et de la liberté. Il sera intéressant de voir si nous observerons une augmentation de la consommation de cannabis auprès de ce groupe d'âge, particulièrement une fois les contraintes légales levées.

## Pourquoi consommer du cannabis?

Est-ce pour le plaisir ou pour fuir la réalité? Est-ce pour composer avec le stress de la vie quotidienne? Bref, quel rôle joue la consommation dans la vie d'une personne? Les consommateurs de cannabis recherchent généralement l'effet





## ... le cannabis demeure, jusqu'à nouvel ordre, une drogue illégale au Canada.

De plus, il est reconnu que les risques liés à la consommation du cannabis sont accrus lorsque la concentration en THC est forte et que la fréquence et la quantité consommée sont élevées.

### Les principaux effets, dangers et conséquences

Le cannabis est un perturbateur du système nerveux central. Cela signifie que le cannabis agit sur notre cerveau et altère temporairement son fonctionnement. Les effets du cannabis fumé se font sentir dès les premières minutes et peuvent durer jusqu'à 4 heures. Lorsque la personne en consomme plusieurs fois par jour, elle est donc intoxiquée en permanence. Par ailleurs, les effets du cannabis ingéré, sous forme de muffins ou de gâteaux, prennent plus de temps à se manifester, mais ceux-ci peuvent durer plus de 8 heures.

Il est reconnu que la consommation du cannabis diminue l'attention, la concentration, le temps de réaction à des stimuli externes, ce qui rend cette consommation très dangereuse lors de la conduite d'un véhicule. On note également une diminution de la mémoire à court terme et une

mauvaise coordination des mouvements. D'autres rapportent aussi un effet d'apathie et une baisse de motivation.

La consommation abusive de cannabis peut provoquer des conséquences sur le plan physique (par exemple, toux chronique, troubles cognitifs), psychologique (par exemple, anxiété, confusion, hallucinations, crises de panique), ainsi que sur le plan social (par exemple, absentéisme au travail, négligence à remplir des obligations familiales, absence de loisirs). La consommation de cannabis peut aussi entraîner, dans des cas plus rares, des psychoses.

### La dépendance au cannabis

La consommation de cannabis se situe sur un continuum allant de la consommation à faible risque à la dépendance sévère. La prévalence d'un trouble lié à l'usage du cannabis à vie au Québec serait de 1 % et moins auprès du groupe d'âge de 65 ans et plus, de 5,6 % pour les adultes de 45 à 64 ans, de 7,9 % auprès des adultes âgés de 25 à 44 ans et de 12,2 % pour les 15 à 24 ans (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2012).



À *La Maison Jean Lapointe*, environ 10% des clients font une demande d'aide pour une dépendance au cannabis. Il faut se rappeler que la dépendance est une maladie chronique qui amène les gens à consommer de façon compulsive, et ce, malgré la présence de conséquences négatives dans leur vie. Cette dépendance est souvent associée à une souffrance psychologique.

## Une dépendance au cannabis : l'entourage en souffre !

Lorsque la personne développe un trouble lié à l'usage de cannabis, une des sphères de vie couramment affectée est la vie familiale. Les conflits avec le partenaire sont fréquents et, rapidement, toute la vie familiale finit par tourner autour de la personne dépendante. L'entourage développe avec le temps une relation malsaine et obsessionnelle avec la personne dépendante, ne laissant aucune place à l'expression des besoins des autres membres de la famille.

Les proches de la personne dépendante ne peuvent comprendre que l'être aimé poursuive sa consommation de cannabis, malgré les nombreuses conséquences négatives physiques et psychologiques qui en découlent. À *La Maison Jean Lapointe*, nous avons constaté que la présence de conflits conjugaux est souvent à l'origine des demandes d'aide que nous recevons.

## Le cannabis médical aujourd'hui

Depuis 2001, il est possible au Canada d'obtenir une prescription permettant de consommer légalement du cannabis pour des raisons

médicales. Il s'agit habituellement de maladies graves diagnostiquées par un médecin et pour lesquelles son usage peut avoir des effets favorables qui dépassent les effets défavorables. Il est important de se rappeler que le cannabis demeure, jusqu'à nouvel ordre, une drogue illégale au Canada.

## Abstinence et rétablissement

Le cannabis est une drogue et, par définition, la consommation de toute drogue comporte des risques. Pour une minorité de la population âgée de 55 ans et plus, la dépendance au cannabis est déjà présente ou s'installera graduellement, entraînant son lot de répercussions négatives. Il n'est jamais trop tard pour diminuer, voire même cesser sa consommation problématique du cannabis. Le plus difficile n'est pas de cesser de consommer du cannabis, mais plutôt de maintenir son abstinence et de trouver des stratégies mieux adaptées afin de faire face à ce que l'on tente de fuir ou d'oublier.

Le chemin du rétablissement peut paraître long, cependant, celui de la dépendance est encore plus ardu, plus souffrant et empreint de solitude. L'aide est disponible.

### Références :

- Institut de la statistique du Québec. (2014-2015). *Enquête québécoise sur la santé de la population*. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/sante-globale/sante-quebecois-2014-2015.html>.
- Statistique Canada. (2012). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/mentale/portrait-sante-mentale.pdf>.



PROBLÈME DE DÉPENDANCE ? NOUS POUVONS VOUS AIDER  
RÉGION DE MONTRÉAL : 514 288-2611

**1 800 567-9543**

[maisonjeanlapointe.org](http://maisonjeanlapointe.org)

Thérapie - Aide et soutien à la désintoxication

Programme d'aide à la famille et à l'entourage

« L'abstinence, ça rapproche  
...les êtres chers ! »

**LA MAISON  
JEAN LAPOINTE**

ALCOOL | DROGUES | JEU

ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE QUALIFIÉE • CONFIDENTIALITÉ • SERVICE MÉDICAL 24 / 7