

Comprendre les effets et les risques de la consommation de cannabis : Foire aux questions

Quels sont les effets immédiats de la consommation de marijuana ?

Le cannabis peut être absorbé par les poumons lorsqu'il est fumé sous diverses formes ou par le système digestif lorsqu'il est mélangé à de la nourriture. Les effets de l'ingrédient psychoactif connu sous le nom de THC (delta-9 tétrahydrocannabinol) se font sentir en quelques minutes lorsque la marijuana est fumée. La concentration de la substance dans le plasma et ses effets sur le cerveau atteignent leur sommet au bout de 15 à 30 minutes et durent environ trois à quatre heures. Les effets du cannabis ingéré ne se font sentir que lorsque le THC est absorbé par le sang, soit dans les 30 à 60 minutes qui suivent l'absorption. La concentration et les effets du THC culminent deux à quatre heures plus tard et durent entre quatre à six heures. Les personnes qui consomment de la marijuana à des fins médicales peuvent aussi l'ingérer dans des tisanes ou l'inhaler à l'aide de nébuliseurs.

Le cannabis est beaucoup plus puissant aujourd'hui qu'il ne l'était autrefois en raison des nouvelles techniques de culture et des manipulations génétiques qui ont accru sa teneur en THC. Ses effets peuvent par conséquent être plus intenses. Le THC est présent à l'état naturel dans la plante en concentrations allant de 0,5 p. 100 à 3 p. 100. Depuis la modernisation des techniques de culture, la concentration de THC atteint aujourd'hui entre 6 p. 100 et 30 p. 100. Les preuves de cette hausse de concentration sont cependant contradictoires et ont pu être exagérées afin de dissuader l'usage. On peut cependant affirmer sans équivoque qu'il existe de grandes variations de concentration sur le marché. Certaines études ont démontré une augmentation graduelle, et dans certains cas assez prononcée.

Les cannabinoïdes présents dans le cannabis agissent sur diverses parties du cerveau qui jouent un rôle dans les fonctions neurologiques comme la régulation des émotions, le contrôle de l'activité motrice, la coordination des mouvements, la mémoire à court terme, la perception, la concentration, l'appétit et la douleur. Les effets à court terme de la drogue varient donc grandement et couvrent un vaste éventail de sensations physiques et psychiques (autant positives que négatives).

Parmi les effets aigus physiques ou somatiques, citons une accélération de la fréquence cardiaque, une circulation sanguine accrue au cerveau, la dilatation des voies respiratoires et des vaisseaux oculaires causant des yeux rouges et l'élargissement de la pupille, la sécheresse de la bouche ou la soif, la faim et les fringales. Les effets somatiques varient d'une personne à l'autre et peuvent être encore plus manifestes chez les novices et les personnes qui prennent du cannabis pour la première fois. Ces effets diminuent souvent chez les usagers réguliers et chez ceux qui ont développé une tolérance aux effets somatiques.

Au plan émotif, les personnes qui sont « gelées » peuvent ressentir un état euphorique, se sentir détendues, calmes, heureuses, et avoir tendance à parler beaucoup. Cette sensation d'euphorie est souvent suivie d'une somnolence et parfois d'un état déprimé ou anxieux. Il arrive aussi, mais rarement, que des personnes aient des hallucinations, dont des pensées paranoïaques ou des délires.

Les perceptions peuvent s'intensifier et être déformées. La distorsion du temps et de l'espace ainsi que le souci de détails autrement insignifiants sont aussi des effets courants. Certaines personnes peuvent aussi avoir de très vives hallucinations selon leur degré d'intoxication ou de facteurs prédisposants.

Au plan cognitif, les personnes peuvent avoir des problèmes de mémoire à court terme, des réflexes au ralenti, des difficultés d'attention et de coordination, ainsi qu'une capacité réduite à exécuter des tâches complexes. Ces perturbations cognitives réduisent aussi la capacité à faire fonctionner des machines complexes et à conduire un véhicule.

L'état d'esprit de l'utilisateur ainsi que la fréquence et la durée de la consommation de cannabis jouent sur l'effet ressenti. Si au départ, la personne est anxieuse ou tendue, les effets secondaires du cannabis peuvent être plus marqués, en partie à cause de l'interaction d'autres neurotransmetteurs et agents chimiques dans l'organisme et de l'interprétation que le corps en fait. De même, ces effets somatiques peuvent être accentués par la consommation d'autres substances ou drogues, comme l'alcool.

Quels sont les effets d'une consommation à long terme ou chronique ?

Le cerveau des grands usagers de cannabis ne présente pas de changements anatomiques, ce qui laisse entendre que la consommation de cette drogue n'entraînerait pas de déficiences cognitives ou affectives à long terme. D'ailleurs, de nombreux déficits cognitifs attribuables à la consommation excessive de marijuana disparaissent une fois que l'usage cesse. On signale des données contradictoires sur les changements qui s'opèrent dans l'activité électrique du cerveau. On continue de déployer des efforts pour cartographier et comprendre la chimie cérébrale et les systèmes des neurotransmetteurs.

On s'intéresse actuellement au « syndrome amotivationnel » qui surviendrait chez les grands usagers. Toutefois, les données sur le sujet sont contradictoires et il semblerait que ce problème soit davantage attribuable à des prédispositions individuelles qui inciteraient à la consommation du cannabis et non à des comportements qui sont une cause directe de consommation excessive de cannabis. On associe la dépendance à un usage prolongé de la drogue.

Le THC est liposoluble et peut donc être emmagasiné dans les tissus adipeux. Le THC stocké dans ces tissus peut par exemple être libéré par l'exercice. L'organisme élimine lentement le THC et ses métabolites ; on a détecté des métabolites inactifs de THC dans l'urine jusqu'à 30 jours suivant la consommation de cannabis chez les usagers réguliers. C'est un élément important lorsqu'il est question de tests de dépistage de drogues.

Quels sont les risques de la consommation de cannabis pour la santé ?

Effets de la fumée sur les poumons

L'usage chronique du cannabis affecte le fonctionnement des grandes voies respiratoires et cause souvent des symptômes bronchiques, dont une augmentation des expectorations, une respiration sifflante et une toux chronique. En outre, de nombreux usagers chroniques sont aussi de grands fumeurs. Les données indiquent que les usagers de cannabis courent un risque accru de cancer de la tête et du cou.

Effets sur le système immunitaire

La fumée de cannabis est potentiellement cancérigène au même titre que la fumée de cigarette. La fumée du cannabis contient plus de 400 produits chimiques, dont beaucoup sont cancérigènes. Des données laissent entendre que les composés non cannabinoïdes de la fumée de cannabis peuvent détériorer les macrophages alvéolaires des poumons qui sont essentiels au système de défense du corps.

Grossesse

L'usage de cannabis durant la grossesse peut freiner le développement fœtal. C'est d'ailleurs un facteur d'insuffisance pondérale à la naissance. Il peut causer l'hypoxie fœtale au même titre que le tabagisme. Les produits chimiques du cannabis traversent facilement la barrière placentaire.

Des données indiquent aussi que les nourrissons exposés au cannabis *in utero* affichent des problèmes de comportement et de développement durant les premiers mois de vie et plus tard durant l'enfance.

Quels sont les risques du cannabis pour la santé mentale ?

L'usage du cannabis a été associé à divers problèmes de santé mentale chez une petite proportion d'usagers. En effet, certains de ses effets psychologiques comprennent un état légèrement dépressif, de l'anxiété ou de la panique, de l'irritabilité, de fausses perceptions et des hallucinations. Néanmoins, on croit que ces symptômes et comportements sont directement liés aux effets du cannabis et sont temporaires. Ces effets disparaissent une fois que la personne a éliminé la drogue de son système. Ce ne sont pas là des signes de troubles mentaux.

L'usage de cannabis à l'adolescence peut entraver le développement d'importants facteurs de protection et habiletés d'adaptation comme la résilience, la capacité à maîtriser la situation et une bonne estime de soi, ce qui peut contribuer à l'apparition de problèmes de santé mentale. Chez les personnes qui sont vulnérables aux troubles mentaux, qui ont des antécédents familiaux de maladies mentales ou qui y sont prédisposées, l'usage de la marijuana peut déclencher ou exacerber les symptômes de maladie mentale (p. ex. la schizophrénie).

Des données cliniques ont démontré que les personnes qui ont reçu un diagnostic de schizophrénie et continuent de consommer du cannabis s'en sortent moins bien et manifestent plus de symptômes psychotiques. L'usage de cannabis ne provoque pas la maladie mais peut l'exacerber et compliquer son traitement.

Le DMS IV décrit les diagnostics de trouble psychotique ou anxieux induit par le cannabis comme étant des phénomènes de santé mentale qui sont directement attribuables à la consommation de cannabis et à ses effets physiologiques directs.

Y a-t-il des risques associés spécifiquement aux jeunes ?

Les adolescents et jeunes adultes sont à une période de leur vie où ils font des expériences et veulent affirmer leur autonomie. Ils se forgent aussi des habitudes et acquièrent des aptitudes qui leur serviront durant toute leur vie.

On s'inquiète des effets psychologiques d'une consommation chronique de cannabis durant l'adolescence et la vingtaine. Plus un jeune commence tôt à prendre du cannabis régulièrement, plus il sera susceptible de consommer plus tard d'autres drogues illicites.

On s'inquiète aussi des effets d'une consommation précoce et persistante de cannabis sur les résultats scolaires. Il semble y avoir un lien entre, d'une part, les risques de décrochage et d'instabilité professionnelle et, d'autre part, l'usage régulier de cannabis, ce qui a un effet négatif sur la réussite professionnelle, l'emploi, le niveau de revenu et la qualité de vie.

Comme le cannabis affecte la mémoire et d'autres fonctions cognitives, il peut entraver le processus d'apprentissage et la réussite scolaire. L'influence des pairs peut rendre l'élève antisocial et miner son intérêt et sa motivation envers les études.

Quels sont les effets de la marijuana sur la conduite automobile ?

L'intoxication à la marijuana provoque l'affaiblissement de diverses facultés cognitives et comportementales qui sont nécessaires à la conduite automobile et au fonctionnement de machines. L'usage de cannabis affecte la perception du temps, la coordination motrice, la perception des signaux, la vigilance et la concentration, ce qui nuit à la conduite sécuritaire d'un véhicule. L'affaiblissement de ces facultés est proportionnelle à la dose consommée.

On a maintenant des preuves que la consommation de cannabis accroît le risque d'accidents. Après l'alcool, le cannabis est le psychotrope que l'on détecte le plus fréquemment chez les conducteurs blessés ou décédés sur la route. Des études épidémiologiques démontrent que les gens qui prennent le volant sous l'emprise du cannabis seront plus susceptibles d'être impliqués dans des accidents de la route, dont des collisions mortelles. On mélange souvent cannabis et alcool, et c'est un mariage qui est particulièrement dangereux, puisque les effets des deux drogues sur le risque de collision semblent être cumulatifs.

La marijuana engendre-t-elle une dépendance ?

La plupart des usagers en consomment de façon modérée pour se détendre dans des situations sociales. La courbe générale des habitudes de consommation se dessine

ainsi : consommation maximale dans la vingtaine, suivie d'une période plateau et enfin d'une diminution graduelle.

Des données indiquent que la marijuana peut créer une dépendance physique et psychologique, surtout chez les usagers quotidiens.

Les personnes qui ont des problèmes de consommation ont parfois d'autres problèmes concomitants de santé mentale et se servent du cannabis pour soulager leurs symptômes. Il semblerait aussi que ces personnes pourraient même ressentir une forme de renforcement biologique et physique en raison de leur consommation de marijuana.

Les problèmes liés à la consommation de marijuana constituent la principale cause qui pousse les jeunes à faire appel au Centre de toxicomanie et de santé mentale.

Dépendance physique : État d'une personne qui consomme une drogue depuis une période prolongée et qui manifeste des symptômes de sevrage lorsqu'elle cesse soudainement de consommer, tels que l'anxiété, l'irritabilité, les troubles de sommeil, les sueurs et la perte d'appétit. Une dépendance physique se manifeste aussi par une tolérance à de nombreux effets de la drogue.

Dépendance psychologique : Ce type de dépendance se caractérise par un usage compulsif de la drogue et un besoin pressant de se la procurer. Les personnes dépendantes psychologiquement de la drogue peuvent aussi dépendre de ses effets pour faire face à leurs occupations quotidiennes et activités sociales.

La marijuana est-elle une drogue d'introduction ?

Les habitudes typiques de consommation décrites plus haut ne semblent pas suggérer que la marijuana soit une drogue d'introduction. La plupart des gens qui consomment de la marijuana ne se tournent pas vers d'autres drogues illicites. Des recherches ont établi cependant des liens entre une forte consommation de cannabis et un risque accru d'usage d'autres drogues illégales. Ceci ne veut pas dire que l'usage de cannabis « incite » à consommer d'autres drogues.

Comme le cannabis est habituellement la drogue la plus facilement accessible, outre l'alcool et la cigarette, il est naturel qu'elle soit l'une des premières drogues à être essayée. Les grands usagers de marijuana peuvent être exposés à une sous-culture de drogues et avoir ainsi accès à d'autres substances illicites. La plupart des usagers de drogues illégales fumaient déjà la cigarette et buvaient de l'alcool et on ne considère pourtant pas ces substances comme des drogues d'introduction.

On croit que ce n'est pas le cannabis comme tel qui mène à la consommation d'autres drogues, mais plutôt le caractère de la personne et son attrait vers ce genre de consommation. La plupart des personnes consomment du cannabis occasionnellement ou à titre d'essai sans pour autant « faire le saut » vers d'autres drogues fortes.