

- L'usage de cannabis entraîne une accélération des battements de cœur et une baisse de la tension artérielle. Une personne qui souffre d'angine de poitrine ou de tout autre trouble des artères coronaires augmente ses risques d'avoir une crise cardiaque si elle prend du cannabis.
- Prendre du cannabis au cours d'une grossesse peut nuire au bébé. Certaines études indiqueraient qu'il existe un lien entre l'usage de cannabis pendant la grossesse et certaines déficiences intellectuelles subtiles chez l'enfant. La fumée de cannabis contient de nombreux produits chimiques présents dans la fumée de cigarette et est donc dangereuse pour le fœtus.

Le cannabis peut-il créer une dépendance ?

Oui, dans certains cas.

Si l'on prend du cannabis régulièrement, on risque de développer une dépendance psychologique ou une légère dépendance physique. Les personnes qui ont une dépendance psychologique au cannabis ont besoin du « high ». La drogue occupe alors une place excessivement importante dans leur vie et, si elles ne peuvent pas l'obtenir, elles se sentent angoissées. L'usage de cannabis fréquent et à long terme risque aussi d'entraîner une dépendance physique. Dans ce cas, son arrêt soudain peut déclencher un léger syndrome de sevrage, avec des symptômes tels qu'irritabilité, angoisse, maux d'estomac, perte d'appétit (avec perte de poids), sueurs et sommeil perturbé. Ces symptômes durent généralement une semaine environ ; les problèmes de sommeil peuvent durer plus longtemps.

Quels sont les effets à long terme du cannabis ?

Un adulte en bonne santé qui prend une petite quantité de cannabis de temps à autre ne souffrira

probablement pas de conséquences durables. Mais les gros usagers ou les personnes dans un certain état médical ou psychologique devraient connaître les effets qui risquent de se produire à la longue :

- La fumée de cannabis contient du goudron et d'autres agents cancérigènes connus. Pour obtenir un effet maximum, les gros usagers retiennent la fumée, non filtrée, aussi longtemps que possible dans leurs poumons, augmentant ainsi le risque de cancer.
- Fumer du cannabis irrite les voies respiratoires. Un rapport a été établi entre l'usage chronique de marijuana et la bronchite. Selon une étude, fumer de trois à quatre joints par jour est aussi nuisible pour la santé que de fumer une vingtaine de cigarettes ordinaires.
- L'intoxication constante associée à un usage excessif de cannabis se traduit souvent par une réduction de la motivation au travail et aux études, quoique cet effet se dissipe généralement quand l'utilisateur cesse de prendre du cannabis.
- Un lien possible existe entre un usage excessif et régulier de cannabis et l'apparition de la schizophrénie. On ignore toujours cependant si l'usage de cannabis déclenche des symptômes latents de schizophrénie ou si les gens prennent du cannabis pour faire face aux symptômes d'une psychose émergente. Les conclusions des chercheurs portent à croire que, pour les personnes schizophrènes, l'usage continu de cannabis risque d'intensifier les symptômes psychotiques et d'aggraver la maladie.
- L'usage chronique et excessif de cannabis risque de nuire à l'attention, à la mémoire et à la capacité de traiter des données complexes et ce pendant plusieurs semaines, voire des mois et même des années, après que l'usage a cessé.

Le cannabis et la loi

Une première condamnation pour possession d'un maximum de 30 grammes de marijuana est passible d'une peine de six mois de prison ou d'une amende de 1 000 \$ (ou des deux) — avec ouverture d'un casier judiciaire, ce qui entraîne des restrictions sur les déplacements et l'obtention d'un emploi. Des condamnations ultérieures ou la possession de quantités plus importantes peuvent entraîner des peines plus sévères. Une première condamnation pour possession d'une petite quantité de cannabis se traduit généralement par une amende ou un acquittement. En 1995, on comptait 31 299 arrestations pour possession de petites quantités de marijuana, soit environ la moitié des arrestations pour usage de drogue au Canada.

Au cours d'un débat qui dure depuis de nombreuses années, divers organismes gouvernementaux, services de santé et de police et groupes d'élaboration de politiques et d'intervention ont émis l'idée que les peines judiciaires imposées pour possession de cannabis sont trop lourdes et que nos lois ne correspondent pas aux pratiques courantes de la police et du système judiciaire, et ont proposé deux options. L'une consiste à « décriminaliser » — c'est-à-dire à réduire les peines juridiques pour possession de cannabis — tandis que l'autre vise à « réglementer » — soit à donner au cannabis un statut légal, semblable à celui de l'alcool, en offrant aux adultes une source légale de cannabis, sujette à certaines restrictions.

Au Canada, la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances* a été modifiée en 1998 pour permettre la culture industrielle du chanvre et, en 2001, pour autoriser l'accès à la marijuana à des fins médicales.

De l'information en série...

L'alcool	L'héroïne
Les amphétamines	La kétamine
Les benzodiazépines	Le LSD
La caféine	La méthadone
Le cannabis	La méthamphétamine
La cocaïne	Les opioïdes
La conduite avec facultés affaiblies	Le Rohypnol
L'ecstasy	Les stéroïdes anabolisants
Le GHB	Les substances inhalées
Les hallucinogènes	Le tabac

Pour de plus amples renseignements sur les questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, appelez le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale du CTSM :
SANS FRAIS EN ONTARIO : 1 800 463-6273
À TORONTO : 416 595-6111

Pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour obtenir d'autres ressources du CTSM, veuillez vous adresser au :
Service du marketing et des ventes
TEL. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto
COURRIEL : marketing@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la :
Fondation du Centre de toxicomanie et de santé mentale
TEL. : 416 979-6909
COURRIEL : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par le CTSM, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients :
TEL. : 416 535-8501, poste 2028

Consultez notre site Web : www.camh.net

Copyright © 2003 Centre de toxicomanie et de santé mentale



Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la Santé
Affilié à l'Université de Toronto

Vous connaissez...

Noms communs : marie-jeanne, herbe, « shit », foin, marihuana, hasch (hachisch), huile (huile de cannabis)

Qu'est-ce que le cannabis ?

Le *Cannabis sativa*, également connu sous le nom de chanvre, est cultivé depuis des siècles, tant pour ses mérites utilitaires et médicaux que pour ses effets « psychoactifs », c'est-à-dire qui modifient l'activité mentale. La marijuana, le hachisch et l'huile de cannabis sont tous extraits du chanvre.

Les scientifiques ont identifié plus de 61 ingrédients chimiques, dits « cannabinoïdes », spécifiques au cannabis. Le THC (delta 9-transtétrahydrocannabinol) est le principal cannabinoïde psychoactif et celui qui est avant tout autre responsable de l'état de « high » (sensation d'euphorie) que recherche le fumeur de marijuana.

Le chanvre cultivé à des fins industrielles a une très faible teneur en THC. Les fibres de sa tige servent à fabriquer des cordes, du tissu et du papier. La graine de chanvre a une forte teneur en protéine et son huile a une valeur nutritive et industrielle.



Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la Santé
Affilié à l'Université de Toronto

De nombreuses allégations concernant les mérites médicaux de la marijuana sont sans preuves scientifiques. Toutefois, la recherche démontre que le THC et d'autres cannabinoïdes purs soulagent la nausée et les vomissements et stimulent l'appétit. Ces qualités sont précieuses pour les personnes atteintes du sida ou celles qui prennent des médicaments contre le cancer. Le THC soulagerait également la douleur, diminuerait les spasmes musculaires et permettrait de maîtriser certains types de crises d'épilepsie, mais il faut poursuivre les recherches dans ce domaine.

Quelle est l'origine du cannabis ?

Le cannabis est natif des zones tropicales et tempérées mais il est cultivé un peu partout dans le monde. De nos jours, les exploitations illégales de marijuana utilisent des méthodes sophistiquées pour obtenir un produit d'une puissance considérable.

Les personnes ayant une exemption médicale de Santé Canada peuvent désormais cultiver leur propre marijuana ou la faire cultiver par quelqu'un d'autre. Un cultivateur nommé par le gouvernement fédéral produit désormais du cannabis propre à la recherche.

À quoi ressemble le cannabis ?

La marijuana se compose des feuilles et bourgeons séchés de la plante du cannabis ; elle peut contenir des bouts de tige et des graines et sa couleur varie du vert grisâtre au brun verdâtre. Le hachisch est la résine séchée et comprimée des fleurs de cannabis ; sa couleur varie du brun au noir. Il est vendu en blocs. On obtient l'huile de cannabis en faisant bouillir les fleurs ou la résine de cannabis dans un solvant organique. On laisse ensuite évaporer le mélange jusqu'à obtention d'un liquide poisseux, de couleur brun rougeâtre ou verdâtre. La teneur en THC de chaque forme de cannabis varie, mais celle du hachisch est plus élevée que celle de la

marijuana, et celle de l'huile de cannabis est la plus élevée de toutes.

La marijuana, le hachisch ou l'huile de cannabis sont parfois mélangés à du tabac et le plus souvent roulés à la main en une cigarette, appelée « joint », ou fumés dans une pipe. On incorpore parfois le cannabis à des aliments, tels que des carrés au chocolat, ou à une boisson.

Le THC synthétique (le dronabinol) est produit sous le nom commercial Marinol®. Un cannabinoïde synthétique voisin (le nabilone) se vend sous le nom de Cesamet®. Les deux sont prescrits sur ordonnance aux personnes ayant un cancer ou le sida.

Qui prend du cannabis ?

Bien que le cannabis soit la drogue illicite la plus couramment utilisée au Canada (après l'alcool et le tabac, pour les mineurs), son usage est généralement expérimental et peu fréquent.

Selon une étude effectuée en 2000, 35 pour cent des Ontariens âgés de plus de 18 ans ont pris du cannabis au moins une fois dans leur vie, et 11 pour cent d'entre eux en avaient pris au cours de l'année écoulée. En 1994, une autre étude canadienne a révélé qu'environ deux pour cent des personnes interrogées prenaient du cannabis au moins une fois par semaine.

Parmi les jeunes d'âge scolaire en Ontario, l'usage du cannabis est en hausse depuis quelques années, atteignant un taux de popularité semblable à celui des années de pointe, c'est-à-dire, entre la fin des années 1970 et le début des années 1980. Selon une étude effectuée en 2001, environ 30 pour cent des élèves ontariens de la 7^e année au cours préuniversitaire de l'Ontario avaient pris de la marijuana au moins une

fois au cours de l'année écoulée et environ trois pour cent d'entre eux ont dit en avoir pris tous les jours, au cours des quatre semaines écoulées. Les garçons en faisaient un usage beaucoup plus fréquent que les filles.

Quels sont les effets du cannabis ?

Les effets du cannabis dépendent de :

- la quantité absorbée
- la fréquence de consommation et la durée d'utilisation
- la méthode d'absorption : s'il est fumé ou ingéré
- l'état d'esprit, les attentes et le milieu ambiant
- l'âge
- l'état médical ou psychiatrique préexistant
- la consommation simultanée d'alcool ou d'autres drogues (illicites, sur ordonnance, en vente libre ou à base de plante)

Certaines personnes qui prennent du cannabis pour la première fois ne ressentent aucun effet psychoactif. Mais un usage répété finit par en produire.

Le cannabis produit des effets qui varient d'une personne à une autre. Certains usagers se détendent et deviennent énergiques, bavards et pris de fou rire, alors que d'autres se sentent tendus, angoissés, craintifs et désorientés. D'ailleurs, une même personne peut ressentir des effets différents d'une fois à une autre. Les habitués du cannabis savent quand ils en ont suffisamment pris et comment maîtriser ses effets, mieux que les personnes qui en prennent pour la première fois.

À faible dose, le cannabis produit une légère distorsion de la perception et des sens. Selon ses usagers, le son de la musique est meilleur, les couleurs deviennent plus vives et un moment peut sembler s'éterniser.

Certains disent que le cannabis leur procure une plus grande conscience de leur corps et rend le goût, l'odorat et le toucher plus sensibles. Certains trouvent ces effets agréables, d'autres y réagissent mal.

Fumer de plus grandes quantités de cannabis peut intensifier certains effets désirables, mais sera plus susceptible de causer une réaction négative. Une trop grande dose risque de produire une sensation de perte de maîtrise de soi, de désorientation, d'agitation, de paranoïa ou de panique. L'usager peut avoir des pseudo-hallucinations (voir des formes ou des couleurs qu'il sait ne pas être réelles) ou des hallucinations véritables (perdre le sens des réalités).

Sur le plan physique, les effets du cannabis comprennent : rougeur des yeux, assèchement de la bouche et de la gorge, irritation des voies respiratoires (causée par la fumée) et dilatation des bronches (expansion des voies respiratoires). L'appétit augmente et les battements de cœur s'accélèrent, mais la tension artérielle baisse et le sens de l'équilibre se détériore. Le cannabis cause parfois de la somnolence ou de l'agitation, selon la quantité absorbée et la réaction de la personne à cette drogue.

Quelle est la durée de ses effets ?

Lorsque le cannabis est fumé, ses effets se font ressentir presque immédiatement et peuvent durer des heures, selon la quantité absorbée. Lorsqu'il est ingéré, il faut à peu près une heure pour ressentir ses effets, mais ceux-ci durent plus longtemps. Même si le « high » ne dure que quelques heures, le THC s'accumule dans les cellules adipeuses (grasses) et il faut plusieurs jours, voire des semaines, pour que l'organisme s'en débarrasse complètement, selon la fréquence de l'usage et la quantité absorbée.

Voilà pourquoi un test de dépistage du cannabis peut donner un résultat positif bien après que les effets se sont dissipés.

Le cannabis est-il dangereux ?

Bien que personne n'ait succombé à une surdose de cannabis, ses usagers devraient prendre des mesures pour éviter les conséquences des risques suivants :

- Le cannabis modifie les perspectives, diminue l'attention et la concentration, ralentit les réflexes et réduit la force musculaire et la dextérité — des effets qui risquent tous de nuire à la capacité de conduire prudemment.
- Quand le cannabis est combiné à de l'alcool, les effets des deux sont intensifiés, ce qui peut diminuer de beaucoup les facultés.
- L'intoxication au cannabis perturbe l'intellect et la mémoire à court terme. Prendre du cannabis à l'école ou au travail peut entraver l'apprentissage et affecter le rendement.
- À moins d'avoir une exemption médicale, il est interdit par la loi de cultiver du cannabis, d'en posséder ou d'en vendre.
- Les produits illicites du cannabis, n'étant pas assujettis aux normes publiques de sécurité et de santé, risquent d'être contaminés par d'autres drogues, par des pesticides ou par un champignon toxique.

- Une dose importante de cannabis puissant, surtout lorsqu'elle est ingérée, risque de causer une « psychose toxique ». Les symptômes vont d'hallucinations visuelles ou auditives à un délire paranoïaque, en passant par la désorientation et l'amnésie. Ces symptômes disparaissent généralement au bout d'une semaine après l'usage du cannabis.

Le cannabis