



LES PRODUITS DU CANNABIS, INCLUANT LES COMESTIBLES

JEUNESSE
SANS
DROGUE
CANADA.ORG



Jeunesse sans drogue Canada Des réponses pour les familles

En 2019, la vente au détail de divers produits du cannabis destinés à des fins récréatives* s'est amorcée.

Les produits du cannabis soit comestibles ou pour usage topique et les concentrés de cannabis peuvent désormais être légalement produits à des fins récréatives et vendus aux adultes au Canada.

Seuls les producteurs de cannabis licenciés seront en mesure d'élaborer et de produire de tels produits destinés à la vente. Ces produits seront offerts en succursales ou en ligne.

Il se peut fort bien que vos enfants aient déjà entendu parler des produits comestibles du cannabis, des produits pour usage topique ou en concentrés et ce, soit dans les médias, sur les réseaux sociaux, de la part de leurs amis ou d'autres adultes.

Le cannabis et divers produits du cannabis, tels que les comestibles et les huiles, existent depuis des années, la plupart du temps sous forme de produits maison. Il est normal que les jeunes s'intéressent à la légalisation de ces nouveaux produits du cannabis et il est important de se rappeler que la curiosité n'entraîne pas nécessairement l'expérimentation.

La connaissance de ces produits du cannabis vous aidera à comprendre précisément leur nature, comment ils sont consommés et les conséquences potentielles de leur utilisation par des jeunes.

À titre de parents, vous exercez une des influences les plus puissantes dans la vie de vos enfants et, en ayant des conversations approfondies et éclairées sur le cannabis avec vos pré-adolescents ou vos ados, vous pouvez les aider à faire des choix éclairés et sains. **Nous sommes là pour vous aider.**

Les jeunes et l'usage du cannabis au Canada :

Une étude récente réalisée au Canada démontre que 17%, soit près d'un cinquième, des jeunes entre 12 et 17 ans (secondaire 1 à 5) ont indiqué avoir consommé des produits du cannabis entre les mois d'octobre 2016 et juin 2017.

Parmi ceux-ci :¹

- 80 % ont mentionné avoir inhalé ou fumé du cannabis;
- 34 % ont indiqué avoir ingéré ou mangé des produits du cannabis;
- 30 % ont affirmé en avoir consommé sous forme de vapotage;
- 22 % se défoncent par le «dabbing» soit, en «tamponnant» une petite quantité de concentré de cannabis sur une surface très chaude pour provoquer la vaporisation d'une dose très puissante de cannabinoïdes qu'ils aspirent);
- 14 % en ont consommé sous forme de produits alcoolisés comprenant du cannabis.



COMESTIBLES DU CANNABIS

Les produits comestibles du cannabis peuvent être des friandises, des produits de boulangerie et des breuvages qui contiennent des éléments chimiques que l'on retrouve dans le cannabis sativa. Des produits comestibles maison existent depuis toujours comme alternative à fumer du cannabis. La date de la légalisation se rapprochant, plusieurs nouveaux produits comestibles voient le jour, tels que de l'eau infusée au cannabis, des tablettes de chocolat, du thé et du café contenant du cannabis.

Le cannabis comprend plusieurs éléments chimiques, dont le THC, (delta-9-tétrahydrocannabinol) qui procure cette fameuse sensation d'euphorie ou « buzz ». Le CBD, (cannabidiol) soit l'autre ingrédient chimique bien connu et actif au sein du cannabis, fait l'objet de recherches en raison de son potentiel de soulagement de la douleur, par exemple, ainsi que pour sa capacité bien connue d'atténuer ou de réduire les effets du THC. En fonction du volume de THC existant

dans un produit du cannabis, cet élément peut avoir des incidences sur le corps ainsi que sur le cerveau des jeunes dont la croissance n'est pas terminée; cette situation donne lieu à des préoccupations majeures en ce qui concerne la santé actuelle et future des jeunes.

Lorsque ces produits seront légalisés en vue de leur vente au détail, la teneur du THC et du CBD présents devra être indiquée sur les étiquettes ou les emballages.

PRODUITS DU CANNABIS À USAGE TOPIQUE

Les produits du cannabis à usage topique sont des lotions, des baumes, des atomiseurs et des huiles qui contiennent du cannabis. Les gens qui recherchent un soulagement de la douleur et de l'inflammation utilisent ces produits topiques à des fins médicales. Même s'ils peuvent contenir du THC ainsi que du CBD et d'autres cannabinoïdes, la plupart des produits topiques du cannabis ne provoquent pas l'euphorie associée au cannabis fumé, vapoté ou inhalé, étant donné que des concentrations importantes de ces produits n'atteignent pas le sang, à moins qu'ils ne soient appliqués sur une grande surface de l'épiderme.

L'exception réside dans les produits qualifiés de « transdermiques », qui peuvent (en fonction de leur teneur en THC) pénétrer dans le sang et produire des effets psychoactifs.



EXTRAITS DU CANNABIS

Les concentrés de cannabis, que l'on appelle aussi des extraits, sont, en d'autres termes, le nom donné à une grande variété de produits qui sont fabriqués à partir de l'extraction de cannabinoïdes provenant de l'ensemble de la plante, de ses fleurs ou simplement de ses bourgeons. Les extraits les plus répandus sont les huiles, les teintures, le haschich, les résines, les cires ou l'ambre de cannabis.

Ils sont extraits sous forme plus concentrée en utilisant un solvant tel que le butane ou du CO2 ou en pressant la résine présente dans la plante avec de l'équipement approprié. Les teintures peuvent être absorbées sous forme de gouttes sous la langue. Les huiles peuvent être absorbées sous forme de capsules ou de cartouches remplies d'huile qui peuvent être vapotées ou fumées, tandis que l'ambre, la cire ou la résine peuvent être absorbées par voie orale.

Les niveaux de THC présent dans les extraits et les concentrés de cannabis sont habituellement plus élevés que ceux que l'on retrouve dans le cannabis séché, de telle sorte que même une petite dose de ces extraits peut avoir un effet puissant et parfois même imprévisible.



VAPOTAGE ET CANNABIS

La popularité grandissante du vapotage chez les jeunes est préoccupante, d'autant plus que ceux-ci peuvent avoir l'impression que le vapotage constitue une alternative plus sûre au tabagisme.

Une étude récente dirigée par M. David Hammond de l'université de Waterloo démontre que, chez les jeunes âgés de 16 à 19 ans, le vapotage a augmenté de 74 % entre 2017 et 2018, c'est-à-dire que le pourcentage de vapoteurs est passé de 8,4% à 14,6 %.²

Cette augmentation est très importante et pourrait avoir des conséquences sérieuses en ce qui concerne le vapotage du cannabis. Certains sont inquiets de voir que plusieurs jeunes semblent croire que le vapotage d'extraits de cannabis tels que des huiles et du haschich puissent constituer une façon plus sécuritaire de consommer du cannabis, plutôt que de fumer un joint, par exemple.

Lorsque le cannabis est vapoté, il génère une odeur beaucoup moins marquée que les « effluves » produites en fumant du cannabis sous forme de cigarette (joint), à l'aide d'un « blunt » (cigare) ou d'un « bong » (pipe). Le vapotage, par les jeunes, d'extraits de cannabis ainsi que leur consommation de produits comestibles du cannabis sont des phénomènes inquiétants, d'autant plus que ces méthodes de consommation sont un peu plus discrètes. En effet, ces « outils » rendent la consommation presque inodore et peuvent être facilement camouflés.

Même si le vapotage a la réputation d'être plus sécuritaire que l'inhalation de la fumée du cannabis, plusieurs cas récents de problèmes pulmonaires graves remettent en cause cette prétention. L'origine de ces problèmes n'a pas encore été identifiée avec précision et l'une des causes pourrait se trouver dans les liquides conducteurs tels que le propylglycol (PG) ou le polyéthylèneglycol (PEG), utilisés pour éclaircir l'huile de cannabis (plus dense) ainsi que d'autres contaminants ou même de la vitamine E ajoutée.

Effets de l'usage du cannabis :

L'initiation précoce du cannabis dans la vie — avant 16 ou 17 ans — est l'un des principaux facteurs prédictifs d'atteintes cognitives évidentes.³

Les réactions à la consommation du cannabis varient en fonction du sexe, de l'âge, des problèmes de santé préexistants et de la fréquence de la consommation, sans oublier la teneur en THC et en CBD des produits utilisés. Les réactions au cannabis peuvent aussi varier d'une personne à l'autre en fonction de leur alimentation, de leur consommation d'alcool, de médicaments, de drogues ou d'autres produits de santé.

La consommation du cannabis par les jeunes est étroitement liée à la consommation d'autres substances, surtout l'alcool et le tabac.⁴ Certains jeunes peuvent « rouler » un joint et y mélanger du tabac, ou encore prendre un verre et consommer ensuite du cannabis. Ceci signifie que des jeunes peuvent expérimenter parfois les effets de plus d'une substance à la fois.

Le cannabis est une drogue qui peut provoquer l'accoutumance; on doit noter cependant que ce ne sont pas tous les consommateurs de cannabis qui en deviennent dépendants. En règle générale, plus une personne est jeune au moment où elle commence à consommer du cannabis, et plus la fréquence d'utilisation s'accroît avec le temps, plus les possibilités de dépendance augmentent.⁵

Les effets à court terme du cannabis peuvent être les suivants :⁶

- confusion;
- somnolence (fatigue);
- angoisse, peur ou panique;
- capacité réduite en ce qui concerne : la mémoire, la concentration, l'attention; et la capacité de réagir rapidement.

Les effets à long terme peuvent aussi affecter :

- la mémoire;
- la concentration;
- l'intelligence (Q.I.);
- la capacité de penser et de prendre des décisions.

Les effets à long terme du cannabis sur le cerveau peuvent entraîner un trouble de l'usage du cannabis (TUC). Cette appellation médicale renvoie à un spectre d'utilisation et de dépendance du cannabis. Les personnes aux prises avec le TUC peuvent avoir l'impression de devoir consommer du cannabis pour réussir à fonctionner pendant la journée, même si elles peuvent être conscientes des problèmes de santé physique ou mentale que leur consommation peut entraîner.

Pour certains, l'usage du cannabis accroît le risque de maladies mentales telles que les psychoses ou la schizophrénie, surtout chez ceux qui commencent à consommer du cannabis très tôt et dont les antécédents personnels ou familiaux font état de tels problèmes. Un usage fréquent du cannabis est aussi associé à des risques accrus de suicide, de dépression et à d'autres problèmes de santé mentale.⁷

Un usage régulier du cannabis pendant l'adolescence peut :⁸

- o causer des modifications fonctionnelles et structurelles du cerveau en développement qui pourraient entraîner des dommages;
 - o mener à la dépendance au cannabis et à d'autres troubles liés à l'usage de substances;
 - o causer l'adoption et le maintien du tabagisme;
 - o être lié à des incidences accrues de maladie mentale, y compris la dépression, l'anxiété et les psychoses ainsi qu'à un développement neurologique hypothéqué et à un déclin cognitif;
 - o entraîner une diminution de la performance scolaire et des réalisations au cours de la vie.
- La consommation régulière d'extraits de cannabis très puissants est également associée à des problèmes de tolérance, de sevrage et de trouble(s) d'utilisation du cannabis (TUC).⁹

Qu'est-ce qu'un usage régulier? Une consommation régulière de cannabis signifie un usage récréatif du cannabis au fil du temps - tous les jours, presque à tous les jours ou chaque fin de semaine pendant plusieurs mois ou plusieurs années.



Ingestion vs inhalation

L'ingestion de cannabis comestible peut différer énormément d'une inhalation de cannabis. L'expérience de l'euphorie ou du « buzz » que les gens attendent du cannabis récréatif prend plus de temps à se produire avec des produits comestibles, étant donné que le THC se rend tout d'abord dans l'estomac, avant d'atteindre le foie et, enfin, le cerveau par le sang.¹⁰

Même si le cannabis fumé ou vapoté peut produire une euphorie dans les secondes ou les minutes qui suivent, les effets psychoactifs du cannabis absorbé soit dans la nourriture ou dans des breuvages peuvent prendre jusqu'à deux heures pour se manifester chez les usagers, et jusqu'à quatre heures pour atteindre leur plein potentiel. Les produits du cannabis pris oralement avec ou sans nourriture auront aussi un effet important sur l'absorption du THC et du CBD chez certaines personnes.¹¹ Ces effets peuvent durer de douze à vingt-quatre heures.¹²

Les jeunes habitués aux effets rapides du cannabis inhalé ou d'autres substances intoxicantes comme l'alcool pourraient ne pas comprendre que les effets du cannabis comestible et des extraits de cannabis se produisent plus tard et peuvent entraîner des réactions imprévisibles. Pour goûter aux effets euphoriques désirés, un ado pourrait être tenté d'en absorber une deuxième ou une troisième dose avant que les effets euphoriques se produisent, et risquer ainsi une intoxication (surdose) et/ou expérimenter des symptômes graves qui peuvent comprendre une angoisse profonde, des vomissements et des psychoses.¹³

L'absorption de cannabis, sous quelque forme que ce soit, par un enfant peut affecter ses résultats scolaires et entraîner des carences en ce qui concerne l'attention, l'acquisition des connaissances et la mémoire. On a constaté que ces carences peuvent persister après qu'un individu ait cessé de consommer du cannabis, même si la durée précise de ces carences est encore inconnue.¹⁴

Intoxication au cannabis

Même si le cannabis n'a pas la réputation de tuer, la consommation accidentelle ou volontaire d'une trop grande quantité de cannabis en même temps peut entraîner des effets négatifs temporaires, connus sous l'appellation d'« intoxication au cannabis ». Ces effets peuvent être très déplaisants et potentiellement dangereux, nécessitant parfois une intervention médicale d'urgence et, dans certains cas, une hospitalisation.

Les enfants et les animaux domestiques sont plus à risque vis-à-vis de l'intoxication au cannabis.¹⁵ Voici quelques-uns des symptômes qui peuvent se manifester dans une situation d'intoxication au cannabis :

- douleurs à la poitrine;
- rythme cardiaque rapide;
- nausées/vomissements;
- épisodes psychotiques;
- dépression respiratoire;
- angoisse sévère et/ou crise de panique.

Plus la teneur en THC est élevée dans un produit, plus la probabilité d'effets négatifs ou d'intoxication est grande, surtout pour des novices. La teneur en THC de concentrés et d'extraits très puissants (« skunk », « dabs », cires, « ambre », par exemple) peut atteindre un pourcentage de 99 % et peut entraîner une intoxication aigüe très rapidement.

10 Cannabis Training University, 2019, Cannabis Edible Consumption/La consommation des produits comestibles du cannabis

11 Statt CG1, White L, Wright S, Wilbraham D, Guy GW., National Center for Biotechnology Information, 2013

12 Santé Canada. Les nouveaux produits du cannabis : ce que les Canadiens doivent savoir, 2019

13 Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. 7 choses à savoir sur les extraits de cannabis, 2019

14 Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Les effets de la consommation

de cannabis pendant l'adolescence, 2015

15 Santé Canada – Le cannabis au Canada – Renseignez-vous sur les faits

Cannabis et alcool – jamais une bonne idée

Certains jeunes peuvent consommer simultanément du cannabis, de l'alcool et d'autres drogues. Il est important de savoir ce qui se passe lorsque l'action de ces substances est combinée.¹⁶

- Le foie métabolise l'alcool d'abord. Cela veut dire que les éléments actifs des autres drogues, tel que le THC au sein du cannabis à usage récréatif, vont demeurer au sein de l'organisme plus longtemps et que les effets vont continuer à se faire sentir jusqu'à ce que toutes les substances soient entièrement métabolisées.
- L'association du cannabis et de l'alcool peut accroître les possibilités de surdose (overdose) ou d'intoxication avec une ou l'autre de ces substances. La consommation de l'une ou l'autre de ces substances peut entraîner des oublis complets (blackouts), une intoxication alcoolique, des réactions allergènes, des pertes de mémoire ainsi que des problèmes cognitifs à long terme.



CONDUITE AFFAIBLIE PAR LE CANNABIS

Votre ado peut être assez vieux pour conduire un véhicule ou de la machinerie agricole, se servir d'une tondeuse à gazon, conduire un bateau, une moto tout-terrain ou tout autre véhicule. Le cannabis, sous toutes ses formes incluant les comestibles, peut sérieusement affecter la capacité de conduire des véhicules de toute sorte.

- Presqu'un tiers (32 %) des adolescents croyaient que la conduite sous l'influence du cannabis ne pouvait être aussi néfaste que sous l'effet de l'alcool.¹⁷ Cette croyance est en partie liée au fait que les jeunes n'associent pas l'euphorie provoquée par le cannabis (calme, bonheur, détente) à des comportements risqués qui pourraient affecter leurs habiletés de conduite.¹⁸
- Près de 25 % des parents des adolescents croyaient que la conduite sous l'influence du cannabis ne pouvait être aussi néfaste que sous l'effet de l'alcool.¹⁹

Étant donné que le corps prend plus de temps à métaboliser les produits comestibles du cannabis, le risque d'une intoxication subite dans le cas d'une personne qui dit se sentir bien est plus élevé. **Il n'existe pas de période (normalisée) d'attente sécuritaire pour conduire après avoir consommé du cannabis.**²⁰

Le cannabis affecte les conducteurs d'une autre façon que l'alcool, mais affecte quand même leur conduite.²¹

Le cannabis affecte le jugement, les facultés cognitives, le temps de réaction, le contrôle et l'attention – qui sont toutes des habiletés critiques pour conduire un véhicule ou opérer de la machinerie. De nombreuses études ont démontré que le risque de se retrouver en situation de collision, de subir ou de causer des blessures en conduisant, qu'elles soient mortelles ou non, est de deux à trois fois plus élevé chez les conducteurs aux facultés affaiblies par le cannabis, par rapport aux conducteurs aux facultés intactes.²² Ce ne sont pas seulement les conducteurs de véhicules ou les opérateurs de machinerie qui sont à risque, mais les autres gens qui marchent, roulent à bicyclette ou conduisent autour d'eux ainsi que les passagers qui les accompagnent. Qui plus est, des signes résiduels de l'affaiblissement des facultés ont été constatés 24 heures après une consommation de cannabis. Donc, même si la personne ne ressent pas de symptômes d'intoxication, l'exécution de tâches, où la sécurité est importante, telles que la conduite d'un véhicule ou l'opération de machinerie peuvent être potentiellement dangereuses.

Il est important que les jeunes sachent qu'ils ne devraient jamais être passager d'une voiture dont le conducteur a consommé quelque drogue récréative que ce soit. Rappelez à vos ados que vous êtes là pour eux si les choses tournent mal et que vous les aiderez à trouver un moyen sécuritaire de retourner à la maison après une soirée où l'alcool ou le cannabis étaient de la partie.

16 Alcohol.org - Consommer marijuana avec alcool – août 2019 (Taking marijuana and alcohol together August 2019)

17 Jeunesse sans drogue Canada – étude des habitudes et comportements, 2017

18 A. McKiernan & K. Fleming. (2017). Les perceptions des jeunes canadiens sur le cannabis.

19 Jeunesse sans drogue Canada – étude des habitudes et comportements, 2017

20 Santé Canada – Affaiblissement des facultés par le cannabis – Renseignez-vous sur les faits, 2019

21 Santé Canada, mai 2019

22 Santé Canada – Lignes directrices de réduction des risques liés à l'utilisation du cannabis au Canada, 2019

Le cadre légal entourant les nouveaux produits du cannabis

À partir du 17 octobre 2019, les modifications apportées au Règlement sur le cannabis par Santé Canada fixeront les règles régissant la production et la vente légales du cannabis comestible, des extraits de cannabis et du cannabis pour usage topique. Le Règlement amendé visera à réduire les risques de santé de ces produits du cannabis.²³

Le gouvernement fédéral a fixé l'âge légal pour l'usage récréatif des nouveaux produits du cannabis à 18 ans, mais la plupart des provinces l'ont établi à 19 ans. Les provinces auront aussi compétence en matière de vente et de distribution des produits du cannabis.



Des lignes directrices fédérales sont mises en œuvre afin de protéger les enfants et les jeunes; par exemple, les produits du cannabis devront être emballés dans des contenants à l'épreuve des enfants avec un emballage simple (ne peut être attrayant aux enfants) affichant la teneur en THC, et les fabricants devront s'assurer que le symbole normalisé du cannabis soit visible sur tous les produits.

Vous pouvez en savoir davantage sur les lignes directrices du gouvernement fédéral en vous rendant sur le site web de [Santé Canada](https://www.canada.ca/fr/sante-canada).

À titre de parents, nous voulons réduire les risques entourant l'usage récréatif du cannabis pour nos enfants. Bien que nous souhaitions que nos jeunes ne choisissent pas de consommer de la drogue à des fins récréatives avant l'âge adulte, s'ils le font, il est important de minimiser les risques.

Retarder les premières consommations, éviter les expérimentations et prendre des mesures pour réduire les dangers potentiels (consommer des produits dont la teneur en THC est moins élevée, par exemple) sont des choses importantes à envisager pour prévenir un usage problématique et des problèmes liés à la consommation du cannabis chez les jeunes.

GARDER LE CANNABIS EN LIEU SÛR :

Il importe aussi de noter que le cannabis comestible peut être préparé à la maison, ce qui signifie qu'il n'existe pas de règlements et de règles strictes qui régissent la vente au détail dans ces cas. Au lieu de devoir être présentés dans des emballages simples affichant le symbole normalisé du cannabis et des étiquettes avec la teneur en THC, les produits maison de cannabis comestible peuvent contenir des teneurs variables de THC et se retrouver dans des aliments ou des breuvages attrayants.

Le Programme canadien de surveillance pédiatrique mentionne 16 cas signalés d'effets négatifs importants liés à un usage récréatif du cannabis entre les mois de septembre et décembre 2018, dont six de ces cas étaient dus à une absorption accidentelle.²⁴

LE MARCHÉ DES DROGUES ILLICITES

Seuls les producteurs autorisés peuvent cultiver du cannabis pouvant être acheté légalement par un adulte au Canada. Le marché des drogues illicites continue de produire et de vendre des produits du cannabis de toutes sortes dans la rue. Il est important que les enfants comprennent que les produits à base de cannabis que l'on achète dans la rue ne sont peut-être pas ce qu'ils semblent être.

Ils peuvent être contaminés avec des pesticides ou des produits chimiques dangereux ou mélangés avec d'autres produits toxiques. De plus, les niveaux de THC sont possiblement beaucoup plus élevés et plus particulièrement en ce qui a trait aux concentrés de cannabis et peuvent représenter un risque accru pour tout jeune consommant des produits du cannabis illicites.

Malgré le fait que la vente de produits du cannabis aux enfants en bas âge est interdite, il est relativement facile de commander toute forme de cannabis en ligne. Les sites de cannabis ne manquent pas et ils sont très facilement accessibles à condition d'y inscrire une date de naissance supérieure à 18 ou 19 ans et d'y faire un achat. Des recettes maison pour des brownies au pot et des techniques d'extraction pour les concentrés de cannabis abondent sur YouTube. En fin de compte, les enfants en bas âge et tout autre jeune peuvent assez facilement se procurer ces produits du cannabis s'ils font la moindre recherche en ligne.

La façon la plus efficace d'informer correctement nos enfants et de les encourager à effectuer des choix intelligents consiste à leur parler – tôt, souvent et honnêtement.

C'est le temps d'en parler! Comment parler des produits du cannabis à nos enfants



Votre enfant pourrait exprimer de la curiosité à l'égard du cannabis – cela ne veut pas dire qu'il a l'intention d'en consommer – il est naturel pour les jeunes d'être curieux à l'égard d'une substance dont on parle souvent dans les médias et ils peuvent se poser des questions au sujet de la consommation du cannabis.

Des conversations au sujet de l'usage récréatif du cannabis comestible, des extraits de cannabis et des produits du cannabis pour usage topique peuvent sembler ardues pour vos enfants et vous-mêmes, mais elles sont importantes.

Voici quelques suggestions qui peuvent vous aider à lancer une conversation au sujet de la légalisation imminente du cannabis comestible, des extraits de cannabis et des produits du cannabis pour usage topique.

- **Choisissez le moment propice :** vous êtes les personnes qui connaissez le mieux vos enfants. Si vous tentez d'avoir une discussion sérieuse sur un sujet quelconque et que votre enfant roule des yeux ou démontre un désintérêt manifeste par son comportement, laissez tomber. Si les enfants n'écoutent pas, vous perdez votre temps. Attendez un moment plus propice pour aborder le sujet ou demandez à votre enfant si vous pouvez, à ce moment-là, discuter avec lui de quelque chose qui vous dérange.
- **Évitez toute confrontation directe avec vos enfants :** posez des questions du genre
 - « Connais-tu quelqu'un qui a déjà mangé un brownie, un muffin, une friandise, etc. qui contenait du cannabis? »
 - « Penses-tu que les produits comestibles du cannabis ou les concentrés de cannabis vapotable peuvent être dommageables? »
- **Parlez de la conduite avec facultés affaiblies :** demandez à vos enfants s'ils monteraient dans une voiture avec quelqu'un qui vapoterait ou mangerait un produit contenant du cannabis. Sinon, pourquoi pas?
- **Demandez-leur de vous dire ce qu'ils ont entendu à propos des produits comestibles du cannabis :** demandez à vos ados ou pré-ados s'ils pensent que manger du cannabis pourrait rendre quelqu'un inapte à conduire. Parlez-leur de l'euphorie (buzz) retardée, de la durée des effets et du risque d'intoxication lié au fait de manger ou de boire quelque chose qui contient du cannabis.
 - **Tenez compte du facteur « IN » :** Votre ado ou pré-ado pourrait vous dire que vapoter du cannabis ou en « manger », c'est cool. Rappelez-lui qu'il y a bien des façons d'être « cool » sans endommager sa santé.
- **Apprenez ensemble :** invitez votre enfant à explorer avec vous des sites de confiance qui décrivent ce que sont les produits comestibles du cannabis, les extraits de cannabis et les produits du cannabis pour usage topique, et discutez-en pour qu'ils comprennent pourquoi vous vous préoccupez de leur consommation.



Voici quelques questions neutres et ouvertes qui pourraient contribuer à éloigner la tentation du blâme ou du doute :

- « As-tu déjà entendu parler de quelqu'un qui a eu besoin de soins médicaux après avoir mangé des brownies au cannabis? » « D'après toi, comment cela peut-il se produire? »
- « J'ai lu que certains jeunes pensent que manger ou boire des produits contenant du cannabis est moins dangereux que de fumer du cannabis. Crois-tu que ce soit vrai? » « Penses-tu que les jeunes de ton âge connaissent les différents niveaux de THC? »
- « Penses-tu que des jeunes de ton âge pourraient monter dans une voiture dont le conducteur est sous l'effet du cannabis, de l'alcool ou d'une autre drogue? » « Pourquoi penses-tu qu'ils feraient cela? » « Sais-tu que je serai toujours là pour t'aider à trouver une façon de rentrer à la maison en toute sécurité si tu as consommé du cannabis d'une façon ou d'une autre – sans poser de questions? »
- « Qu'est-ce qui est le plus dangereux, d'après toi? Conduire après avoir bu de l'alcool ou conduire après avoir consommé du pot? »
- « Où les jeunes de ton âge se renseignent-ils au sujet du cannabis et des autres drogues? » « Penses-tu que l'information est fiable? » « Qu'est-ce qui te fait dire cela? »
- « Sais-tu qu'il y a des moyens de réduire les dommages que la consommation du cannabis peut causer chez les jeunes – soit de consommer lentement et uniquement des produits dont les niveaux de THC sont faibles? »
- « As-tu déjà senti de la pression pour fumer du cannabis ou en manger? »
- « As-tu déjà senti de la pression pour essayer du cannabis après avoir bu une bière? »

Passer du temps avec votre ado ou pré-ado à chercher de l'information pertinente au sujet des produits du cannabis et de leurs effets respectifs, à propos du mélange alcool-cannabis, de la conduite sous l'effet du cannabis ou d'autres problèmes entourant la consommation du cannabis chez les jeunes, peut vous aider à créer et à entretenir un lien de confiance et de respect mutuels.

Réduction des méfaits :

Votre enfant pourrait avoir déjà expérimenté des produits du cannabis y compris les comestibles, en faire usage occasionnellement, fréquemment ou régulièrement. Si votre ado consomme déjà du cannabis, des conversations ouvertes et honnêtes avec lui pourraient contribuer à réduire les effets du cannabis sur sa santé mentale et physique.

Gardez à l'esprit ce qui suit pendant vos conversations puisqu'il y a des gestes et des choses que votre jeune peut faire pour réduire les risques inhérents à la consommation :²⁵

- Différer l'usage régulier du cannabis jusqu'à ce que le cerveau soit entièrement formé – âge d'environ 25 ans.
- Éviter une consommation régulière ou fréquente (quasi quotidienne).
- Éviter de consommer de grandes quantités ou des produits à teneur de THC élevée.

S'ils continuent à consommer du cannabis, assurez-vous qu'ils n'utilisent que des produits achetés légalement pour faire en sorte que ces produits soient libres de contaminants, de pesticides et de tout autre substance chimique potentiellement dangereuse.

- Vérifiez les dosages. Demandez à vos enfants s'ils sont toujours conscients de la teneur en THC du cannabis qu'ils consomment. Si votre enfant utilise du cannabis à des fins récréatives, le niveau de THC recommandé devrait être de 2,5 mg. La limite légale proposée pour la teneur en THC des produits comestibles du cannabis est de 10 mg, mais une telle teneur pourrait comporter plus de risques pour des jeunes.²⁶
- Une seule dose de plus de 15 mg de THC chez un jeune peu familier avec le cannabis peut provoquer une réaction psychotique ou une crise de panique. Soyez toujours renseignés sur la quantité (mg) de THC qu'ils consomment et limitez cette consommation à moins de 10 mg. Jamais de deuxième dose.
- Encouragez vos ados à surveiller leur usage du cannabis pour connaître leurs habitudes de consommation, surtout si ces habitudes peuvent affecter leur vie quotidienne ou devenir difficiles à contrôler.
- Une consommation régulière de doses de plus en plus fortes créera une tolérance vis-à-vis des effets du THC. Certains pourraient consommer éventuellement 100 mg ou plus de THC et ne pas ressentir d'effets secondaires importants. Voilà un signe qu'il est temps de prendre une pause.
- Rappelez à vos enfants d'éviter les produits synthétiques du genre K-2 et Spice. Même si ces produits peuvent se retrouver dans des joints ou être vapotés, ils peuvent aussi se retrouver dans des aliments ou des breuvages.
- Ces cannabinoïdes synthétiques peuvent contenir des cocktails chimiques qui peuvent être jusqu'à 100 fois plus puissants que le THC contenu dans le cannabis vendu légalement à des fins récréatives. Étant donné que ces produits synthétiques ne sont pas réglementés, le niveau de THC peut varier d'un produit à l'autre, ce qui accroît les risques pour les usagers potentiels.

Stigmatisation

Les attitudes négatives et les préjugés entourant la consommation des drogues, que l'on peut qualifier globalement de stigmatisation, peuvent nuire au traitement ou aux efforts de rétablissement de personnes qui cherchent à obtenir de l'aide. Les membres de votre famille et vous-même devez comprendre que le trouble lié à l'utilisation d'une substance est un problème d'ordre médical et qu'il est important de soutenir les personnes qui ont besoin d'aide en évitant de porter des jugements, en faisant preuve de compassion, en étant attentifs et respectueux, de sorte qu'ils puissent obtenir l'aide dont ils ont besoin tout en préservant leur intégrité.

La page web de [Santé Canada portant sur la Stigmatisation](#) entourant la consommation de substances peut vous fournir de l'information pour vous aider à éviter la stigmatisation.

Les parents peuvent faire la différence! À titre de parents, nous pouvons exercer une influence positive sur les choix de nos enfants. En les associant étroitement à nos vies, en restant en contact avec ce qu'ils pensent, ce qu'ils ressentent et ce qu'ils expérimentent, en les invitant à partager leurs expériences avec nous et par une écoute active de leurs préoccupations sans porter de jugements, nous pouvons les aider sur tous les plans (physique, émotif, intellectuel et social) pendant qu'ils vivent leur adolescence et passent de celle-ci à l'âge adulte.




RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- [Jeunesse sans drogue Canada - Savoir discuter avec son ado](#)
- [Centre de toxicomanie et de santé mentale – CAMH - Directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque](#)
- [Nouveaux produits du cannabis – Santé Canada - Règlement](#)

JEUNESSE
SANS
DROGUE
CANADA.ORG

D



Lorsque vous déciderez de parler des drogues avec votre pré-ado ou ado, il est important que vous lui rappeliez que son corps lui appartient autant que son avenir et que vous êtes toujours ouvert et disponible pour discuter de sujets qui l'inquiètent ou de problèmes qu'il/elle vit.

Vous avez des questions au sujet des enfants
et de l'usage de drogues?
Trouvez des réponses rapidement.

L'outil « recherche rapide » de JSD simplifie la recherche de réponses à des questions que vous vous posez et qui vous inquiètent au sujet de vos enfants et des drogues.

Pour plus d'information sur les drogues, les effets sur les jeunes, comment intervenir si votre jeune en fait l'usage et sur comment vous pouvez, en tant que parent, protéger votre enfant des risques encourus, visitez notre site web au

jeunessesansdroguecanada.org