

Les Jeunes et le Cannabis



Brochure réalisée par le Service des toxicomanies et des dépendances
du ministère de la Santé et des Services sociaux en collaboration avec :

- **Action Toxicomanie Bois-Francs**
- **Association des intervenants en toxicomanie du Québec (AITQ)**
- **Groupe Pro-Santé**
- **Maison de jeunes Kekpart de Longueuil**

Édition produite par :

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux
du Québec

Ce document peut être consulté et commandé en ligne à l'adresse :
www.msss.gouv.qc.ca/alcool-toxico

Il peut également être commandé par la poste :

Ministère de la Santé et des Services sociaux
Direction des communications
Diffusion
1075, chemin Sainte-Foy, 16^e étage
Québec (Québec)
G1S 2M1

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes
que les hommes.

This document is also available in English under the title ***Teens and Cannabis***

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2007
Bibliothèque et Archives Canada, 2007

ISBN : 978-2-550-51075-8 (version imprimée)
ISBN : 978-2-550-51076-5 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la
traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisa-
tion préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète
de ce document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur
le territoire québécois et à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2007



L'adolescence est une période de recherche d'aventures, de découvertes et de plaisirs. On a le goût de s'amuser avec ses amis, de faire de nouvelles expériences et c'est souvent à ce moment qu'on est placé devant différents choix, dont la possibilité de consommer du cannabis. Le cannabis, tout comme l'alcool, est souvent associé aux fêtes, aux «partys» entre amis. Il y a cependant une différence importante entre ces deux produits: la possession de cannabis est illégale et le fait d'avoir 18 ans n'y change rien.

Contrairement à ce que plusieurs pensent, il y a plus de jeunes non consommateurs que de consommateurs. Bien que certains jeunes soient portés, par curiosité ou pour imiter les amis, à fumer du pot, il existe d'autres façons d'être cool. Un jeune peut faire des activités stimulantes pour lui-même, comme par exemple pratiquer un sport, s'initier aux arts ou développer de nouvelles passions.

Au Québec, comme ailleurs, de plus en plus de jeunes font l'expérience de la consommation de cannabis. Pour la majorité, la consommation ne pose pas de problème et reste au stade de l'exploration ou de la consommation occasionnelle. Toutefois, chez certains, tout comme pour l'alcool, la consommation de cannabis occupe une place de plus en plus importante dans leur vie.

Si au départ le plaisir était pour eux la principale raison de la consommation, celle-ci occupe, par la suite, davantage leurs pensées. Toutes les occasions peuvent devenir des prétextes à consommer. Pour eux, la consommation de cannabis peut entraîner des conséquences sur les relations avec les parents et les amis, sur la vie à l'école et sur la santé. De plus, comme la consommation de cannabis est illégale, il peut s'ensuivre des conséquences judiciaires.

Afin de faire un choix éclairé concernant le cannabis, il est important d'être bien renseigné. Cette brochure vise à donner une information juste sur ce sujet.

Un peu d'histoire

Le cannabis sativa est utilisé par l'homme depuis des millénaires. Son utilisation s'est répandue au gré des mouvements des populations. Au fil des siècles, il a servi à plusieurs fins : comme médicament, lors de certains rites religieux, et également pour la qualité textile de ses fibres dont on faisait des cordages, des voiles de bateau, des vêtements. En Amérique du Nord, ce n'est qu'à partir du XX^e siècle que le cannabis a été consommé à des fins récréatives.

Le cannabis, qu'est-ce que c'est ?

On trouve les produits du cannabis sous trois formes : la marijuana, le haschich et l'huile de haschich.

Tout d'abord, il est important de savoir que depuis quelques années, la teneur en THC a augmenté dans les produits du cannabis. Le THC est la substance qui provoque un effet chez le consommateur. Son vrai nom est le Δ -9 tétrahydrocannabinol. On comprend facilement pourquoi on utilise l'abréviation ! L'augmentation de THC est principalement due aux nouveaux procédés de culture comme la culture hydroponique, la culture aéroponique et les croisements génétiques. Plus la teneur en THC est élevée, plus l'effet est puissant.



La marijuana

La marijuana est aussi appelée pot, cannabis, mari, herbe, buzz, TH ou weed. Elle est composée des feuilles et des fleurs supérieures de la plante, connues sous le nom de « têtes » ou cocottes. Sa couleur peut aller du vert grisâtre au brun verdâtre. Elle est fumée au moyen d'une pipe ou sous forme de cigarette roulée à la main, qu'on appelle aussi « joint ». La fumée dégage une forte odeur.

La marijuana peut aussi être ajoutée à la préparation de certains aliments comme les muffins et les gâteaux.

Le haschich

Le haschich est parfois appelé hasch, cube, dime, bag, chocolat. C'est une résine visqueuse séchée de la plante du cannabis de couleur beige, brune ou noire, elle est vendue sous la forme d'un petit cube compact. Le produit peut être chauffé sur des couteaux, par exemple, mais généralement il est émietté et fumé comme la marijuana.

Tout comme la marijuana, il peut aussi être ajouté à la préparation de certains aliments.

L'huile de haschich

Sous différentes appellations telles que résine, hasch liquide, cette huile épaisse noire, vert foncé, brun rouge ou jaune provient de la marijuana ou du haschich. Elle est généralement fumée après avoir été déposée sur une cigarette ou mélangée à du tabac. Elle est beaucoup plus puissante que les autres produits du cannabis, car elle est plus concentrée en THC.

On ne peut jamais être assuré de la qualité et de la composition exacte du cannabis et de ses dérivés achetés sur le marché noir.



La loi de l'effet (E = PIC)

Il est difficile de prédire exactement l'effet que produira une drogue chez une personne. Le cannabis, comme toutes les autres drogues, peut avoir des effets différents selon le produit, l'individu et le contexte. C'est ce qu'on appelle la loi de l'effet (E = PIC).

Par exemple, une personne qui consomme pour la première fois ne ressentira pas les mêmes effets qu'une autre qui consomme tous les jours, même si la quantité et la qualité du produit sont identiques. L'effet du cannabis peut également être influencé par le monde intérieur et les sentiments de la personne au moment où elle consomme, mais aussi par le contexte. L'effet peut être différent si la personne consomme dans un « party » ou à l'école.

Voici quelques facteurs qui influencent les effets du cannabis :

Le produit :

- la quantité
- la qualité
- la fréquence de consommation
- la tolérance au produit
- la combinaison avec d'autres produits
- etc.

L'individu :

- la taille
- le sexe
- le poids
- l'état de santé
- l'état d'esprit
- etc.

Le contexte :

- le lieu
- le moment de la journée
- les relations avec les autres (famille, amis)
- les conflits
- etc.

Le cannabis et ses effets physiques

Comme toutes les drogues, le cannabis produit des effets sur le cerveau. Il modifie les communications entre les cellules nerveuses et perturbe les sens.

Les principaux effets physiques provoqués par la consommation de cannabis sont :



- l'accélération du rythme cardiaque ;
- une mauvaise coordination des mouvements et de l'équilibre ;
- une augmentation de l'appétit ;
- l'assèchement de la bouche et de la gorge ;
- le gonflement des vaisseaux sanguins (yeux rouges) ;
- de la somnolence.

La consommation de cannabis peut aussi entraîner des conséquences sur le système respiratoire. À poids égal, un joint de cannabis fournit 50 % plus de goudron qu'une cigarette de marque populaire. Puisque sa fumée est souvent respirée profondément, elle peut causer autant de problèmes pulmonaires que 4 à 10 cigarettes.

Le cannabis et ses effets psychologiques

La consommation de cannabis entraîne aussi des effets psychologiques. La personne qui fume du cannabis peut ressentir un certain bien-être, un sentiment de calme et de détente. Elle peut aussi avoir tendance à parler plus qu'à l'habitude ou à avoir une envie spontanée de rire. Comme le cannabis perturbe les sens chez celui qui en consomme, la perception du temps et de l'espace peut être modifiée et les perceptions sensorielles peuvent être changées (couleurs plus éclatantes, sons plus distincts). La concentration et la mémoire à court terme risquent aussi d'être moins efficaces.

Chez certaines personnes plus fragiles, le cannabis peut déclencher des hallucinations et modifier la perception de soi. Ces personnes peuvent vivre beaucoup d'anxiété.





Attention aux combinaisons !

Consommer différentes drogues au même moment, c'est prendre un très grand risque puisqu'on ignore les effets qui suivront. Les effets sont souvent multipliés et intensifiés. Les drogues sont donc plus dangereuses quand on les mélange. En prenant plusieurs drogues à la fois, on augmente aussi les risques d'affaiblir ses capacités de conduire un véhicule. À titre d'exemple, on dit que le mélange de marijuana ou de haschisch et d'alcool peut rendre la pensée confuse.

Usage abusif et répété de cannabis

Comme tout comportement associé au plaisir, à la diminution de la tension et à la fuite de la réalité, l'usage du cannabis peut entraîner une dépendance psychologique. En effet, lorsque le cannabis occupe une place de plus en plus importante dans sa vie, le consommateur peut avoir tendance à n'utiliser que ce moyen pour répondre à ses besoins. Il peut avoir de la difficulté à s'en passer. Lorsque l'habitude est ainsi établie, en arrêter ou en diminuer la consommation peut sembler difficile.

Son attention et ses pensées risquent d'être constamment centrées sur les effets du cannabis et sur son besoin d'en reprendre. Il peut avoir du mal à se concentrer, être plus irritable, anxieux, avoir de la difficulté à dormir et à affronter la réalité. Il peut mettre un certain temps à se réhabituer à vivre sans cannabis. Le fait d'en parler et d'aller chercher de l'aide et du soutien peut faciliter la démarche.

Pour ce qui est de la dépendance physique, les experts s'entendent pour dire qu'elle est légère. Les divers symptômes physiques de l'état de manque (le syndrome de sevrage) sont très rares.

À long terme, la consommation excessive et régulière de cannabis peut entraîner une baisse de motivation et d'intérêt ainsi que des difficultés de mémoire et de concentration. Ces effets secondaires peuvent persister quelques mois après l'arrêt de la consommation.

Il ne faut pas oublier que sous une consommation excessive et régulière de cannabis se cachent parfois certaines difficultés personnelles.





Avoir un problème de consommation de cannabis

Reconnaître qu'on a un problème de consommation de cannabis n'est pas toujours évident. Par contre, certains indices peuvent nous signifier que la consommation ne vise plus seulement le plaisir. En voici quelques exemples :

- trouver mes activités préférées plus ennuyantes lorsque je n'ai pas fumé ;
- fumer même avant de faire quelque chose d'important (aller à l'école, suivre un cours de musique, pratiquer un sport) ;
- choisir mes activités et mes amis en fonction de la possibilité ou non de fumer ;
- fumer plus de cannabis pour obtenir le même effet qu'avant (plus grande tolérance au produit) ;
- fumer du cannabis pour faire face à mes problèmes ou à mes émotions ;
- avoir besoin de cannabis pour me sentir mieux.

En somme, comme pour toute drogue, avoir un problème de consommation de cannabis, c'est ne plus arriver à gérer sa vie parce que cette drogue a pris une place trop importante qui empêche la réalisation de nos objectifs de vie.

Certains pour des avantages mais... il y

Les émotions

Avec le cannabis, on peut avoir tendance à mettre de côté nos problèmes, on oublie notre gêne et nos déceptions, notre stress diminue.

Mais...

On fuit la réalité et dès qu'on dégèle, on réalise que l'on demeure qui on est, avec nos forces mais aussi avec nos faiblesses. Parfois même, nos problèmes ont augmenté.

La personnalité

Fumer du cannabis, surtout avec des amis, peut nous donner l'impression qu'on a l'air plus hot, plus vieux, qu'on a plus d'assurance.

Mais...

Être cool, c'est s'affirmer, être bien dans sa peau, avoir des passions et des intérêts diversifiés.

La créativité

Le cannabis peut permettre une certaine ouverture d'esprit, une sensation d'être plus créatif et imaginatif.

Mais...

L'imagination et la créativité appartiennent à la personne et proviennent de sa tête, pas du produit.

ront y trouver a aussi des inconvénients

Choisir de ne pas consommer

C'est une décision importante, car elle peut avoir des effets à plusieurs niveaux :

- sur la santé ;
- sur les relations familiales, amicales, amoureuses ;
- sur les capacités physiques et intellectuelles ;
- sur le plan financier ;
- sur le plan légal ;
- sur le plan scolaire.

Et il faut se rappeler qu'avant de « fumer », on était capable d'avoir du plaisir autrement !



Le cannabis

Au Canada, depuis 1997, l'importation, la production, la distribution et la possession de cannabis sont régies par la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances* (Loi du Canada, 1996, Ch.19). Cette loi énonce les sanctions prévues à ces délits. Cependant, la loi laisse beaucoup de pouvoir aux juges qui imposent les peines. Ceux-ci peuvent tenir compte de circonstances « aggravantes » comme le fait d'avoir vendu de la drogue à des enfants, d'avoir engagé des adolescents de moins de 18 ans pour commettre des délits ou d'avoir vendu de la drogue dans une cour d'école ou dans un lieu fréquenté par des jeunes.

Pour ce qui est du cannabis, les peines maximales prévues par la loi pour les différents délits sont les suivantes :

Production (fabrication et culture)

Maximum de 7 ans
d'emprisonnement.

**Importation
et exportation**

Maximum
d'emprisonnement
à vie.



et la loi

Possession dans le but de trafic et trafic

Des peines d'emprisonnement à vie sont prévues si la quantité est de plus de 3 kilos et de 5 ans si elle est de moins de 3 kilos.

Possession simple

Maximum de 5 ans si la quantité dépasse 30 grammes pour le cannabis et de un gramme pour la résine de cannabis. Un maximum de mille dollars d'amende ou six mois de prison sont prévus si les quantités sont inférieures.

En ce qui concerne les moins de 18 ans, les délits commis en relation avec le cannabis sont encadrés par la *Loi sur les jeunes contrevenants* (Loi du Canada, L.R. 1985, Ch.Y-1). Les conséquences varient selon les délits. Il peut s'agir de mesures de rechange, de travaux communautaires, d'amendes, de mise sous garde de différentes durées et d'un dossier judiciaire.

Le fait d'avoir un dossier judiciaire peut limiter les sorties hors des frontières canadiennes. Dans le cas des moins de 18 ans, cette limitation existe pendant les cinq années après que la personne a été reconnue responsable. Ainsi, si le délit est commis à 17 ans, la personne aura un dossier jusqu'à 22 ans. Il faut souligner que, contrairement à la croyance populaire, le dossier n'est pas complètement effacé après cinq ans. L'information qui y figure ne pourra être retenue contre la personne si elle commet un nouveau délit ou lors d'un processus de sélection pour un emploi, mais il faut savoir que ces renseignements resteront tout de même inscrits à son dossier.

Le cannabis à des fins thérapeutiques



Depuis 2001, certaines personnes ont le droit de consommer du cannabis à des fins thérapeutiques ou médicales. Pour elles, le cannabis apporte un soulagement à de grandes souffrances physiques, car déjà plusieurs médicaments ont été prescrits sans donner les résultats souhaités.

C'est le cas pour les personnes qui souffrent de cancer ou qui sont atteintes du sida. Le cannabis est prescrit afin de réduire les nausées et vomissements ainsi que pour stimuler l'appétit et favoriser la prise de poids. Il est également efficace pour soulager les douleurs causées par la sclérose en plaques, les douleurs chroniques et les migraines intenses ainsi que pour réduire la fréquence des crises chez les personnes épileptiques.

L'autorisation de posséder du cannabis à des fins médicales est accordée par Santé Canada. Les demandes doivent inclure une déclaration d'un médecin en ce qui concerne les maladies mortelles et d'un médecin spécialiste pour les maladies reconnues telles l'épilepsie et la sclérose en plaques. D'autres dispositions plus sévères s'appliquent dans les cas de problèmes de santé qui ne sont pas retenus par Santé Canada.



Le cannabis et la conduite automobile

La conduite avec les capacités affaiblies est une infraction au Code criminel. Tout comme pour l'alcool, la consommation de cannabis a des effets sur les capacités d'une personne à conduire un véhicule. En effet, elle diminue la coordination motrice, le maintien d'une trajectoire en ligne droite et l'attention du conducteur. À dose élevée, ou combiné à l'alcool ou à d'autres drogues, le cannabis augmente les risques d'accident de la route.

Des questions ?

Les adolescents sont-ils plus susceptibles que les adultes de développer une dépendance aux drogues ?

Oui. On constate que la dépendance aux drogues se crée beaucoup plus rapidement chez les adolescents que chez les adultes, en raison de la structure de la personnalité qui est en plein développement. L'adolescence est une période de grands changements à tous les niveaux : physique, psychologique et social. Ces changements rapides provoquent beaucoup d'insécurité chez certains jeunes. Il peut alors être tentant de fuir les difficultés liées à ces changements en trouvant refuge dans la consommation de drogues.

Est-il permis de posséder un plan de pot à la maison ?

Personne n'a le droit de cultiver ne serait-ce qu'un seul plan de cannabis. Cette culture est considérée comme un acte criminel.

Une drogue naturelle peut-elle causer du tort ?

La consommation inappropriée d'une drogue, naturelle ou non, entraîne des conséquences négatives.

Peut-on faire une surdose (overdose) lorsqu'on consomme du cannabis ?

Il ne serait pas possible de faire une « overdose » en consommant seulement du cannabis. Pour en arriver à une « overdose », il faut faire un arrêt respiratoire, et une consommation excessive de cannabis ne peut en provoquer.



Combien de temps le cannabis reste-t-il dans le corps ?

Toute substance naturelle que nous buvons, mangeons ou fumons demeure un certain temps dans le corps en participant au processus du métabolisme pour être excrétée ; ces substances en transformation s'appellent des métabolites. Ainsi, il est possible de détecter le cannabis dans le corps, par le biais de ses métabolites, jusqu'à trois semaines après son usage.

Existe-t-il des trucs pour arrêter de consommer ?

Il n'y a pas de formule magique pour arrêter de consommer, mais il existe quelques trucs qui peuvent aider à modifier les comportements liés à la consommation :

- se débarrasser de tous les objets qui entourent la consommation ;
- changer ses habitudes ;
- se trouver de nouveaux loisirs ;
- passer plus de temps avec des amis qui ne consomment pas ;
- se fixer des objectifs réalistes ;
- se récompenser avec l'argent qu'on aurait dépensé pour la consommation ;
- parler de sa décision aux personnes qui nous entourent (famille, amis) ;
- aller chercher de l'aide.



As-tu des de consommation

Parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance:

un membre de ta famille, un ami, une amie, un professeur,
un travailleur social, le psychologue de l'école, une infirmière,
une éducatrice, etc.



problèmes de cannabis ?

**Si tu as besoin d'aide ou de renseignements,
tu peux aussi appeler :**

Drogue : aide et référence

Montréal et environs : 514 527-2626

Ailleurs : 1 800 265-2626

Service sans frais et confidentiel

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Tel-Jeunes

Montréal et environs : 514 288-2266

Ailleurs : 1 800 263-2266

Service sans frais et confidentiel

24 heures sur 24, 7 jours sur 7



Au Québec, il existe aussi des services spécialisés d'aide et de soutien qui s'adressent aux adolescentes et adolescents qui ont un problème avec la consommation de cannabis. Pour en savoir plus sur ces services, communique avec le CLSC du centre de santé et de services sociaux (CSSS) de ton quartier.

Références

ACTIONS TOX. *Revue spéciale cannabis*, Victoriaville, Action Toxicomanie Bois-Francs, 2001, 16 p.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC en collaboration avec la Commission scolaire des Premières-Seigneuries. *La drogue... si on s'en parlait*, Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 1994 (réimpression juin 1999), 16 p.

RICHARD, D. et J.-L. SENON. *Dictionnaire des drogues, des toxicomanies et des dépendances*, Paris, Larousse, 1999.

ROQUES, B. *La dangerosité des drogues*, Rapport au secrétariat d'État à la Santé, Paris, Édition Odile Jacob, 1999, 316 p.

SANTÉ CANADA. *Les drogues : Faits et méfaits*, Ottawa, gouvernement du Canada, 2002, 66 p.

VITARO, F., C. GOSSELIN et A. GIRARD. *Évolution de la consommation d'alcool et de drogues chez les jeunes du Québec de 1987 à 1998: Constatations, comparaisons et pistes d'explication*, Comité permanent de lutte à la toxicomanie, gouvernement du Québec, 2002, 58 p.

Différents témoignages d'experts ont servi à l'élaboration du rapport du Comité spécial du Sénat sur les drogues illicites, dont ceux de madame Marie-Andrée Bertrand et de monsieur Ben Amar.



www.dependances.gouv.qc.ca

Santé
et Services sociaux

Québec

