

Le cannabis et les aîné(e)s



Une publication de
Vieillir activement Canada



Les aîné(e)s canadiens
et l'usage de cannabis

Les faits sur
le cannabis

Le cannabis
et la loi

Les bienfaits
thérapeutiques

Les effets
secondaires et
les risques

Le vieillissement
et le cannabis

En parler à
son médecin

Un dosage en
fonction de son
état de santé

Remerciements

Vieillir activement Canada tient à remercier les personnes et organismes suivants de leur soutien et de leur apport dans l'élaboration de la présente publication :

Jane Arkell, directrice générale, Alliance de vie active des Canadiens/Canadiennes ayant un handicap

Rob Buller, coordonnateur en matière de cannabis, GRC, division O (Ontario)

Catherine Chiappetta-Swanson (Ph. D.), membre du corps professoral, Université McMaster (sciences sociales) et Collège Conestoga (École des études interdisciplinaires)

Wendy Kraglund-Gauthier (Ph. D.), membre du corps professoral et directrice des recherches, Faculté de l'éducation de l'Université Yorkville

Dessy Pavlova, stratège en marketing et membre du Conseil d'administration de l'Institut national pour la santé et l'éducation sur le cannabis (INSÉC)

Greg Penney, directeur des programmes, Association canadienne de santé publique

Liza Stathokostas (Ph. D.), directrice de recherche, Vieillir activement Canada

Marilyn White-Campbell, spécialiste clinique en soins gériatriques et dépendances, équipes d'intervention et de soutien en cas de troubles du comportement, centre Baycrest pour soins gériatriques

Avis de non-responsabilité : Cette brochure a été élaborée dans le seul but d'informer. Son contenu ne constitue pas des conseils médicaux, et ne doit pas être interprété ou utilisé comme une norme de la pratique médicale.

La réalisation de cette publication a été rendue possible grâce à l'apport financier du Programme sur l'usage et les dépendances aux substances de Santé Canada. Les opinions exprimées dans la présente brochure ne reflètent pas nécessairement celles du Programme sur l'usage et les dépendances aux substances de Santé Canada.

Ce document est également offert dans 15 autres langues. Veuillez consulter l'endos du livret pour de plus amples renseignements à ce sujet.

© 2021, ISBN: 978-0-9812531-8-3

Le cannabis et les aîné(e)s

Cette ressource sur le cannabis a été spécialement rédigée à l'intention des personnes âgées du Canada. Le but de Vieillir activement Canada est de diffuser des ressources sur la santé reposant sur les preuves scientifiques les plus récentes. L'élaboration de ce document nous a conduits virtuellement autour du monde pour trouver les recherches les plus pertinentes sur les adultes âgés.

Nous en avons trouvé certaines valides, mais il en faudrait davantage pour étudier les effets du cannabis sur les adultes âgés.

Grâce à plusieurs groupes de discussion et à des enquêtes en ligne, nous avons pu cerner quelle information sur le cannabis les adultes âgés voulaient obtenir et sous quelle forme ils souhaitaient recevoir cette information. Ce livret a été conçu pour répondre à vos questions et vous fournir des liens et ressources où trouver des renseignements complémentaires.

Il y a beaucoup à lire, nous en sommes conscients, c'est pourquoi nous vous invitons à prendre votre temps. Nous avons essayé de réunir toutes les réponses à vos questions dans un guide de référence pratique.

Pour vieillir en bonne santé, il est indispensable de s'éduquer et de s'informer sur divers sujets concernant la santé. Nous espérons que cette brochure vous sera utile et saura répondre à toutes vos questions.

Solidaire de votre santé,



Patricia Clark
Directrice administrative nationale
Vieillir activement Canada

Une publication de



Table des matières

À propos de Vieillir activement Canada

À l'intérieur

Les aîné(e)s canadiens et l'usage de cannabis 1

Pourquoi les aîné(e)s font usage de cannabis 2

Ce que les aîné(e)s canadiens nous ont dit 2

Les faits sur le cannabis 3

Usage thérapeutique distinct du THC et du CBD 4

Modes de consommation du cannabis 5

Cannabis récréatif 7

Cannabis autothérapeutique 7

Cannabis médical 8

Le cannabis et la loi 9

Prix moyen du cannabis 11

Où consommer légalement du cannabis 11

Acheter du cannabis médical 12

Comment le cannabis est vendu 12

Étiquetage du contenu de cannabis 13

Comment identifier les produits de cannabis légaux ... 13

Étiquetage de l'emballage 14

Voyager avec du cannabis 15

Le cannabis et la sécurité 16

Les bienfaits thérapeutiques 17

Le cannabis et le corps humain 17

Le cannabis et les problèmes de santé 19

Les bienfaits du cannabis 19

Certains types de douleur 21

L'arthrite 22

Les soins palliatifs 23

Les problèmes de sommeil et l'insomnie 24

Le manque d'appétit 25

Le glaucome 25

La maladie de Parkinson 26

La maladie d'Alzheimer 27

La santé mentale 28

Les effets secondaires et les risques du cannabis 29

Les aîné(e)s qui NE DEVRAIENT PAS faire usage de cannabis 30

Le risque de chutes 31

Le risque pour la conduite automobile 31

Le risque de dépendance / Le risque de sevrage 32

Le risque de surconsommation 33

Les consommateurs de cannabis de longue date 34

L'usage de cannabis et d'alcool 35

Les risques de l'usage de cannabis et le vieillissement ... 36

Le vieillissement et le cannabis 37

Le cannabis et ses effets sur un corps vieillissant 37

Les interactions médicamenteuses avec le cannabis ... 39

Si vous (re)commencez à faire usage de cannabis 41

Le cannabis et les changements liés à l'âge 42

Parler à son médecin de cannabis 43

Questions à poser à votre médecin 46

Instructions de dosage autorisé pour mon état de santé 47

Un dosage en fonction de son état de santé 47

Dosages de départ à des fins récréatives 48

Dosages de départ à des fins thérapeutiques 49

Suivi de votre usage personnel 50

Références et ressources 51



À propos de Vieillir activement Canada

Vieillir activement Canada est un organisme de bienfaisance national qui a été constitué en société en 1999.

Vieillir activement Canada travaille à la promotion d'une société où tous les adultes et aîné(e)s canadiens mènent une vie active qui contribue à leur bien-être général.

Notre mission est de promouvoir un vieillissement actif et en santé toute la vie par des activités de participation, d'éducation, de recherche et de promotion.

Nous concevons des programmes et des ressources qui informent, éduquent, inspirent les adultes âgés et les motivent à embrasser, un petit pas à la fois, un mode de vie sain et actif.

Une philosophie de vie active est un mode de vie. Cela signifie individuellement pour chacun et chacune d'entre nous l'intégration dans notre quotidien d'activités qui sont le reflet de nos valeurs physiques, sociales, mentales, affectives et spirituelles.

« Ce que vous faites quotidiennement compte », alors faites en sorte que chaque jour compte dans votre mode de vie actif.

Pour en savoir davantage, visitez le site www.activeagingcanada.ca/fr

Activité physique

Comme adulte âgé, nous avons besoin d'activité physique chaque jour.



Alimentation saine

Une alimentation saine prévient ou aide à gérer les maladies dues au mode de vie comme le diabète, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux.

Santé mentale

Votre santé mentale est tout aussi importante que votre santé physique. La pratique régulière de l'activité physique fait du bien, et est bonne pour votre esprit.



Activité sociale

Planifiez un vieillissement sain et actif qui vous amène à cultiver des liens au sein de votre communauté.

Croyances et attitudes

Une attitude positive est l'une des clés d'une vie saine. Relevez le défi de changer votre optique du vieillissement et de ce qui vous est possible de faire!



À l'intérieur

Ce livret renferme des renseignements succincts sur le cannabis (appelé également la marijuana) et le vieillissement, décrit le pourquoi et le comment de son usage, et rend compte de ce que la recherche affirme au sujet de l'usage du cannabis dans le traitement de divers problèmes de santé.



Les aîné(e)s canadiens et l'usage de cannabis

L'usage de cannabis est en hausse chez les aîné(e)s. Certains veulent savoir si cela peut alléger les répercussions du vieillissement et les maladies chroniques. D'autres aiment simplement en faire usage (usage récréatif).

Voir pages 1-2.



Les faits sur le cannabis

Le cannabis désigne tout produit tiré de la plante de cannabis. Les ingrédients actifs de cette plante sont le THC et le CBD. Chaque ingrédient est utilisé à diverses fins thérapeutiques. Les produits du cannabis se présentent sous diverses formes. L'intensité du THC et du CBD varie. Cela dépend du produit et à quelle fin il est utilisé. **Voir pages 3-8.**

Le cannabis et la loi

L'usage de cannabis à des fins médicales et récréatives est maintenant légal au Canada. La loi fédérale limite la quantité que vous pouvez posséder, partager ou cultiver. Seuls les vendeurs autorisés peuvent en vendre. Chaque province et territoire a ses propres règlements pour le cannabis. **Voir pages 9-16.**



Les bienfaits thérapeutiques

Les adultes âgés affirment faire usage de cannabis, à des fins médicales ou autothérapeutiques, pour des problèmes comme la douleur, l'anxiété, la dépression ou des problèmes de sommeil. Certains y voient une solution de rechange à un médicament sur ordonnance. Présentement, les preuves scientifiques attestant de ces revendications thérapeutiques sont limitées. **Voir pages 17-28.**

Les effets secondaires et les risques du cannabis

Le cannabis peut avoir des effets secondaires et présenter des risques. Les risques liés à la consommation de cannabis englobent celui d'une surconsommation et la conduite avec les facultés affaiblies.

Voir pages 29-36.



Le vieillissement et le cannabis

À mesure que l'on vieillit, notre corps change et les médicaments n'agissent plus sur nous de la même manière. Il reste encore aux chercheurs beaucoup à apprendre au sujet des effets du cannabis sur les adultes âgés. **Voir pages 37-42.**



En parler à son médecin

Cette brochure soulève plusieurs questions que vous devriez vous poser et poser à votre professionnel(le) de la santé concernant l'usage de cannabis. **Voir pages 43-46.**

Une dosage en fonction de son état de santé

Il n'y a pas de règles précises sur le dosage du cannabis. Mais si vous voulez savoir comment vous réagissez au cannabis, le conseil le plus sage est de commencer par une faible dose et d'y aller lentement.

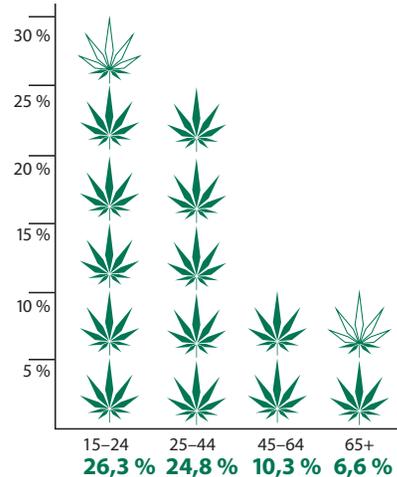
Voir pages 47-49.

Les aîné(e)s canadiens et l'usage de cannabis

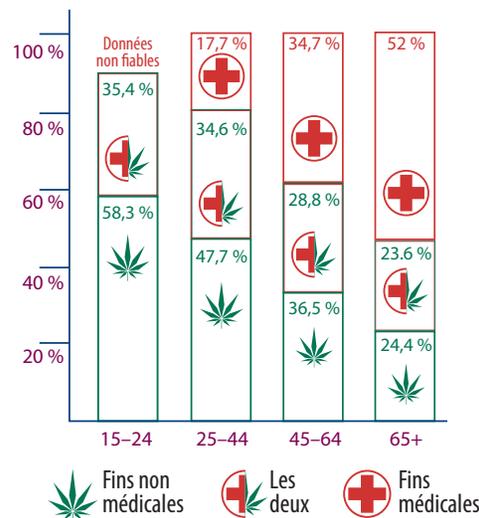
L'usage de cannabis chez les adultes de 65 ans et plus augmente plus rapidement que parmi les autres groupes d'âge. Au Canada en 2019, 6,6 % des adultes âgés déclaraient faire usage de cannabis. Cela représente une hausse de 1 % par rapport à 2012.

La plupart des aîné(es) qui font usage de cannabis sont de nouveaux consommateurs. Quelques-uns sont des consommateurs de longue date ou d'anciens consommateurs qui recommencent à en faire usage.

L'une des raisons de cette hausse d'usage tient aux changements d'attitudes à l'égard du cannabis. Il y a également une curiosité grandissante envers les bienfaits pour la santé. Les consommateurs de cannabis ne correspondent à aucun stéréotype; ils peuvent avoir n'importe quel âge et viennent de tous les milieux.



Pourcentage de Canadiens qui consomment du cannabis par groupe d'âge.



Répartition par âge de la consommation de cannabis à des fins médicales, à des fins non médicales et pour les deux raisons.

Pourquoi les aîné(e)s font usage de cannabis

La consommation de cannabis à des fins médicales et récréatives est maintenant légale au Canada. La plupart des adultes âgés font usage de cannabis à des fins thérapeutiques. Ils déclarent essayer le cannabis avant tout pour voir si cela peut alléger leurs problèmes liés au vieillissement et les effets secondaires de maladies chroniques et y voient une approche thérapeutique parallèle.

Les aîné(e)s font usage de cannabis médical :

- pour combattre la douleur;
- pour combattre l'anxiété et la dépression;
- pour combattre les problèmes de sommeil;
- en guise d'alternative à un médicament sur ordonnance;
- pour avoir une meilleure qualité de vie.

Ce que les aîné(e)s canadiens nous ont dit

Depuis la légalisation du cannabis en 2018, 30 % des participant(e)s à notre sondage en ligne ont fait usage de cannabis.

Parmi les 638 participant(e)s à notre sondage, 40 % des personnes qui ne consommaient pas de cannabis étaient curieuses et envisageaient d'en faire usage.

La plupart de ceux qui en consommaient ou qui songeaient à en faire usage à des fins médicales invoquaient comme raison des douleurs chroniques, de l'inflammation, des problèmes de sommeil, des douleurs musculaires et des problèmes d'anxiété.

Plus de la moitié des adultes âgés sondés ont indiqué :

- vouloir en savoir davantage sur les risques et les bienfaits liés au cannabis;
- vouloir de l'information digne de confiance provenant d'une source sûre;
- vouloir de l'information sur les avantages de l'usage à des fins médicales et thérapeutiques;
- un(e) professionnel(le) de la santé comme leur principale source d'information digne de confiance, tout en reconnaissant que plusieurs de ces derniers n'ont pas de formation au sujet du cannabis, et éprouver encore une certaine gêne à s'informer du cannabis auprès de leur médecin.

L'information obtenue grâce à notre sondage se compare largement aux données émergentes indiquant une hausse de l'usage de cannabis et de l'intérêt envers cette substance parmi les adultes âgés.

Les faits sur le cannabis

Le THC et le CBD sont deux ingrédients chimiques actifs de la plante de cannabis. Cette plante peut être utilisée sous une forme séchée, ou encore l'huile extraite de la plante est transformée en divers produits du cannabis.

Deux variétés de plantes sont utilisées :



Indica	Sativa
Plante trapue	Plante haute
Grosses feuilles	Feuilles étroites
Effet sédatif	Effet stimulant

Les feuilles et les fleurs de cannabis renferment des centaines d'ingrédients appelés phytocannabinoïdes.

La quantité de ces ingrédients présents dans un produit du cannabis dépend de la variété de cannabis, du sol et des conditions climatiques dans lesquels la plante a poussé et comment elle est cultivée.

Les deux ingrédients que nous connaissons le mieux sont :

le THC (delta-9-tétrahydrocannabinol) et

le CBD (cannabidiol).

Le THC est l'ingrédient psychoactif (agit sur le fonctionnement du cerveau et affecte l'esprit) qui, dans le cannabis, procure une sensation d'euphorie.

Le CBD est non psychoactif et fait l'objet de recherche pour ses effets médicaux et thérapeutiques potentiels.

Usage thérapeutique distinct du THC et du CBD

THC		CBD
Psychoactif		Non psychoactif
Combat la nausée		Atténue la douleur causée par l'inflammation
Soulage les spasmes		Contrôle ou prévient les crises d'épilepsie
Soulage la douleur		Contrôle l'anxiété
Stimule l'appétit		Soulage les symptômes de la psychose

Selon leur mode d'élaboration, les produits du cannabis se déclinent en des concentrations ou profils de THC et CBD variés :

- **Teneur dominante en THC**
- **Teneur dominante en CBD**
- **Teneur équilibrée en THC et en CBD**

Les espèces les plus courantes de cannabis, indica et sativa, sont souvent combinées pour créer des **sous-espèces hybrides**.

Chaque sous-espèce est commercialisée pour ses effets physiologiques particuliers.

Les plantes de cannabis renferment également des ingrédients appelés terpènes qui confèrent à la plante son odeur et son goût particuliers.

Les effets des différentes variétés de cannabis varient en fonction des terpènes et des cannabinoïdes présents.

Modes de consommation du cannabis

Fumé :

La plante séchée (fleurs de la plante) est fumée.



Vapoté :

La plante séchée est inhalée sous forme de vapeur.



Huile de cannabis :

Extrait dilué dans de l'huile. Le contenu des huiles indique le nombre de grammes de cannabis présents.



Vaporisé :

Dans la bouche ou sous la langue et absorbé par les muqueuses buccales.



Ingéré :

Des produits comestibles contenant un gras ou une huile infusés de cannabis séché.



Topique :

Une épaisse huile à base d'extrait appliquée sous forme de gel ou de crème et absorbée par la peau.



Comparaison des modes de consommation du cannabis

Les effets du cannabis et leur durée varient en fonction du mode de consommation.

Faites preuve de prudence et de patience.

Par exemple, si vous optez pour l'inhalation, il suffit de quelques secondes ou minutes pour commencer à ressentir des effets. Mais cela peut prendre de 10 à 30 minutes pour en ressentir pleinement les effets.

Si vous ingérez un produit comestible ou une gelée, cela peut prendre entre 30 minutes et 2 heures pour commencer à ressentir des effets et jusqu'à 4 heures pour en ressentir pleinement les effets. Si vous prenez une gelée pour vous aider à dormir, vous devriez prendre votre dose au moins 30 minutes avant de vous mettre au lit.

Mode de consommation	Mode de présentation	Rapidité de l'effet	Durée de l'effet
Inhalé – fumé	Cannabis séché roulé et fumé comme une cigarette ou joint ou fumé dans une pipe ordinaire ou à eau appelée bong	Agit en quelques secondes ou minutes	jusqu'à 6 heures, mais les effets peuvent durer jusqu'à 24 heures
Inhalé – vapoté	Cannabis séché placé dans un vaporisateur, ou cartouche d'huile placée dans une cigarette électronique ou stylo de vapotage	Agit en quelques secondes ou minutes	jusqu'à 4 heures
Consommation sublinguale (sous la langue)	Atomiseurs, bandelettes orales dissolubles	Agit en 10 à 30 minutes	de 6 à 12 heures
Ingéré (sous forme d'huile)	Huile, capsule ou gelée de cannabis	Agit en 10 à 60 minutes	jusqu'à 12 heures
Ingéré (produits comestibles)	Cannabis ajouté à des préparations alimentaires	Agit en 30 minutes à 2 heures	jusqu'à 12 heures ou plus
Topique (appliqué sur la peau)	Crèmes, lotions	Pas bien connu	jusqu'à 6 heures ou plus

Cannabis récréatif

Le cannabis renfermant du THC procure des sensations d'euphorie et de relaxation. Le cannabis récréatif signifie qu'une personne fait usage de cannabis par plaisir plutôt qu'à des fins médicales. Si le cannabis médical et récréatif proviennent de la même plante, les divers produits font ressortir différentes propriétés chimiques en fonction des résultats souhaités.

THC par unité : 20 mg
 THC total 200 mg
 CBD 0 mg/g
 CBD total 0 mg/g

Étiquette d'un produit de cannabis renfermant surtout du THC.

Cannabis autothérapeutique

Plusieurs personnes essaient de leur propre chef divers types de cannabis pour divers problèmes de santé. C'est ce que l'on appelle un usage autothérapeutique.

Ces personnes se procurent du cannabis sans ordonnance auprès d'un fournisseur autorisé. Certains choisissent le cannabis comme une forme d'automédication pour alléger leur anxiété ou gérer la douleur.

THC <1 mg/mL
 THC total <1 mg/mL
 CBD 20,0 mg/mL
 CBD total 20,0 mg/mL

Étiquette d'un produit de cannabis renfermant surtout du CBD.

Soyez informés **Un vieillissement actif et la modération**

N'oubliez pas, la clé d'une bonne santé est de privilégier la modération en tout. Quand vous allez commencer à faire de l'exercice, allez-y doucement et donnez-vous le temps de vous adapter. Si vous prenez un produit du cannabis, ne précipitez pas les choses, surveillez les effets et soyez patient(e).

Cannabis médical

Le cannabis médical est prescrit par un médecin pour traiter des problèmes de santé et des symptômes spécifiques. L'ordonnance est remplie par un producteur autorisé. L'ordonnance peut porter sur des produits de cannabis naturels sous forme de THC ou CBD. Elle peut également porter sur un médicament à base de cannabinoïdes synthétiques disponibles uniquement sur ordonnance.

En plus des produits de cannabis naturels, des préparations pharmaceutiques sont disponibles. Ces préparations sont créées à partir de la plante de cannabis ou recrées dans un laboratoire. Elles s'accompagnent d'indications précises sur leur puissance et leur dosage. Santé Canada a approuvé des cannabinoïdes sur ordonnance qui imitent les effets du THC pour leur utilisation au Canada.

Ce sont le Marinol, le Cesamet (ou nabilone), et le Sativex (ou le nabiximol), utilisés pour le traitement de la spasticité causée par la sclérose en plaques et de la douleur due au cancer.

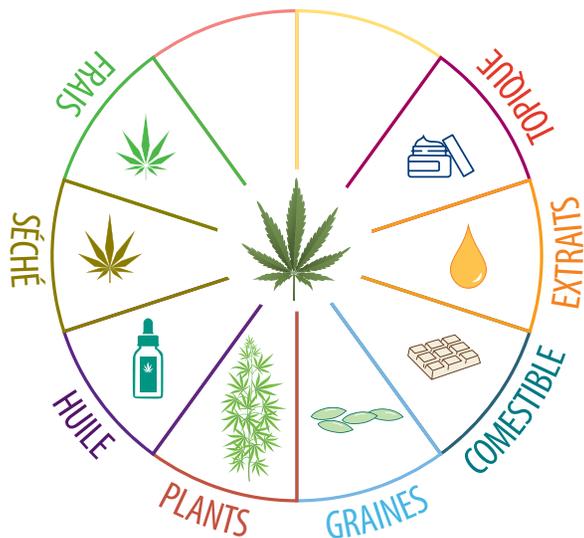


Étant donné que le cannabis est légal au Canada, vous vous demandez peut-être si une ordonnance médicale est encore nécessaire.

Une personne peut vouloir obtenir une ordonnance médicale de cannabis pour les raisons suivantes :

- Pour avoir accès à un cannabinoïde de synthèse sur ordonnance;
- Parce que son régime privé d'assurance-médicaments commence à couvrir le cannabis médical et qu'un reçu est nécessaire pour en demander le remboursement;
- Parce qu'elle bénéficie d'un programme gouvernemental d'aide sociale ou est considérée à faible revenu, et pourrait être admissible à une remise;
- L'Agence du revenu du Canada autorise les gens qui disposent d'une ordonnance à inclure les montants payés pour du cannabis dans leurs frais médicaux.

Le cannabis et la loi



Au Canada, la Loi sur le cannabis autorise les distributeurs autorisés à vendre les produits suivants :

- cannabis frais
- cannabis séché
- huile de cannabis
- plants de cannabis
- graines de cannabis
- cannabis comestible
- extraits de cannabis
- cannabis topique

Ces produits peuvent être vendus sous diverses formes.

La loi fédérale autorise les adultes à :

Posséder en public jusqu'à 30 grammes de cannabis légal séché, ou l'équivalent sous forme non séché.



Partager jusqu'à 30 grammes de cannabis légal séché avec d'autres adultes.

Acheter du cannabis séché et de l'huile de cannabis auprès d'un détaillant provincial autorisé.



Acheter du cannabis en ligne auprès de producteurs autorisés par le gouvernement fédéral en l'absence d'un cadre réglementaire de vente au détail dans leur province ou territoire.

Cultiver à des fins personnelles jusqu'à quatre plants de cannabis par résidence à partir de graines ou de semis de source légale.



Fabriquer à la maison des produits de cannabis, comme des aliments ou des boissons, pourvu qu'aucun solvant organique ne soit utilisé pour créer des produits concentrés.

Prix moyen du cannabis

En 2021, le prix moyen au Canada d'un gramme de cannabis était de 10,30 \$. Le prix varie selon la province, le type de cannabis acheté et la dose. Cette grille fournit des exemples du prix de divers produits en 2018.

Prix du cannabis

Format	Produit séché	Huile	Capsules
Prix au détail	5 \$-15 \$ le gramme	0 \$-200 \$ par bouteille	100 \$-200 \$ pour 60 capsules
Coût mensuel	1g/jour x 30 jours = 150 \$-450 \$	1 bouteille peut durer de 1 à 3 mois	1-2 capsules/jour x 30 jours = 100 \$-400 \$

Où se procurer du cannabis

Cela dépend de la province. En règle générale, les seules sources légales de cannabis sont :

les magasins privés de vente au détail autorisés;
les magasins gouvernementaux;
par commande en ligne ou par téléphone;
et par la poste à des fins médicales.

Selon la province, il peut y avoir un seul ou plusieurs points de vente au détail.

Où consommer légalement du cannabis

Vous pouvez consommer du cannabis dans le confort de votre foyer.

Si vous êtes locataire, votre propriétaire peut imposer des règles sur la consommation ou la culture du cannabis qui feront partie de votre bail. Les résidences à appartements et condominiums ont leurs propres règlements.

Certaines provinces interdisent de fumer ou de vapoter dans les lieux publics. Et ailleurs, cela peut être autorisé uniquement où la fumée de tabac est autorisée.



Acheter du cannabis médical

Pour vous procurer du cannabis médical, demandez une ordonnance à votre fournisseur de soins de santé. Vous pourrez ensuite vous inscrire auprès d'un producteur autorisé pour commander du cannabis par la poste.



Partout au Canada, il y a des cliniques privées de cannabis médical. Ces cliniques acceptent les personnes référées par des médecins.

Une clinique de cannabis peut être une solution si votre médecin traitant n'est pas en mesure de vous conseiller.

Ces cliniques peuvent organiser des consultations avec des médecins qui évaluent les patients et rédigent des ordonnances à ceux qui y sont

admissibles. Le personnel de la clinique informe ensuite les patients sur la manière de faire usage du cannabis médical.

Le personnel inscrit le patient auprès d'un producteur autorisé qui vend légalement du cannabis par la poste.

Les médecins de ces cliniques travaillent comme entrepreneurs ou consultants indépendants. Certaines cliniques chargent des frais aux patients pour les visites.

Comment le cannabis est vendu

Il incombe aux provinces et territoires de déterminer comment le cannabis est distribué et vendu dans leurs territoires respectifs.

Chaque province et territoire a également ses propres règlements concernant le cannabis qui stipulent entre autres :

- l'âge minimum légal pour en consommer;
- où les adultes peuvent en acheter;
- où les adultes peuvent en faire usage;
- quelle quantité les adultes peuvent posséder.

Vous devez connaître ce qui est légal dans la province ou le territoire où vous vivez ou que vous visitez.

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/lois-reglementation/provinces-territoires.html

Étiquetage du contenu de cannabis

La plante de cannabis renferme divers composés chimiques appelés **cannabinoïdes**. Les plus connus de ces ingrédients sont le **tétrahydrocannabinol (THC)** et le **cannabidiol (CBD)**.

Il y a des centaines de variétés de cannabis offerts sous diverses formes de produits. En fonction de leur mode de fabrication, ces produits peuvent présenter diverses concentrations de THC et CBD.

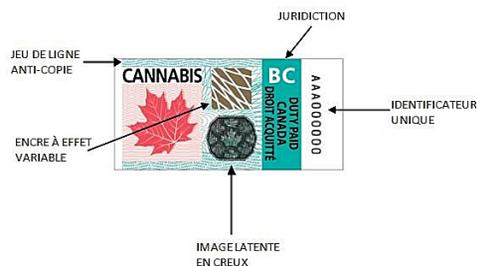
Le THC est ce qui procure aux gens une sensation d'euphorie. Cet ingrédient a un effet psychoactif sur le cerveau, qui plaît à certaines personnes et que d'autres trouvent déplaisant.

Contrairement au THC, le CBD ne procure pas une sensation d'euphorie et n'a pas d'effets psychoactifs.

Comment identifier les produits de cannabis légaux

Les produits de cannabis légaux sont vendus uniquement par des détaillants autorisés par votre gouvernement provincial ou territorial.

- Les produits de cannabis vendus légalement (sauf pour les produits renfermant moins de 0,3 % de THC ou aucun THC) comportent un timbre d'accise sur l'emballage.
- Chaque province ou territoire a un timbre d'accise d'une couleur distincte.
- Comme les passeports ou les billets de banque, les timbres d'accise comportent des caractéristiques de sécurité qui empêchent leur contrefaçon.



THC ## mg/g
THC total | THC total ## mg/g

CBD ## mg/g
CBD total | CBD total ## mg/g

Assurez-vous de lire attentivement l'étiquette. Si vous achetez du cannabis à des fins thérapeutiques, le « THC total » devrait être de zéro ou près de zéro.

Plus un produit a une haute teneur en THC plus les risques pour la santé et la sécurité sont élevés, et ne devrait pas être utilisé par quelqu'un qui découvre le cannabis.

Il est important de prendre une décision éclairée, surtout si vous n'avez jamais pris de cannabis ou si vous essayez un nouveau produit.

Étiquetage de l'emballage

Tous les produits de cannabis vendus légalement au Canada doivent avoir ces étiquettes.

Le symbole canadien normalisé du cannabis, tel qu'exigé par le gouvernement canadien, doit figurer sur l'étiquette de tous les produits renfermant du THC.



- THC per unit ## mg | THC par unité ## mg
- Total THC per unit ## mg
- THC total par unité ## mg
- THC ## mg
- Total THC ## mg | THC total ## mg
- CBD per unit ## mg | CBD par unité ## mg
- Total CBD per unit ## mg
- CBD total par unité ## mg
- CBD ## mg
- Total CBD ## mg | CBD total ## mg

(Le pointillé sert ici uniquement à délimiter l'étiquette.)

- Il y aura un énoncé indiquant la quantité de THC et (ou) de CBD par unité du produit, ainsi qu'un énoncé sur le THC et le CBD total que contient le produit.
- Ces informations sont toujours affichées dans un encadré blanc.
- Si le produit est comestible, l'étiquette indiquera l'équivalent en poids de cannabis séché que renferme le produit.

Il y aura sur l'emballage une mise en garde en deux phrases qui paraîtra systématiquement dans un encadré jaune.

Cet exemple paraît sur des produits de cannabis comestibles.

En tout, il y a huit messages de mise en garde distincts.

MISE EN GARDE : Les effets de la consommation de produits comestibles à base de cannabis peuvent être de longue durée. Les effets peuvent durer de six à douze heures après la consommation.

WARNING: The effects from eating or drinking cannabis can be long-lasting. The effects can last between 6 and 12 hours following use.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour MD (MM)	
Par HM (MM)	
Calories ###	% valeur quotidienne*
Lipides / Fat ## g	## %
saturés / Saturated ## g	## %
+ trans / Trans ## g	## %
Glucides / Carbohydrate ## g	## %
Fibres / Fibre ## g	## %
Sucres / Sugars ## g	## %
Protéines / Protein ## g	## %
Cholestérol / Cholesterol ## mg	## %
Sodium ## mg	## %
Potassium ## mg	## %
Calcium ## mg	## %
Fer / Iron ## mg	## %

Si le produit est comestible, il y aura sur le produit un tableau de la valeur nutritive standard.

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Voyager avec du cannabis

Ne pas en apporter au pays. Ne pas en sortir du pays.

Quitter le Canada

Il est interdit de franchir la frontière canadienne avec du cannabis ou tout produit de cannabis — cannabis comestible, extraits de cannabis, cannabis sous forme topique — quand vous entrez au pays ou en sortez. Le cannabis est illégal dans la plupart des pays. Si vous essayez de voyager à l'étranger en ayant en votre possession n'importe quelle quantité de cannabis, vous vous exposez à d'importantes peines criminelles au pays et à l'étranger.



Voyager aux États-Unis

Si la possession de cannabis est légale dans certains états des États-Unis, cela demeure illégal en vertu des lois fédérales. N'essayez pas de franchir la frontière entre le Canada et les États-Unis avec du cannabis, même si vous vous rendez dans un état où la possession de cannabis est légale.



Voyager au Canada avec du cannabis

Quand vous voyagez au Canada, si vous avez l'âge minimum requis dans la province ou le territoire où vous vous trouvez, vous pouvez posséder jusqu'à 30 grammes de cannabis séché ou l'équivalent.

Vous devez connaître les lois de la province ou du territoire où vous comptez vous rendre, et si vous faites usage de cannabis, respectez les lois qui y sont en vigueur. Si vous vous déplacez entre deux destinations canadiennes, assurez-vous que votre vol ne fait pas escale aux États-Unis où le cannabis est illégal. En cas d'intempéries ou d'ennuis mécaniques, sachez que les vols peuvent être redirigés vers les États-Unis.



Le cannabis et la sécurité

Assurez-vous de toujours mettre vos produits de cannabis hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Les enfants peuvent facilement prendre les produits de cannabis comestibles pour des bonbons en raison de leur présentation et de leur emballage.

Étiquetez clairement et rangez en lieu sûr les produits comestibles qui contiennent du cannabis.



Loquet de sécurité



Des bouteilles de pilules à l'épreuve des enfants



Ne pas ranger ces produits avec les autres aliments



Mettre hors de portée des enfants et des animaux domestiques



Un vieillissement actif et la modération

Partagez vos informations et vos expériences avec les autres. N'hésitez pas à dire à vos proches que vous essayez le cannabis. Vous serez peut-être étonné(e) de découvrir dans votre entourage d'autres personnes qui en ont déjà fait l'essai. Soyez réceptif ou réceptive à de nouvelles informations. Écoutez et apprenez.

Les bienfaits thérapeutiques

Le cannabis et le corps humain

Les cannabinoïdes s'apparentent aux endocannabinoïdes naturellement présents dans l'organisme. Ces derniers agissent sur le système endocannabinoïde. À ce jour, très peu de recherche a été réalisée sur le système endocannabinoïde.

Le système s'étend à l'ensemble du système nerveux, y compris au cerveau et comporte des récepteurs dans l'ensemble du corps. Ce système de récepteurs agirait, croit-on, sur le système nerveux, la fonction immunitaire, l'humeur et l'appétit et d'autres fonctions corporelles.

Les deux récepteurs cannabinoïdes les plus connus sont les CB1 et les CB2. Les CB1 sont responsables des effets psychoactifs du THC et pourraient jouer un rôle dans la mémoire, l'humeur, le sommeil, l'appétit et les niveaux de

douleur. Les CB1 sont également présents dans les régions du cerveau responsables du contrôle moteur et des fonctions cognitives. Les récepteurs CB2 sont principalement présents dans les cellules du système immunitaire et dans les tissus osseux et musculaires et pourraient jouer un rôle dans la réduction de l'inflammation.

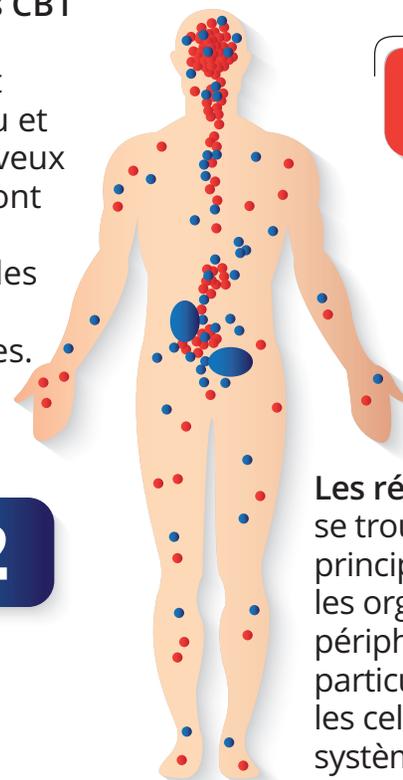
Les chercheurs en médecine examinent présentement le potentiel des cannabinoïdes pour l'allègement du stress, la stimulation de l'appétit, et la modulation de la douleur et de l'inflammation.

Dans ces circonstances, le cannabis pourrait être appelé à jouer un rôle dans l'allègement de divers problèmes de santé et un vieillissement sain. Dans certaines cultures, le cannabis est considéré une ancienne plante médicinale. Cependant, pour le moment, les preuves scientifiques sont limitées.

Le système endocannabinoïde humain régule plusieurs fonctions physiologiques, mais il reste aux chercheurs beaucoup à apprendre à son sujet. Les cannabinoïdes (du cannabis) interagissent avec le système endocannabinoïde, et ont divers effets sur notre corps et sur notre esprit.

LE SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE HUMAIN

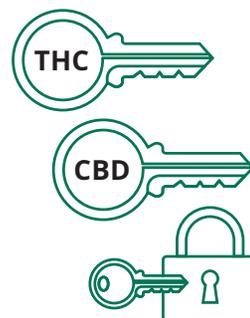
Les récepteurs CB1 se trouvent principalement dans le cerveau et le système nerveux central, mais sont également présents dans les nerfs et dans certains organes.



CB1

Les récepteurs CB2 se trouvent principalement dans les organes périphériques et plus particulièrement dans les cellules associées au système immunitaire.

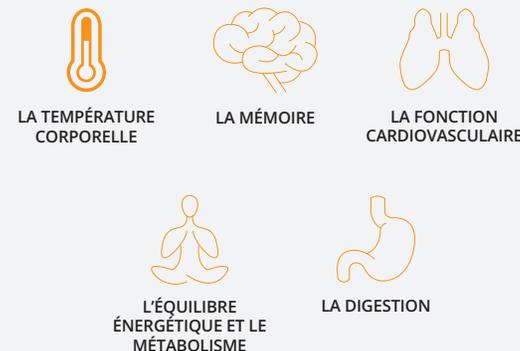
CB2



Le THC et le CBD tels des clés dans une serrure s'insèrent dans les récepteurs humains.

*Le CBD ne s'adapte pas directement aux récepteurs CB1 et CB2 mais a des effets indirects puissants encore à l'étude.

LE SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE RÉGULE AUSSI



Le cannabis et les problèmes de santé

Le cannabis aurait plusieurs bienfaits pour la santé. Cependant, les preuves scientifiques confirmant ces revendications thérapeutiques sont limitées. De plus amples recherches seront nécessaires pour comprendre les bienfaits et les risques liés au cannabis.

Santé Canada autorise l'usage de cannabis pour n'importe quel problème de santé, aussi longtemps qu'un médecin le prescrit. Il convient de souligner que le cannabis n'a pas été soumis aux processus de réglementation en place pour l'approbation des médicaments.



Quelques cannabinoïdes synthétiques ont été approuvés pour un usage clinique en vue du traitement de problèmes de santé précis. Ce sont le Cesamet (nabilone) et le Sativex (nabiximol).

Les bienfaits du cannabis

Les produits de cannabis peuvent fonctionner pour certains adultes âgés, et pas pour d'autres. Bien que la recherche demeure encore limitée, des adultes âgés rapportent des bienfaits sous forme d'anecdotes.

Quand on les interroge sur ces bienfaits, les personnes qui font usage de cannabis affirment que cela :

- leur procure une meilleure qualité de vie;
- les aide à dormir;
- soulage leurs douleurs;
- leur permet de cesser la prise de médicaments sur ordonnance.



Une fois trouvés le bon type de cannabis et le bon dosage, l'efficacité du cannabis médical semble varier en fonction de la personne, et dépendre de la raison pour laquelle on en fait usage.

Les recherches dont nous disposons pointent trois problèmes de santé pour lesquels le cannabis médical est indiqué :

- les douleurs chroniques, mal soulagées et intenses dans le cadre de soins palliatifs;
- les nausées et vomissements causés par la chimiothérapie;
- les spasmes musculaires dus à la sclérose en plaques ou un lésion médullaire.



L'intérêt des adultes âgés envers le cannabis comme thérapie est grandissant. Par conséquent, le milieu médical a décidé de prendre une approche pratique et d'envisager le cannabis médical pour traiter entre autres :

Certains types de douleur



L'arthrite



Les soins palliatifs



Les troubles du sommeil et l'insomnie



Le manque d'appétit



Le glaucome



La démence



L'anxiété et la dépression



Certains types de douleur



Souvent le cannabis est promu comme un remède universel pour le soulagement de la douleur. La recherche actuelle n'atteste de résultats positifs que pour les douleurs nerveuses associées aux problèmes suivants :

- sclérose en plaques,
- diabète,
- douleur liée au VIH (neuropathie sensorielle),
- douleur postchirurgicale ou posttraumatique,
- fibromyalgie.

Une douleur neuropathique est associée à une lésion des nerfs, et comprend des douleurs vives, une sensation de brûlure ainsi que des picotements et engourdissements. Ces douleurs peuvent être intenses et se présenter par vague. Ce genre de douleur est souvent provoquée par le diabète, une compression des nerfs ou de la moelle épinière, et la chimiothérapie.

Les médicaments à base de cannabis ont révélé une atténuation modérée de la douleur neuropathique. Les résultats de tests démontrent que l'herbe de cannabis, le THC extrait de plante (dronabinol), le THC synthétique (nabilone), ou une combinaison de THC/CBD extrait de la plante agissent sur la douleur.

Leur efficacité varie en fonction de ce qui suit :

- la source de la douleur,
- la durée du traitement,
- le type de cannabis.

On obtiendrait de meilleurs résultats en ingérant du cannabis, ou en mettant une goutte sous la langue, suivi d'un vaporisateur buccal ou nasal et l'inhalation (fumée) de cannabis. Présentement, la Société canadienne de la douleur, de concert avec la plupart des ordres professionnels, préconisent le cannabis comme agent de troisième ligne et d'en faire l'essai seulement quand d'autres traitements ne fonctionnent pas.

L'arthrite



L'ostéoarthrite ou la douleur articulaire est courante chez les adultes âgés. Cette douleur serait causée par des dommages à l'articulation, de l'inflammation ou des dommages au nerf.

Il y a des récepteurs de cannabinoïdes dans les articulations et le cannabis a des propriétés anti-inflammatoires. La théorie avancée serait que le cannabis pourrait atténuer la douleur nerveuse causée par l'ostéoarthrite. Les études sur les animaux semblent prometteuses, aucune étude n'a toutefois été réalisée sur des sujets humains.

La base théorique est la même pour l'arthrite rhumatoïde. On trouve très peu de recherche, mais une étude récente semble prometteuse. Elle révèle qu'un vaporisateur buccal appelé Sativex atténue la douleur liée à l'arthrite rhumatoïde.

La Société de l'arthrite et l'Association canadienne de rhumatologie comprennent l'intérêt porté au cannabis et suggèrent une approche pratique.

Les soins palliatifs



Le contrôle de la douleur et des symptômes est une grande préoccupation pour les personnes en fin de vie. Les médecins spécialistes en soins palliatifs explorent de plus en plus le cannabis comme solution de rechange aux opioïdes.

Les traitements en soins palliatifs sont souvent concentrés sur la douleur du cancer. Il s'avère que les cannabinoïdes (combinaison de THC/CBD) seraient modérément efficaces dans la réduction de la douleur liée au cancer.

La communauté médicale qui exerce en soins palliatifs a recommandé le Cesamet à base de cannabis (ou le nabilone ou le nabiximol) uniquement quand les autres thérapies de soulagement de la douleur n'ont pas de succès.

Le cannabis lorsqu'il est utilisé pour alléger la douleur est bien toléré mais comme tous les autres traitements, il est important d'en discuter les effets secondaires. Le délire est courant en fin de vie, et pourrait être amplifié par des doses plus élevées de cannabis. Le cannabis peut induire des états dissociatifs, qui favorisent une certaine « distanciation » par rapport à la douleur. Certains patients peuvent ne pas être réceptifs à ce genre d'effets.

Bien que les traitements en soins palliatifs portent plus souvent sur la douleur, plusieurs patients peuvent vouloir atténuer d'autres symptômes courants en fin de vie comme l'anxiété, la dépression, le manque d'appétit ou l'insomnie.

Les problèmes de sommeil et l'insomnie



Plusieurs adultes âgés ont de la difficulté à bien dormir. Étant donné que le cannabis peut causer la somnolence, des adultes âgés en font l'essai pour alléger leurs problèmes de sommeil. Ce bienfait est fréquemment rapporté par les consommateurs de cannabis.

Toutefois, la recherche à ce sujet est limitée. La recherche dont nous disposons rapporte souvent le sommeil comme un effet secondaire dans le traitement d'autres problèmes de santé.

Les participants à ces recherches ont rapporté un meilleur sommeil après avoir fumé certaines variétés de cannabis renfermant du THC et des dérivés de THC, uniquement ou en association avec du cannabidiol. Ces traitements peuvent améliorer

la qualité du sommeil, réduire les perturbations du sommeil et le temps qu'il faut pour s'endormir chez les personnes affectées par les problèmes de santé suivants :

- l'apnée obstructive du sommeil,
- la fibromyalgie,
- la douleur chronique,
- la sclérose en plaques.

Selon les chercheurs, le cannabidiol pourrait être prometteur pour les problèmes de sommeil paradoxal ou d'hypersomnolence le jour. Le cannabis synthétique (Cesamet ou nabilone) peut améliorer le sommeil des personnes souffrant de douleur chronique. Il peut également réduire les cauchemars des personnes souffrant du trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Le manque d'appétit



Le THC présent dans le cannabis stimulerait l'appétit. Les consommateurs de cannabis ont souvent des fringales. Aucune recherche n'a démontré cet effet chez les adultes âgés. Il y a quelques travaux de recherche qui démontrent que le THC stimule l'appétit chez les personnes vivant avec le VIH/SIDA et les patients atteints d'un cancer.

Le glaucome



L'une des principales causes de cécité chez les adultes âgés est le glaucome, qui cause de la pression à l'intérieur du globe oculaire. Le cannabis peut réduire l'enflure et peut réduire la pression dans l'œil, toutefois la dose nécessaire pourrait causer d'autres réactions physiologiques non souhaitées.

La Société canadienne d'ophtalmologie n'est pas en faveur de l'usage de cannabidiol dans le traitement du glaucome.

La maladie de Parkinson



La maladie de Parkinson est, au Canada, la deuxième maladie neurodégénérative la plus courante après la maladie d'Alzheimer; 79 % des personnes ayant la maladie de Parkinson ont 65 ans ou plus. La maladie de Parkinson provoque des tremblements, des mouvements musculaires plus lents et plus raides, et une détérioration des réflexes qui cause une perte d'équilibre. Il semblerait que la partie du cerveau affectée par la maladie de Parkinson réagit positivement aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires du CBD, ce qui atténuerait les symptômes décrits précédemment. Présentement, des recherches sur des animaux semblent prometteuses, mais la recherche sur des sujets humains n'a pas débuté.

La majorité des experts s'accordent pour dire qu'une activité physique d'intensité légère à modérée est l'une des meilleures protections que l'on ait contre la perte des fonctions corporelles et cérébrales. La recette idéale pour une fonction cérébrale optimale serait la combinaison simultanée de l'activité physique, d'une stimulation intellectuelle et d'une interaction sociale.

La maladie d'Alzheimer



La maladie d'Alzheimer est la forme la plus courante de démence. Les chercheurs pensent que l'un des facteurs serait l'inflammation des neurones du cerveau. En raison des propriétés anti-inflammatoires du CBD présent dans le cannabis, ils croient que le cannabis pourrait aider à ralentir la progression de la maladie. Des études menées sur des animaux rapportent un certain succès, mais il n'y a pas de preuves concluantes de ces effets bénéfiques chez les humains.

Le cannabis a certains effets bénéfiques sur l'atténuation de l'agitation et de l'agressivité qui peuvent accompagner la démence. Mais de plus amples études seront nécessaires pour le confirmer et pour déterminer la dose thérapeutique indiquée.

Des recherches qui en sont encore à leurs débuts démontrent que de très faibles doses de cannabidiol (CBD) chez des personnes en santé pourraient protéger les neurones et leur fabrication chez les adultes âgées. Bien que ces résultats semblent prometteurs, il reste encore beaucoup de recherche à faire à ce sujet.

La santé mentale



Le vieillissement s'accompagne de changements et nous oblige à continuellement nous adapter. Certains adultes âgés éprouvent des problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression. Les problèmes de santé mentale ne font pas nécessairement partie du processus normal de vieillissement. Les données probantes sur la pertinence du cannabis dans le traitement des problèmes de santé mentale sont partagées. Des études récentes sont encourageantes en ce sens, mais il faudra des études beaucoup plus vastes et plus nombreuses sur les effets du cannabis chez les aîné(e)s. Des études révèlent que le cannabis peut intensifier l'anxiété chez les gens qui souffrent de certaines formes d'anxiété comme la crainte de parler en public et l'anxiété sociale.

Les professionnels de la santé ne recommandent pas le cannabis pour traiter la dépression. La dépression est un facteur de risque associé à une consommation problématique de cannabis.

Les effets secondaires et les risques du cannabis

Effets secondaires potentiels liés à l'usage de cannabis

Un effet secondaire ou une manifestation non désirée désigne tout effet non désiré associé à l'usage d'un produit médical.

Voici un aperçu des effets secondaires à court terme rapportés par les adultes âgés :

- sécheresse de la bouche;
- somnolence;
- étourdissements;
- maux de tête;
- problèmes cognitifs telle que perte de mémoire, capacité d'attention réduite, ralentissement des réactions, manque de jugement ou capacité réduite à résoudre des problèmes;
- manque de coordination et manque d'équilibre;
- déformation des perceptions;
- sentiment d'anxiété et augmentation du rythme cardiaque.

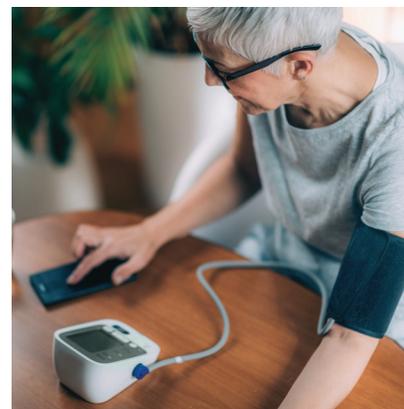


Les effets secondaires indésirables ne touchent pas tout le monde. Le choix d'un produit renfermant une combinaison de THC et de CBD peut aider à atténuer les effets indésirables du THC.

Toute personne qui choisit de faire usage de cannabis thérapeutique doit s'impliquer activement dans la recherche de la dose qui lui convient et devra déterminer si les bienfaits l'emportent sur les effets secondaires.

Les aîné(e)s qui NE DEVRAIENT PAS faire usage de cannabis

Les aîné(e)s qui ont une **maladie mentale**, ou des antécédents familiaux de problèmes de santé mentale comme la dépression, l'anxiété, et la psychose devraient s'abstenir de faire usage de cannabis.



Toute personne qui a une maladie cardiovasculaire ou une tension artérielle instable ne devrait pas fumer de cannabis. Fumer, sous toutes ses formes, aggrave les problèmes cardiaques.



Les aîné(e)s qui ont des problèmes d'équilibre ne devraient pas faire usage de cannabis parce que le cannabis augmente la perte d'équilibre. Les aîné(e)s qui font usage de cannabis s'exposent à un risque accru de blessures qui nécessitent une visite à l'urgence.

Le risque de chutes

Le THC interagirait avec les récepteurs dans l'organisme qui agissent sur la coordination, l'équilibre et la perception de la profondeur, des capacités qui diminuent avec le vieillissement. Ces changements additionnels dans l'équilibre et la démarche chez les personnes qui font usage de cannabis risquent d'augmenter le risque de chutes.

La somnolence et les étourdissements, deux effets secondaires connus du cannabis, peuvent également contribuer au manque d'équilibre et aux chutes chez les personnes âgées.

Il y a à ce jour très peu de recherches sur cette question.



De faibles pourcentages de consommateurs de cannabis âgés rapportent un manque d'assurance lorsqu'ils se déplacent.

Si vous envisagez de faire usage d'un produit de cannabis, prenez en compte ce point pour ne pas vous mettre inutilement en danger.

Le risque pour la conduite automobile

Il n'y a aucune donnée sur les niveaux sécuritaires de consommation de cannabis et la conduite automobile. **Il est illégal au Canada de conduire avec les facultés affaiblies par le cannabis.**

Certains effets du cannabis, comme la somnolence, peuvent durer jusqu'à 24 heures et longtemps après la disparition d'autres effets.



Le temps que cela prend pour que les effets du cannabis se dissipent dépend :

- de la quantité et de la fréquence de la consommation;
- si le cannabis est fumé ou ingéré.

Le risque de dépendance

Les adultes âgés présentent les mêmes risques de dépendance que les jeunes gens.

Une dépendance est aussi appelée « trouble de l'usage d'une substance » ou « toxicomanie ». Tous ces termes signalent une « souffrance cliniquement significative ou une altération du fonctionnement ». Autrement dit, votre besoin de la drogue exerce sur vous une emprise et vous occasionne des problèmes majeurs dans votre vie et vos rapports avec les autres.

Les adultes âgés qui ont d'autres troubles de l'usage d'une substance, par exemple une dépendance à l'alcool, devraient s'abstenir de faire usage de cannabis.

Quand un adulte âgé fait usage de cannabis, ses proches et ses fournisseurs de soins de santé devraient être attentifs aux signes et symptômes pointant vers un trouble de l'usage de cannabis.



Le risque de sevrage

Le cerveau s'adapte à la présence de cannabinoïdes, ce qui peut mener à une dépendance. Une personne qui cesse soudainement de consommer du cannabis peut ressentir les symptômes d'un sevrage. Environ 15 % des consommateurs de cannabis âgés éprouvent des symptômes de sevrage lorsqu'ils cessent d'en consommer. Souvent, il s'agit de consommateurs de longue date.

Les recherches sur le sevrage chez les adultes âgés sont très limitées. Celles dont nous disposons démontrent que les symptômes de sevrage chez les aîné(e)s sont similaires à ceux rapportés par les autres adultes.

Ces symptômes peuvent comprendre :

- de l'irritabilité,
- de la fébrilité,
- de l'insomnie ou une perturbation du sommeil,
- de l'anxiété,
- une perte d'appétit.

Les symptômes de sevrage peuvent prendre entre quelques jours et quatre semaines à se dissiper.

Le risque de surconsommation



Consultez un médecin en cas de symptômes graves comme les suivants :

- vomissements continus;
- douleurs thoraciques;
- étourdissements prononcés.

Le cannabis est souvent perçu comme une drogue douce, qui est peu ou pas dommageable. Or, le cannabis est aujourd'hui beaucoup plus puissant qu'il ne l'était autrefois. Le niveau de THC dans le cannabis varie; sous forme séchée, il est passé de 3 % dans les années 1980 à environ 15 % aujourd'hui.

Parmi les effets secondaires rapportés pour le CBD pris par voie orale, il y a une sécheresse de la bouche, l'hypotension, la somnolence et la diarrhée. Des dommages au foie font partie des rares effets secondaires. Le CBD peut également interagir avec d'autres médicaments d'ordonnance.

Les personnes qui n'ont pas consommé de cannabis depuis plusieurs années peuvent être étonnées du cannabis d'aujourd'hui, qui est nettement plus puissant qu'autrefois. Les adultes âgés qui s'initient au cannabis tard dans leur vie peuvent être à risque parce qu'ils n'ont jamais fait l'expérience de ce produit.

Ces facteurs peuvent entraîner une surconsommation. Il est important de traiter le cannabis comme un médicament et de connaître la concentration de THC présente dans divers produits.

Il peut être difficile de déterminer la dose sécuritaire d'une pommade, d'une huile ou de produits comestibles de cannabis. Les nouveaux consommateurs peuvent avoir de la difficulté à anticiper les effets de produits comestibles de cannabis. C'est aussi pourquoi, il faut faire attention dans le cas des produits comestibles maison, parce que la drogue peut ne pas y être uniformément répartie.

Parce que l'effet peut ne pas être instantané, il arrive que des consommateurs reprennent d'un produit dans l'espoir d'obtenir l'effet escompté plus rapidement, d'où le risque de surconsommation.

Après une surconsommation de cannabis, les gens ont souvent rapporté avoir ressenti de la somnolence, de l'anxiété, de la crainte et de la nervosité. Certains ont rapporté avoir eu des visions. Les gens éprouvent aussi des nausées et peuvent vomir. Si vous ressentez un ou plusieurs de ces symptômes, restez calme, ces effets devraient s'estomper en quelques heures.

Les risques pour les consommateurs de cannabis de longue date

Les répercussions sur le vieillissement de l'usage de cannabis à long terme sont présentement à l'étude. Les adultes âgés qui font depuis toujours usage de cannabis pourraient constituer un groupe à haut risque de troubles cognitifs. Certaines recherches démontrent que les utilisateurs de longue date présentent des changements dans le cerveau, lesquels pourraient accroître le déclin mental lié au vieillissement.

L'usage de cannabis et d'alcool



La consommation simultanée d'alcool et de cannabis (THC) est susceptible d'entraîner un plus grand affaiblissement des facultés que la consommation de l'une seule de ces substances. Le THC agit sur les récepteurs de cannabinoïdes au cerveau, ce qui peut occasionner des effets

et des troubles cognitifs. L'alcool agit fortement sur les habiletés motrices en raison de son action sur le système nerveux central, mais agit aussi sur le plan cognitif. Quand les gens boivent de l'alcool et fument du THC en même temps, l'alcool peut augmenter la quantité de THC absorbée par l'organisme. Cela peut entraîner une augmentation des niveaux de THC et amplifier l'expérience des effets inconfortables du THC, une augmentation du risque d'intoxication alcoolique et de comportements comme la conduite avec les facultés affaiblies.

Il n'y a pas encore de recherches suffisantes sur la combinaison de l'alcool et de CBD. Cependant, on sait que l'alcool et le CBD ont tous deux des effets relaxants, et il se pourrait que ces effets soient amplifiés et durent plus longtemps quand ces deux substances sont prises simultanément. Le CBD pourrait atténuer les effets de l'alcool dans l'organisme, mais nous en savons encore très peu sur la question. Certains chercheurs avancent que l'alcool peut interagir avec le CBD, et ce, même quand les deux substances sont consommées à plusieurs heures d'intervalle. Quand vous prenez ensemble ces deux substances, prenez en de faibles doses jusqu'à ce que vous sachiez comment vous allez y réagir.

Les risques de l'usage de cannabis et le vieillissement

Quand une personne envisage de prendre du cannabis, une éducation et des conseils ciblés sont importants pour l'aider à comprendre comment en faire un usage sécuritaire.

Une évaluation des risques est un volet important de ce processus. Le processus de vieillissement contribue à des risques accrus chez les personnes âgées, entre autres le risque de développer des maladies chroniques. La prise d'autres médicaments peut les exposer à des risques lorsqu'elle est combinée à du cannabis thérapeutique.



La majorité des recherches sur le cannabis s'attardent aux risques liés au THC, et non à ceux du CBD. Cela s'explique : le THC crée une dépendance et a un effet psychoactif sur le cerveau et le système nerveux. Des liens ont été établis entre une consommation excessive de THC, et une

augmentation de la dépression, de l'anxiété, des crises de panique et une aggravation des symptômes chez les personnes souffrant du trouble de stress post-traumatique (TSPT).

L'usage de cannabis peut également entraîner de plus grands risques de maladies du cœur et d'AVC. Cela peut favoriser une augmentation du durcissement des artères. Les adultes âgés qui souffrent de problèmes cardiaques sont plus à risque. Fumer du cannabis peut faire augmenter la tension artérielle et le rythme cardiaque, ce qui augmente le risque d'AVC, de crise cardiaque ou d'arythmie (rythme cardiaque irrégulier) chez les personnes cardiaques. Le cannabis peut également abaisser la tension artérielle et provoquer des évanouissements et des chutes.



La fumée de cannabis renferme plusieurs des substances nocives trouvées dans la fumée du tabac. Comme fumer du tabac, fumer du cannabis peut endommager vos poumons et causer des symptômes similaires à la bronchite comme la toux et une respiration sifflante. Vapoter serait moins nocif que fumer, mais n'est pas entièrement sans danger.

Le vieillissement et le cannabis

Le cannabis et ses effets sur un corps vieillissant

Nous en savons très peu sur la façon dont l'organisme traite le cannabis au fil du vieillissement. Ce sujet est présentement étudié et il y a très peu de recherches disponibles.



Nous savons que nos corps changent au fil des années.

Il se pourrait que les effets du cannabis sur les personnes âgées diffèrent de ceux sur des consommateurs plus jeunes. On sait que le cannabis agit sur certaines parties du cerveau impliquées dans l'apprentissage, la mémoire et la prise de décisions, soit les mêmes parties du cerveau qui changent et ne fonctionnent plus aussi bien à mesure que nous vieillissons. Il se pourrait donc que les effets du cannabis nuisent davantage au fonctionnement du cerveau chez les adultes âgés.

Lorsqu'un médecin prescrit un médicament, il ou elle doit tenir compte des facteurs suivants :

1. Le mécanisme d'action du médicament dans l'organisme, de l'entrée à la sortie (**pharmacodynamique**). Cela comprend le temps d'absorption de la substance par l'organisme, son taux d'absorption et sa circulation dans l'organisme et son effet actif (**biodisponibilité et distribution**) et la vitesse à laquelle il quitte l'organisme (**métabolisme et excrétion**).
2. Les réactions du médicament dans l'organisme (**pharmacocinétique**).

Les professionnel(le)s de la santé doivent également réfléchir au dosage. Il y a des changements liés à l'âge dans les **fonctions hépatiques et rénales**, les **tissus adipeux** et le **système digestif**. Ces changements peuvent avoir un effet sur l'efficacité de la médication suivant le dosage.

Les modifications corporelles liées à l'âge peuvent aussi influencer la rapidité avec laquelle l'organisme élimine le cannabis, une élimination qui peut prendre plus de temps chez les adultes âgés.

Soyez informés

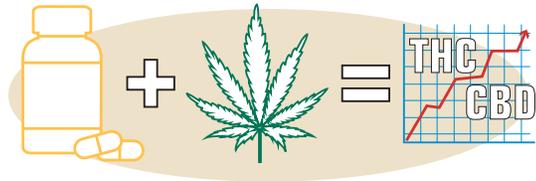
Un vieillissement actif et une bonne capacité aérobique

La capacité aérobique mesure votre capacité à bouger ou à travailler pendant plus de deux minutes. Pour développer une bonne capacité aérobique, vous devez exercer sans interruption vos principaux groupes musculaires, par exemple ceux de vos jambes, de votre tronc et de vos épaules, dix minutes ou plus à la fois, de sorte à cumuler au moins 150 minutes (2 heures et demie) par semaine. Selon la recherche, c'est la quantité minimum d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse dont nous avons besoin pour demeurer en bonne santé.

Les interactions médicamenteuses avec le cannabis

Le cannabis peut interférer avec d'autres médicaments sur ordonnance et en vente libre. En voici quelques exemples :

Les niveaux de cannabinoïdes peuvent être augmentés par la présence d'autres médicaments.



Le cannabis peut agir sur les niveaux des autres médicaments présents dans l'organisme. Cela peut avoir des effets additifs.



Fumer du cannabis peut augmenter la clairance d'autres médicaments.



Le cannabis peut influencer l'effet des sédatifs. Avant une chirurgie, de plus en plus d'anesthésiologistes interrogent leurs patients sur leur consommation de cannabis parce que cela peut avoir une incidence sur l'anesthésie requise.



L'usage de cannabis récréatif et les aîné(e)s

Les adultes âgés d'aujourd'hui sont de la génération du baby boom. Ces derniers ont été davantage exposés à la marijuana dans leur jeunesse et sont plus tolérants envers son usage récréatif que ne l'étaient les générations qui les ont précédés.

Au sein de la population actuelle de personnes âgées, on retrouve des gens qui consomment du cannabis depuis toujours, de nouveaux consommateurs, ainsi que des gens qui ont cessé d'en faire usage après leur jeunesse. Nous en savons très peu sur les effets et les risques du cannabis pour les consommateurs de longue date.



De nos jours, le THC dans le cannabis est beaucoup plus puissant qu'il ne l'était par le passé. Dans les années 1980, le cannabis séché renfermait moins de 3 % de THC. Aujourd'hui, certaines variétés contiennent jusqu'à 30 % de THC.

C'est un point dont plusieurs ne se sont pas soucié durant leur jeunesse, mais auquel les personnes âgées doivent faire maintenant très attention. **À mesure que nous vieillissons, les changements qui surviennent dans notre corps peuvent avoir une incidence sur la façon dont le cannabis est métabolisé dans notre organisme et ses effets sur nous.** Il se pourrait que ce soit une toute autre expérience par rapport à celle que vous pouvez avoir connue jeune. Et il se pourrait que le cannabis reste plus longtemps dans votre système.

Si vous consommez du cannabis à des fins récréatives ou médicales, il est important d'en informer votre fournisseur de soins de santé. Cela fait partie de votre profil pharmacologique global.

Le personnel médical doit savoir ce que vous consommez et quelle quantité afin de déterminer le danger d'interaction avec d'autres médicaments. C'est pourquoi vous devez vous en tenir à des produits qui fournissent ce genre d'informations.

Si, à un âge avancé, vous (re)commencez à faire usage de cannabis

Faites attention au taux de THC présent dans le produit ou la variété de cannabis que vous envisagez d'utiliser.

THC: ? %

Commencez par la plus faible dose possible et augmentez-la graduellement peu à peu jusqu'à obtenir l'effet recherché.

Prenez votre temps.

Tenez-vous loin du cannabis synthétique illégal appelé K2 ou Spice. Les consommateurs âgés sont plus à risque d'effets secondaires nocifs en raison de la forte puissance de ces substances.

Substituts

Ne mélangez pas le cannabis avec d'autres drogues douces, y compris l'alcool. Si vous avez une dépendance à l'alcool ou à toute autre drogue, vous êtes plus à risque de développer une dépendance au cannabis.



Utilisez le cannabis dans un environnement sécuritaire. Le THC agirait sur les récepteurs de l'organisme qui jouent un rôle dans la coordination et l'équilibre. À mesure que l'on vieillit, il faut faire de plus en plus attention aux chutes.



Ne conduisez pas après avoir consommé du cannabis, c'est interdit par la loi au Canada. Les effets peuvent durer jusqu'à 24 heures.



Le cannabis et les changements liés à l'âge

Lorsque des jeunes gens consomment du THC à des fins récréatives, la principale crainte tient aux répercussions que cela peut avoir sur leurs cerveaux en développement. Pour les adultes âgés, la principale crainte tient au fait que le cannabis agit sur les parties du cerveau où s'opèrent des changements liés à l'âge. Nous ne savons pas encore si le cannabis augmente le déclin des fonctions cérébrales lié au vieillissement.



Fumer du cannabis peut entraîner des problèmes respiratoires. Cela peut augmenter le rythme cardiaque et la tension artérielle, deux facteurs de risque des AVC et des maladies du cœur. Fumer quoi que ce soit est dommageable pour vos poumons et vous expose au même risque que de fumer la cigarette, le cigare, la pipe et ainsi de suite.



Vapoter le cannabis (inhalation de vapeur au moyen d'un dispositif électronique) est une pratique qui gagne en popularité. Vapoter du cannabis serait moins dangereux que d'en fumer, mais n'est pas sans danger. Nous ne connaissons pas quels sont les effets sur la santé de l'inhalation à long terme des substances présentes dans les produits de vapotage.



Si vous-même ou des membres de votre famille ont des antécédents de maladie mentale ou si vous souffrez présentement d'un problème de santé mentale, abstenez-vous de faire usage de cannabis à des fins récréatives.

Parler à son médecin de cannabis

L'usage thérapeutique de cannabis chez les adultes âgés

L'usage de cannabis thérapeutique ou médical chez les personnes âgées devrait être adapté en fonction de chaque personne et tenir compte :

- des symptômes qui doivent être traités,
- de la gravité du ou des symptôme(s),
- des autres problèmes de santé,
- et des effets secondaires éventuels indésirables.

Le tableau à la page 44 énonce une série de questions auxquelles réfléchir si vous envisagez de prendre du cannabis à des fins thérapeutiques.

Un vieillissement actif et l'âgisme

Vous a-t-on déjà dit que vous devriez prendre ça mollo maintenant que vous n'êtes plus jeune?

Vous trouvez-vous trop âgé(e) pour être physiquement actif ou active? Au Canada, nous accordons beaucoup d'importance au fait d'aider les gens âgés quand ils tombent malades, mais ne faisons pas grand-chose pour les encourager à se maintenir en bonne santé.

La recherche démontre que les personnes âgées peuvent retirer davantage que les plus jeunes de 30 à 60 minutes d'activité physique quotidienne. En règle générale, plus vous en ferez, mieux vous vous porterez. L'activité physique peut réduire jusqu'à 50 % votre risque de développer des maladies. Sans plus tarder, mettez-vous à l'activité physique!

Sujet	Détails
Pourquoi faire usage de cannabis	Exemples : douleur, agitation, perte de poids, insomnie, anxiété
Options de traitement	Avez-vous déjà exploré d'autres options de traitement? Par exemple, thérapie psychologique, thérapie physique, autres médicaments.
Quelles sont vos attentes?	Que dit la science du traitement de ce problème de santé avec du cannabis? Comment ces données scientifiques se comparent-elles aux informations anecdotiques (témoignages) d'autres personnes qui en ont fait l'essai?
Effets secondaires possibles	Exemples : risque de maladies du cœur ou d'AVC risque de chutes problèmes de santé mentale interaction avec d'autres médicaments troubles cognitifs affaiblissement des facultés pour la conduite automobile
Évaluation des risques	Est-ce que l'amélioration potentielle de vos symptômes et de votre qualité de vie l'emporte sur les risques?
Début de l'usage	Commencez par la plus faible dose possible. Si vous n'avez jamais pris de cannabis, ce serait une bonne idée d'avoir quelqu'un à vos côtés pour votre premier essai. Installez-vous à un endroit où vous serez en sécurité et confortable. Tenez un journal ou un registre de votre consommation et des effets que vous ressentez (voir page 50). Faites appel à vos proches pour surveiller les effets secondaires et veiller sur votre sécurité.
Faites votre évaluation	Est-ce que vous avez retiré des bienfaits de cet usage? Avez-vous ressenti des effets secondaires? Est-ce que les bienfaits l'ont emporté sur les effets secondaires? Devriez-vous revoir la dose? En plus fort ou en plus faible? Devriez-vous essayer d'en prendre sous une autre forme?

En parler à son médecin

Le cannabis est promu de plus en plus pour ses bienfaits pour la santé, toutefois plusieurs membres de la communauté médicale hésitent à en prescrire ou recommandent de s'abstenir d'en faire usage.



Il en est ainsi parce qu'il y a très peu de données scientifiques attestant des risques et des bienfaits du cannabis, en particulier pour les adultes âgés. Dans ce contexte, a déclaré l'Association médicale canadienne, il est difficile pour les médecins de donner des conseils éclairés à leurs patients et de gérer les doses et les effets secondaires.

Il vous faudra donc avoir une conversation franche et honnête avec votre fournisseur de soins de santé. Le tableau à la page 46 vous aidera à organiser vos idées et vos questions, afin qu'ensemble vous décidiez d'un plan de traitement.

Si votre médecin traitant ne se sent pas à l'aise de vous conseiller au sujet de l'usage de cannabis ou n'a pas suivi de formation sur la prescription de cannabis, vous pourriez consulter une clinique de cannabis ou un dispensaire titulaire d'une licence.

Cela dit, votre médecin traitant a un rôle important et pourra, par exemple, vous aider déterminer les risques d'interaction entre le cannabis et vos autres médicaments, ce que vous devrez savoir quand vous irez ailleurs pour procurer du cannabis.

Questions à poser à votre médecin

- Est-ce que le cannabis pourrait m'être bénéfique?
- Pourrait-il y avoir des répercussions sur ma santé ou des effets secondaires dont je devrais me soucier?
- Est-ce que le cannabis peut interagir avec mes autres médicaments?
- Est-ce que le cannabis me permettra de cesser la prise d'autres médicaments sur ordonnance?
- Quelle serait la meilleure façon ou la façon la plus sécuritaire pour moi de prendre du cannabis, compte tenu de mes antécédents médicaux?
- À quelle fréquence devrais-je vous consulter pour un suivi?
- Suis-je à risque de développer une dépendance du cannabis? Y a-t-il des signes que je devrais surveiller?

Un dosage en fonction de son état de santé

Instructions de dosage approuvé pour mon état de santé

Il y a très peu de recherche sur l'usage de cannabis chez les adultes âgés, c'est pourquoi il n'y a pas de règles fixes quant au dosage ou aux formulations (mode de consommation) à privilégier.

Présentement, la meilleure façon de savoir comment son corps réagit au cannabis est de commencer par une faible dose et d'y aller lentement et d'augmenter progressivement la dose, une technique appelée titrage. Une autre ligne directrice actuelle qui s'adresse aux personnes qui en font l'essai pour la première fois est de prendre leur dose en soirée ou la nuit et de commencer par une seule dose par jour. Cette approche vous aidera à mesurer la durée des effets et à éviter une double dose qui pourrait avoir des effets secondaires indésirables.

Rappel important : La présente section est présentée dans le seul but d'informer. Son contenu ne constitue pas des conseils médicaux, et ne doit pas être interprété ou utilisé comme une norme de la pratique médicale.

Lignes directrices sur les dosages de départ à des fins récréatives

Produits à forte teneur en THC

Une dose de départ de THC est de 2,5 mg, une fois par jour, mais cette dose peut commencer aussi bas que 1,25 mg dans le cas d'adultes âgés, en particulier dans le cas des personnes qui n'ont aucune expérience du cannabis.

Cette dose de 1,25 mg peut être augmentée jusqu'à 2,5 mg jusqu'à l'obtention de l'effet désiré.

Mise en garde : Des doses de plus de 25 mg à 30 mg de THC par jour augmentent le risque d'effets secondaires néfastes.

Les préparations orales de THC sont plus faciles à évaluer que ne le sont les produits inhalés, parce que les producteurs peuvent en indiquer la concentration de manière plus précise. Si vous utilisez un produit à inhaler comme un joint préroulé ou un dispositif de vapotage, la dose de départ est une inhalation de produit qui renferme au plus 9 % de THC par jour. Cette dose peut être augmentée à une inhalation, 4 fois par jour ou l'équivalent d'un demi-joint par jour ou 400 mg. La quantité de THC absorbée par inhalation est d'environ 25 % du THC total que renferme un joint. Si vous reprenez longtemps votre souffle après avoir inhalé ou si vous prenez plusieurs bouffées, ce taux d'absorption pourra être plus élevé.

Lignes directrices sur les dosages de départ à des fins thérapeutiques

Produits comestibles à base d'huile à forte teneur en CBD et faible teneur en THC

Nous savons que le CBD est en règle générale bien toléré, et ce, même à forte dose.

La dose de départ de CBD mentionnée est souvent de 5 mg, une fois par jour.

Par exemple, une gomme à mâcher de CBD correspond le plus souvent à 5 mg de CBD. Une capsule peut renfermer 5 mg ou 0,25 ml d'huile de cannabis, laquelle renferme 20 mg de CBD par ml.

Quelle devrait être la dose initiale et comment, s'il y a lieu, devriez-vous l'augmenter? Cela dépendra de votre(vos) problème(s) de santé et de la raison liée à votre santé qui vous amènent à vouloir prendre du CBD.

- Pour l'huile de CBD, commencez par une faible dose de 0,1 ml d'huile (c.-à-d. 2 mg de CBD et 1,5mg/ml de THC ou moins ou zéro THC) une fois par jour, et augmentez peu à peu la dose au besoin. Augmentez la dose de 0,1 ml tous les jours ou aux deux jours jusqu'à ce que vous obteniez l'effet désiré par rapport à vos symptômes.
- Les produits d'huile vendus par les producteurs titulaires d'une licence se présentent souvent avec une seringue qui sert à mesurer la quantité d'huile que vous prenez. Cela vous permettra d'augmenter la dose de 0,1 ml à la fois au besoin.
- Une fois que vous aurez trouvé la dose d'un produit d'huile qui vous convient, il est fort probable que vous n'aurez pas à augmenter votre dose. Habituellement, on ne développe pas de tolérance aux bienfaits, c'est donc dire que vous n'aurez pas à en prendre de plus en plus.

Suivi de votre usage personnel

Date _____ Produit _____ Dose _____

Symptômes avant usage _____

Symptômes après usage _____

Durée de l'effet _____

Date _____ Produit _____ Dose _____

Symptômes avant usage _____

Symptômes après usage _____

Durée de l'effet _____

Date _____ Produit _____ Dose _____

Symptômes avant usage _____

Symptômes après usage _____

Durée de l'effet _____

Références et ressources

Revue de la littérature

www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf

Réglementation provinciale et territoriale

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/lois-reglementation/provinces-territoires.html

Gouvernement du Canada —

Le cannabis au Canada : Renseignez-vous sur les faits

www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/cannabis.html

Gouvernement du Canada — Cannabis

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis.html

Gouvernement du Canada —

Consommation de cannabis à des fins médicales

www.canada.ca/fr/sante-canada/sujets/cannabis-fins-medicales.html

Association canadienne de santé publique — Cannabases

www.cpha.ca/fr/cannabases

Information pour les aînés — Santé publique Ottawa

www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/cannabis-information-for-older-adults.aspx

Société de l'arthrite — Le cannabis médicinal et l'arthrite

arthrite.ca/traitement/medicaments/cannabis-medicinal-fr/pop-up-medical-cannabis/utiliser-le-cannabis-medicinal

Société Alzheimer du Canada —

Le cannabis et le traitement des troubles neurocognitifs

alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/comment-traiter-les-troubles-neurocognitifs/le-cannabis-et-le

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances — Le cannabis et les médicaments [infographie]

www.ccsa.ca/fr/le-cannabis-et-les-medicaments-infographie

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées — Liste de ressources en ligne sur le trouble de l'usage de cannabis

ccsmh.ca/consommation-de-substances-et-dependance/cannabis/?lang=fr

Centre canadien sur les dépendances et l'usage des substances — Cannabis

www.ccsa.ca/fr/cannabis

Le cannabis et les voyages à l'étranger

voyage.gc.ca/voyager/le-cannabis-et-les-voyages-a-l-etranger?_ga=2.17810809.1964522906.1616943687-1963504066.1616625162

Le cannabis dans les provinces et les territoires

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/lois-reglementation/provinces-territoires.html

Données démographiques sur la consommation de cannabis

www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-fra.htm

Étiquetage des produits de cannabis

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/reglements-sur-le-cannabis-pour-producteurs-autorises/guide-emballage-etiquetage-produits-cannabis/guide.html

Vieillir activement

www.activeagingcanada.ca/fr/participants/soyez-actifs-et-actives/vie-saine.htm

L'usage de cannabis et les adultes canadiens

www.activeagingcanada.ca/fr/intervenants/ressources/le-cannabis.htm

Pour commander votre exemplaire de *Soyez informés*, rien de plus simple!

Pour obtenir gratuitement un exemplaire de la brochure *Soyez informés* pour votre usage personnel, vous pouvez en faire la commande sur notre site Web, par téléphone ou par la poste. Si vous souhaitez en obtenir plusieurs exemplaires pour un organisme, veuillez passer votre commande sur notre site Web.

En ligne	Par téléphone	Par la poste
activeagingcanada.ca/fr	1 800 549 9799	Vieillir activement Canada C.P. 143, SUCC Main Shelburne ON L9V 3L8

Notes

Consultants

Facilitation : **Patsy Beattie-Huggan**
The Quaich

Administration : **Tonia Hearst**

Traduction française : **Claire Jobidon**

Composition artistique : **Ward Maxwell**

Clarté linguistique : **Sally McBeth**

Clarté linguistique et conception du
marketing numérique :

Kyle McTaggart

Park House Solutions

Gestion du site Web :

Andrew Wilczynski

New Concept Design

Traduction en plusieurs langues :

Lilia Zaytseva

Universum Translation & Consulting

Notes

Notes



Vieillir activement Canada
C.P. 143, SUCC Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Sans frais 1 800 549 9799

Téléphone 519 925 1676

Courriel info@activeagingcanada.ca

Web www.activeagingcanada.ca

Ce document est disponible en français.

Ce document est disponible en anglais.

Ce document est disponible en allemand.

Ce document est disponible en chinois simplifié.

Ce document est disponible en coréen.

Ce document est disponible en espagnol.

Ce document est disponible en farsi.

Ce document est disponible en grec.

Ce document est disponible en italien.

Ce document est disponible en polonais.

Ce document est disponible en portugais.

Ce document est disponible en punjabi.

Ce document est disponible en russe.

Ce document est disponible en tagalog

Ce document est disponible en tamoul.

Ce document est disponible en vietnamien.

**Information basée sur
les données probantes
visant à éduquer les
adultes âgés sur les
produits du cannabis et
leurs effets.**