



FAQ

Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque

Les **Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR)** renferment dix recommandations fondées sur des données scientifiques afin de permettre aux gens de réduire les risques pour la santé associés à la consommation de cannabis. La présente foire aux questions contient des réponses à certaines questions parmi les plus courantes sur les RUCMR.

1

Pourquoi certains risques pour la santé liés au cannabis sont-ils exclus des Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR)?

Les RUCMR constituent un outil d'intervention en santé publique fondé sur des preuves scientifiques solides. Elles offrent des conseils axés sur l'utilisateur pour aider celui-ci à réduire ses risques de méfaits liés à la consommation de cannabis par ses choix ou ses comportements. Ainsi, les recommandations comprennent uniquement des renseignements liés aux comportements de l'utilisateur ou aux résultats pour sa santé. De plus, les recommandations ne portent que sur les résultats ou les comportements qui sont corroborés par des preuves scientifiques sérieuses et cohérentes. Les RUCMR ont été élaborées à partir d'examen systématiques, suivis d'un classement des données probantes et de méthodes consensuelles d'experts. Les recommandations ont d'abord été publiées dans *l'American Journal of Public Health* (2017), où se trouvent de plus amples renseignements sur les méthodes et les données probantes à l'appui des RUCMR.

Les Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque sont proposées dans une variété de formats destinés à différents publics :

- Affiche et carte postale
- Dépliant
- Guide de poche élaboré pour les jeunes par des jeunes
- Résumé des données probantes
- Article scientifique publié dans *l'American Journal of Public Health* (en anglais seulement)

2

Pourquoi recommande-t-on avant tout d'éviter de consommer du cannabis dans certaines versions des RUCMR? Ces messages ne risquent-ils pas de dissuader certaines personnes de suivre les recommandations?

Les RUCMR ne proposent pas uniquement d'éviter de consommer du cannabis. Partant des principes de précaution usuels, l'objectif des recommandations consiste plutôt à informer les gens du fait que le seul moyen d'éviter tout risque pour la santé lié à la consommation de cannabis est de s'abstenir d'en consommer (par le fait même, on sous-entend qu'il n'existe pas de façon parfaitement « sûre » de consommer du cannabis). L'objectif général des recommandations consiste à dire aux personnes qui ont fait le choix de consommer du cannabis comment elles peuvent le faire de manière plus sécuritaire.

3

Pourquoi a-t-on fixé à 16 ans le « seuil » pour la consommation de cannabis à haut risque? N'y a-t-il pas des risques jusqu'à la fin du développement du cerveau, soit au début de la vingtaine?

Aucun âge n'est explicitement suggéré dans les documents. La recommandation générale est de retarder le plus possible le moment de la première consommation de cannabis. Tous les âges mentionnés reflètent les conclusions tirées des données scientifiques pertinentes. Dans l'ensemble, nous savons que plus une personne commence à consommer du cannabis jeune, plus il y a de risques pour la santé. En particulier, d'après les données probantes, la consommation de cannabis avant l'âge de 16 ans fait augmenter ces risques.



4

Pourquoi indique-t-on dans les RUCMR que les aliments contenant du cannabis représentent une méthode de consommation à moindre risque? Ces produits peuvent être très puissants.

Aucune méthode de consommation de cannabis n'est sans risque, ce qui inclut les aliments contenant du cannabis. Cependant, d'après les données probantes, la consommation d'aliments contenant du cannabis comporte un risque moindre que d'autres méthodes. Par exemple, le fait de fumer du cannabis peut entraîner des problèmes respiratoires. Certains risques sont tout de même associés aux aliments, comme l'apparition tardive des effets, qui peut mener à une surconsommation. La prudence est donc recommandée.

5

Dans les RUCMR, on recommande d'attendre au moins six heures après avoir consommé du cannabis pour conduire. Sur quelles preuves repose cette recommandation?

La recommandation relative au temps d'attente pour éviter de conduire avec les facultés affaiblies par le cannabis repose sur des études incluses dans la publication scientifique des RUCMR. Ces études indiquent des estimations de la durée de la diminution aiguë des facultés associées à la conduite d'un véhicule, comme les facultés cognitives et motrices. Comme il est indiqué dans les RUCMR, la durée peut varier d'une personne à une autre. De plus, divers facteurs peuvent avoir une incidence sur la durée des effets, notamment le type de produit et la quantité consommés. Le temps d'attente recommandé est fondé sur une estimation minimale et prudente afin de réduire les risques associés à la conduite d'un véhicule ou à d'autres activités. Les lois et règlements applicables concernant la consommation de cannabis et la conduite d'un véhicule doivent être respectés et ont préséance sur cette recommandation.

6

Il y a beaucoup de nouveaux travaux de recherche sur le cannabis. Comment seront-ils pris en compte dans le cadre des RUCMR?

La consommation de cannabis et les risques connexes pour la santé constituent un sujet de recherche d'actualité dont les données probantes évoluent rapidement et continuellement. Les RUCMR, qui ont été formulées à partir de l'ensemble des travaux scientifiques existants, respectent les normes de qualité qui étaient en vigueur au moment de leur publication. Étant donné que les RUCMR constituent un outil de santé publique de premier plan dans le contexte de la légalisation du cannabis, il conviendra de prendre en compte les nouvelles données pertinentes et de mettre à jour les recommandations, au besoin, à mesure que la recherche prend de l'ampleur et que de nouvelles preuves apparaissent.