



Cette présentation a été effectuée le 5 décembre 2018 au cours de la journée « Réduction des méfaits santé publique et consommation de substances psychoactives » dans le cadre des 22es Journées annuelles de santé publique (JASP 2018). L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP à la section Éditions précédentes au : <https://www.inspq.qc.ca/jasp>.



Recommandations d'usage de cannabis à moindre risque

Naviguer entre données probantes et acceptabilité sociale

Robert Perreault M.D. FRCPC
Natalia Gutierrez MSc.
Emmanuelle Prairie MSc.

05/12/18

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

PLUS FORT
AVEC VOUS

Québec

DÉCLARATION DU PRÉSENTATEUR

Aucun conflit

Validations



Acceptabilité sociale

Groupes de discussion

- ❖ 18-19-20 juillet 2018
- ❖ 6 groupes (45 individus)
 - 2 Anglais :
 - 18 ans +
 - 4 Français :
 - 2 groupes 18-34 ans, 2 groupes 35 ans+
- ❖ Variabilité
 - Fréquence
 - Scolarité
 - Revenu

Littératie

Entrevues par interception

- ❖ 16 et 23 septembre 2018
- ❖ 31 individus
- ❖ Lieu public fréquenté par les consommateurs de cannabis

Résultats



Groupes de discussion

- ❖ Diminuer le nombre et la longueur des messages
- ❖ Incompatibilité des recommandations d'abstinence
- ❖ Préciser les risques
- ❖ Intituler le document : consommation responsable
- ❖ Crédibilité de la DRSP comme message

Entrevues par interception

- ❖ Appréciation générale
- ❖ Incompréhension des termes THC et CBD
- ❖ Identification des stratégies adoptées

CONSUMER DE FAÇON RESPONSABLE ET RÉDUIRE VOS RISQUES

Vous consommez du cannabis ou vous pensez l'essayer? Voici des conseils pour éclairer vos choix et consommer de façon responsable.

- 1 Choisissez votre moment**
Le cannabis n'est pas un médicament. Évitez de conduire ou de faire des tâches importantes après l'avoir consommé.
- 2 Trouvez vos limites**
Le cannabis a des effets psychoactifs qui peuvent altérer votre jugement et votre capacité de prendre des décisions rationnelles. Évitez de consommer plus que ce que vous pouvez gérer.
- 3 Choisissez des produits de qualité**
Assurez-vous de connaître l'origine de votre cannabis. Choisissez des produits de qualité provenant de sources fiables et évitez les produits de qualité douteuse.
- 4 Ménagez vos poumons**
Si vous fumez, évitez de fumer trop souvent et évitez de partager vos pipes ou vos cigarettes.
- 5 Soyez respectueux, vaporisez**
Si vous utilisez un appareil à vapeur, assurez-vous de le nettoyer régulièrement et évitez de partager votre appareil.
- 6 Allez-y doucement avec les produits comestibles que vous préparez**
Les effets des produits comestibles peuvent être plus longs et plus intenses que ceux du cannabis inhalé. Commencez par une petite dose et attendez au moins 2 heures avant d'en consommer davantage.
- 7 Attention aux mélanges**
Le cannabis, l'alcool et le cannabis à vapeur peuvent avoir des effets combinés. Évitez de mélanger le cannabis avec d'autres substances.
- 8 Planifiez votre retour à la maison**
Le cannabis augmente le temps de réaction et diminue l'attention. Évitez de conduire ou de faire des tâches importantes après avoir consommé du cannabis.

Incompatibilité des recommandations d'abstinence



Abstinence vs. réduction des méfaits

« Pour ne courir aucun risque, mieux vaut ne pas consommer »

- ❖ Contradiction
- ❖ Moralisateur

Recommandation
réjetée

« Quand il faut s'abstenir : êtes-vous vulnérable ? »

- ❖ Information pertinente et importante
- ❖ Contenu trop long

Document
séparé →

CONSUMMATION DE CANNABIS
PENSEZ-Y BIEN SI ...

1 Vous êtes un adolescent ou un jeune adulte
Vous devriez reporter votre première consommation de cannabis le plus longtemps possible. La consommation de cannabis affecte le cerveau en développement, surtout durant l'adolescence.

2 Vous ou des membres de votre famille avez une histoire de psychose ou de dépendance
Vous devriez éviter de consommer. Les risques de psychose ou de dépendance sont augmentés.

3 Vous êtes enceinte ou vous allaitez
Vous devriez éviter le cannabis pendant la grossesse. Si vous allaitez, vous devriez réduire ou cesser de consommer. Aucune donnée scientifique ne définit une quantité de consommation sécuritaire de cannabis durant ces périodes.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal
Québec

5

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'île-de-Montréal
Québec

Préciser les risques



Recommandation sans justification = paternaliste

« **Choisissez votre moment.** Pour minimiser vos risques, consommez les soirs et les week-ends plutôt qu'avant d'aller au travail ou à l'école. »



« **Choisissez votre moment.** Le cannabis modifie les sens et diminue la concentration et la coordination. Consommez après vos activités quotidiennes (ex. : après le travail ou l'école). »

6

de-l'île-de-Montréal
Québec

Intituler le document : consommation responsable



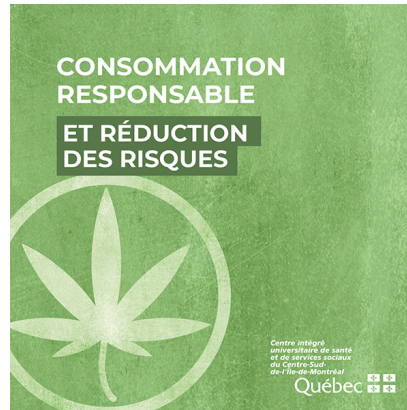
Rejet des terminologies:

- ❖ Réduction des méfaits
- ❖ Consommation plus sécuritaire
- ❖ Consommation à moindre risque

Ex: « ça parle encore de danger »,
« c'est encore à connotation négative »

Consommation responsable:

- ❖ Comme alcool
- ❖ Faire le choix de consommer



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal
Québec

7

Pistes de réflexion



Déoulant de notre initiative

- ❖ Défi de naviguer entre données probantes et acceptabilité sociale
- ❖ Complexité ajoutée des doubles propriétés thérapeutiques et récréatives du cannabis
- ❖ Ambiguïté de la terminologie pour qualifier et quantifier la consommation de cannabis
- ❖ Importance d'impliquer le public cible dans les démarches en santé publique.

Déoulant d'expériences avec les nouvelles technologies

- ❖ Intégrer une approche *hautement pseudo-personnalisée* de réduction des méfaits au processus de transaction du site web de la SQDC – 10 questions = 195 profils (âge, sexe, motifs de consommation, type et fréquence de consommation, profil de personnalité, réseau social, etc.)

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal
Québec

8



Merci!

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de l'Île-de-Montréal

Québec 