

Risques pour la santé d'une consommation régulière de cannabis à long terme

Août 2022

Quels sont les effets potentiels sur la santé ?

La consommation régulière de cannabis, soit une fois par semaine et plus, peut contribuer à l'accumulation de cannabinoïdes tels que le THC dans le corps et se traduire par des effets néfastes sur la santé.

Quelques données

Au Canada, environ 10 % des usagers consomment 66 % de la quantité totale de cannabis annuellement.

Au Québec, plus de 40 % des usagers ont consommé au moins une fois par semaine au cours des 12 derniers mois.

La consommation fréquente de cannabis...

Peut affecter la capacité du cerveau à réaliser des tâches liées à l'apprentissage et à la prise de décision, entre autres.



Dès le début de l'adolescence est associée à un risque plus important de développer des symptômes de psychose, de maladies mentales comme la schizophrénie, de dépendance et à une augmentation des symptômes d'anxiété et de dépression.



Est associée à un risque plus important d'infarctus du myocarde dans une population plus jeune (18-44 ans) et à un risque accru d'anomalies du rythme cardiaque.



Serait associée à un risque plus important de développer des maladies des gencives.



Augmente les symptômes respiratoires (toux, sifflements, etc.), les risques de bronchite chronique et pourrait précipiter la survenue d'autres maladies respiratoires telles que l'emphysème.



Pourrait contribuer à réduire les chances de fécondation et d'implantation d'un embryon, selon certaines études récentes.



Peut mener à des nausées et à des vomissements répétés lorsque les doses sont importantes.



A seulement été associée à un sous-type de cancer des testicules jusqu'à maintenant.



Et si je cesse ma consommation ?

Les effets sur la santé disparaissent généralement suivant l'arrêt de la consommation de cannabis. Le temps requis pour la disparition des effets peut varier en fonction de certains facteurs. Une consommation commencée à un jeune âge, une consommation fréquente, de longue durée ou des expositions à de fortes concentrations de THC peuvent allonger la période requise pour retrouver un état pré-initiation au cannabis. Certaines atteintes pourraient toutefois être permanentes

Institut national
de santé publique

Québec

Quelles modalités de la consommation influencent ces risques ?



La fréquence

- Lorsqu'importante, elle permet aux cannabinoïdes de s'accumuler dans le corps.
- Pour la majorité des effets sur la santé observés à long terme, le risque augmente avec la fréquence.



L'âge d'initiation

- Plus on est jeune, moins les différents systèmes du corps sont matures et plus les altérations causées par les cannabinoïdes peuvent engendrer des effets importants et persistants sur la santé.



La durée

- Le nombre d'années d'usage pourrait avoir un impact sur la persistance des effets causés par une consommation fréquente.



La composition

- Le THC et le CBD, des cannabinoïdes présents dans le cannabis, produisent des effets différents. La présence de CBD dans les produits pourrait modérer certains effets indésirables du THC.
- Les produits à forte teneur en THC sont davantage associés au développement d'un trouble de l'usage du cannabis.



Le mode

- L'impact du mode de consommation est peu documenté, particulièrement en lien avec les effets à long terme.
- Comme la majorité des gens fume le cannabis, il est possible que certains des effets négatifs soient attribuables à des composés toxiques de la fumée, tout comme ceux contenus dans la fumée de tabac, plutôt qu'aux cannabinoïdes uniquement.



Autres facteurs influençant ces risques

- Sexe/genre
- Génétique
- Médication
- Origine légale ou illégale du produit
- Co-usage d'autres substances (alcool, tabac, drogues, etc.)
- Maladie mentale ou physique préexistante
- Motivations

Comment diminuer les risques de la consommation à long terme ?

Évidemment, le meilleur moyen d'éviter ces risques est de ne pas consommer. Cependant, voici quelques pistes qui pourraient contribuer à réduire les risques pour la santé :

- Éviter les produits à forte teneur en THC.
- Privilégier la consommation de produits dans lesquels on retrouve également du CBD.
- Consommer uniquement des produits vendus légalement.
- Éviter de faire un usage fréquent du cannabis, durant l'adolescence en particulier.
- Espacer le plus possible les épisodes de consommation.

Source d'information

Les informations présentées dans cette fiche sont un résumé de la publication suivante: *Effets sur la santé de la consommation quotidienne ou quasi-quotidienne à long terme de cannabis*. Marchand, A. et Levasseur, M-E. 2022.