



Colloque sur le traumatisme crânien

Le jour d'après,

Reconstruire sa vie

La consommation de cannabis chez les personnes vivant avec un traumatisme crânien

Mme Laurence Darcy, chargée de projet, spécialiste en dépendance de l'Institut universitaire sur les dépendances, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal et direction de l'enseignement universitaire et de la recherche



La consommation du cannabis chez les personnes vivant avec un traumatisme crânien

Plan de la présentation

- Le produit
- Les effets
- Consommation récréative ou pathologique
- Comment aider une personne dépendante?



Les différents « look » du cannabis





à propos

intensité

modérée

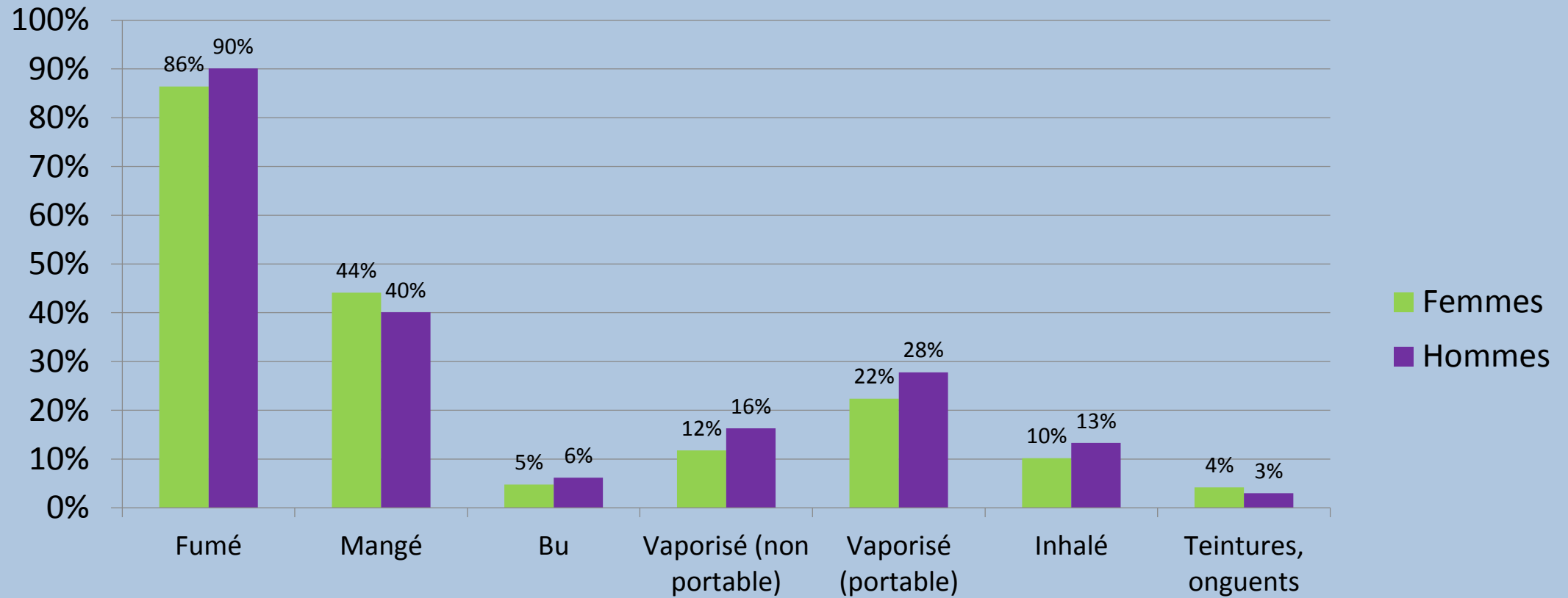
moyenne

élevée

[voir tous les produits](#)[voir tous les produits](#)



Modes de consommation du cannabis



Enquête canadienne sur le cannabis, 2018



Consommation par inhalation

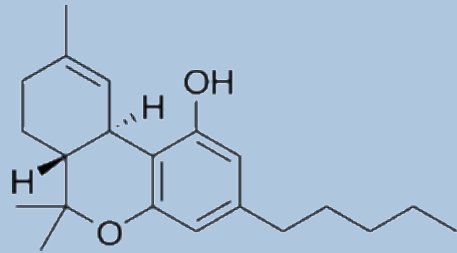




Les principaux cannabinoïdes

THC

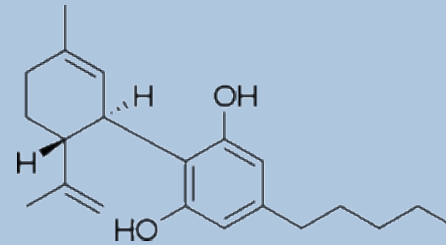
(Δ^9 -tetrahydrocannabinol)



- Euphorisant
- Affecte les sens
- Symptômes psychotiques et paranoïa

CBD

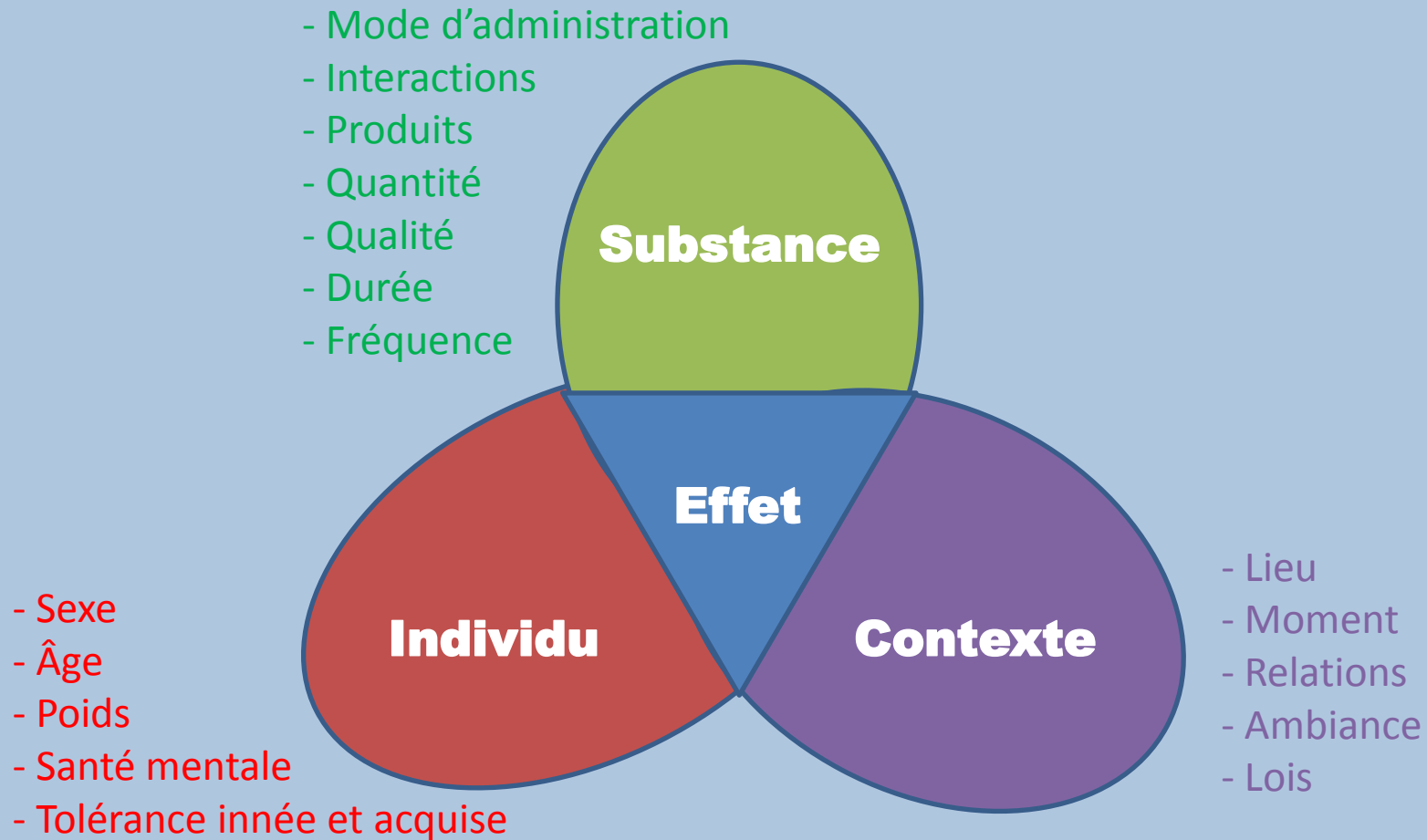
(cannabidiol)



- Anxiolytique
- Antipsychotique
- Anti-convulsivant



Les effets



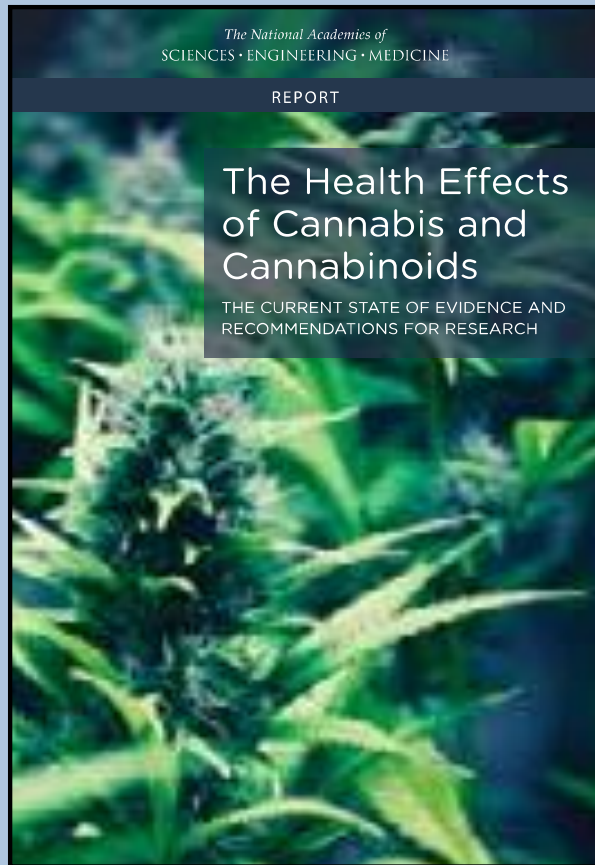


Les effets recherchés d'une consommation non médicale

- Connecter avec les autres
- Accentuer ses sens (goût, ouïe)
- Obtenir un effet d'immersion (ex: film, jeux, etc.)
- Se désennuyer et trouver les tâches quotidiennes plaisantes
- Se sentir plus créatif, avoir plus d'idées
- Se détendre, relaxer
- Lâcher prise
 - Mettre le « petit hamster » au repos (limite l'enchaînement de pensées)
 - Aider à s'endormir



Les effets recherchés d'une consommation médicale

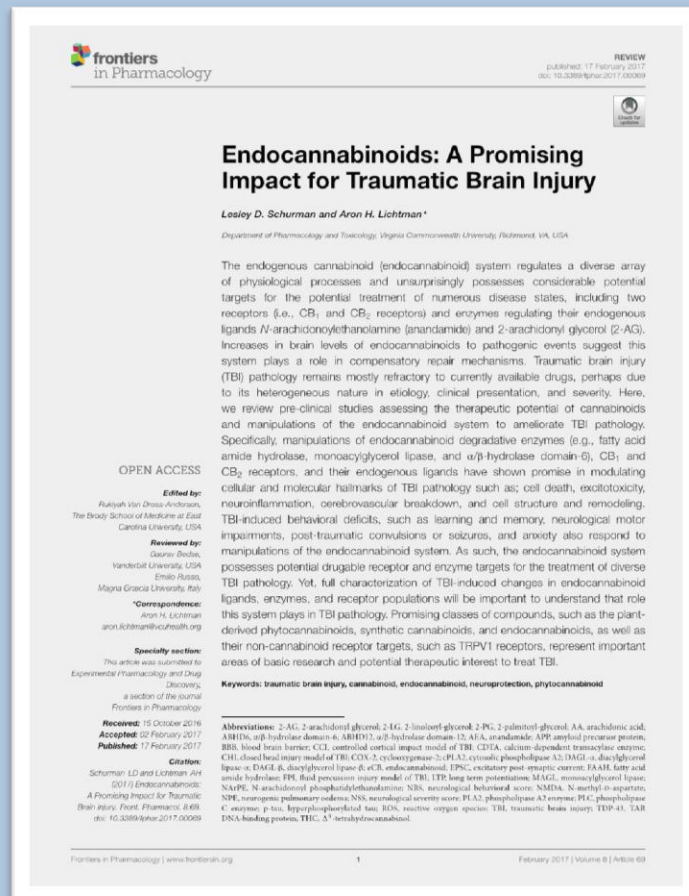


- **Évidences substantielles**
 - Douleur chronique
 - Spasticité de la sclérose en plaques
 - Amélioration de la nausée/vomissements lors de la chimiothérapie
- **Évidences modérées**
 - Trouble du sommeil dans certains cas de maladies chroniques
- **Évidences limitées**
 - Améliore appétit et gain de poids VIH
 - Syndrome de Gilles de la Tourette
 - Phobie sociale
- **Manques d'évidences**
 - Côlon irritable
 - Maladies neuromusculaires (Huntington, Dystonie, Parkinson)
 - Etc.



Effets potentiels des cannabinoïdes sur le TC

- Études réalisées avec le modèle animal surtout (souris, rats) voir Schurman & Lichtman (2017)
- Effets prometteurs dans la modulation cellulaire et les caractéristique moléculaire du TC: mort cellulaire, excitotoxicité, neuroinflammation, rupture cérébrovasculaire, structure et remodelage cellulaire.
- MAIS impacts cognitifs (apprentissage, mémoire), déficit moteur neurologique, anxiété...
- À suivre!





Les effets « secondaires » de l'intoxication

- Déficits sur le plan cognitif
 - Concentration et attention (attention partagée affaiblie)
 - Mémoire
 - De travail : Traitement et utilisation de l'information
 - Épisodique : Déficit d'encodage de nouveaux souvenirs et donc de récupération (voir Crane et al., 2013)
- Déficits sur le plan psychomoteur
 - Capacités motrices (coordination)
 - Équilibre
 - Poursuite visuelle
 - Temps de réaction



Effets d'une consommation chronique de THC

- Altération de l'attention, mémoire de travail, fonctions exécutives (planification, organisation, prises de décisions), apprentissage
 - Réversible en 28 jours lorsque la consommation est initiée à l'âge adulte... moins clair chez les adolescents
- Augmentation du risque d'accidents
- Augmentation du risque de dépendance



« Complications » de la consommation chronique de cannabis

Syndrome amotivationnel



Psychose toxique



Syndrome cannabinoïde
(d'hyperémèse cannabinoïde)





Sevrage

- Symptômes : ↑ anxiété
 - Troubles du sommeil, cauchemars,
 - Colère/irritabilité
 - Dysphorie
 - Nausée
- Affecte environ 1/3 des usagers réguliers et 50-95% les grands consommateurs (Hasin, 2018)
 - Début 1 à 2 jour après arrêt
 - Pic : 2 à 6 jours
 - S'arrête après 1 à 2 semaines
 - Peut durer jusqu'à un mois (particulièrement les troubles du sommeil)
- ATTENTION : tabac?
- Traitement pharmacologique? Pas d'évidences claires à ce jour (Sabioni & Le Foll, 2018)





Continuum de la consommation



Thérapeutique Récréatif

À risque

Problématique

Trouble de l'usage

- Obsession
- Perte de contrôle
- Poursuite de la consommation malgré les conséquences négatives





Consommation à moindre risque

- Tirées des recommandations d'experts canadiens et validée auprès de consommateurs
- Fisher et al. (2017) Canadian lower-risk cannabis use guidelines

CONSOMMER 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 modifie les sens et diminue la concentration et la coordination. Consommez après vos activités quotidiennes (ex : après le travail ou l'école).



5 | Soyez respectueux, vaporisez

Si vous fumez, n'exposez pas vos proches à la fumée secondaire de cannabis. Vous pouvez vaporiser le cannabis. C'est un moyen de produire moins de toxines et d'odeurs sans réduire votre high. C'est plus agréable pour les autres et moins risqué pour vos poumons.



2 | Trouvez vos limites

Le cannabis a des effets différents sur chaque personne. Favorisez des produits à plus faible concentration en THC et assurez-vous qu'ils contiennent du CBD. De trop fortes concentrations peuvent provoquer des effets intenses et vous faire sentir mal (battements du cœur rapides, angoisse, désorientation).



6 | Allez-y doucement avec les edibles

Les effets des edibles ou cannabis comestible prennent plus de temps à se faire sentir et durent plus longtemps. Commencez par de faibles doses et attendez de ressentir les effets avant d'en reprendre. Gardez ces produits dans un endroit sécurisé pour éviter que des enfants ou des animaux ne les mangent par accident.



3 | Choisissez des produits de qualité

Achetez sur le marché légal. En plus de connaître les niveaux de THC et de CBD du cannabis, vous saurez qu'il ne contient pas de pesticides interdits ni de moisissures. Vous éviterez aussi les formes synthétiques très dangereuses disponibles sur le marché illégal.



7 | Attention aux mélanges

La combinaison « alcool et cannabis » augmente l'effet des deux substances. Les mélanges peuvent rendre malade, étourdir ou faire vomir.



4 | Ménagez vos poumons

Si vous fumez, ne gardez pas la fumée de cannabis dans vos poumons. Prendre une grande bouffée et la garder le plus longtemps possible n'augmente pas votre high. Cela ne fait que prolonger le contact des toxines avec les poumons.



8 | Planifiez votre retour à la maison

Si vous consommez du cannabis, désignez un chauffeur sobre, prenez un taxi ou utilisez le transport en commun. Le cannabis rend moins téméraire que l'alcool, mais il augmente le temps de réaction et diminue l'attention.

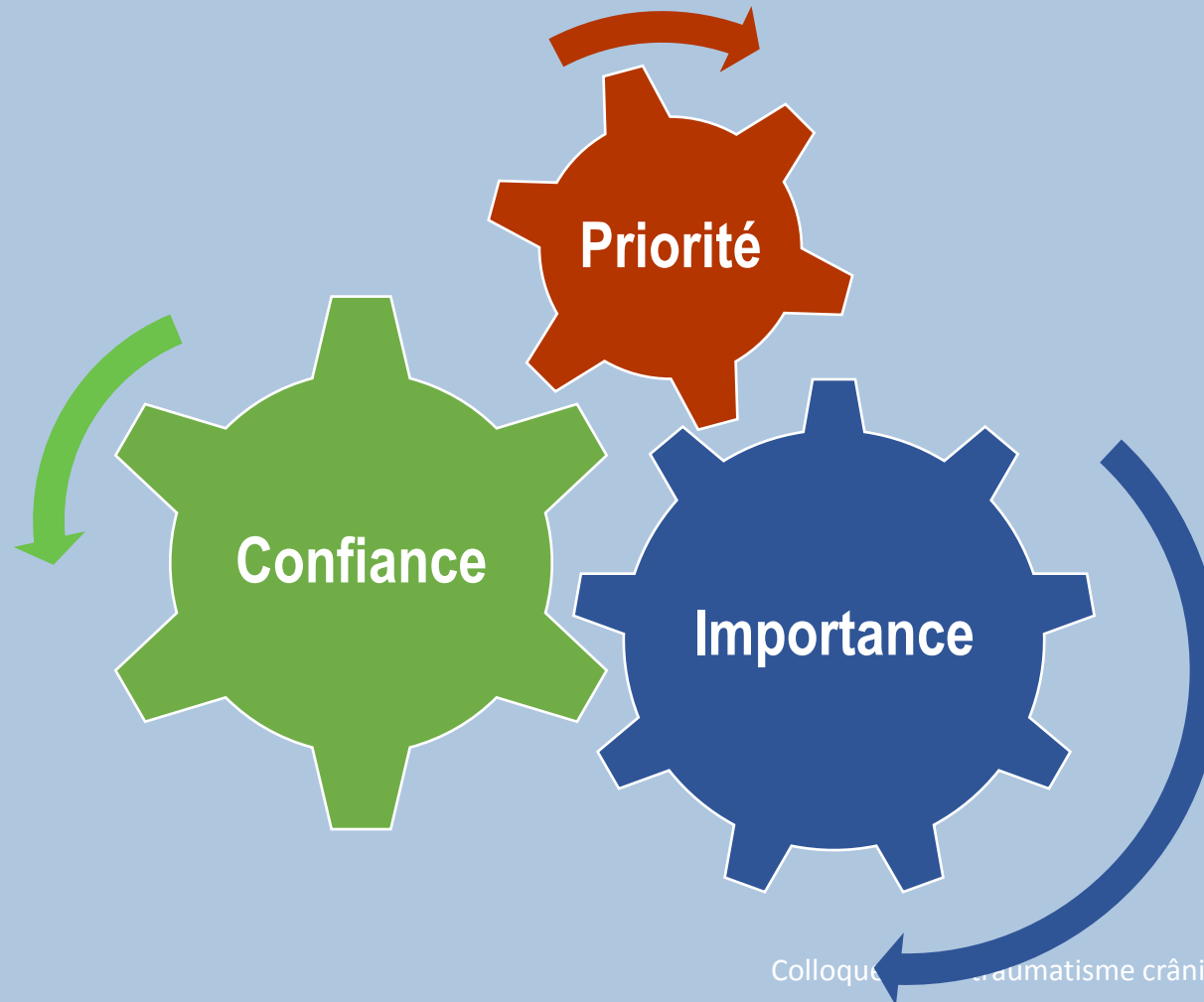


Le paradoxe de la relation d'aide en dépendance





Motivation au changement





Pour recevoir de l'aide...

1 800 265-2626

DROGUE

**AIDE ET
RÉFÉRENCE**

**CENTRE DE RÉADAPTATION
EN DÉPENDANCE DE MONTRÉAL**

Institut universitaire



514 385-1232