

Outil d'intervention

Une approche de réduction des méfaits

Sensibilisation au THC

Durée de 6 jours

[INHALATION]

Objectif : réduction de la consommation de cannabis et de la tolérance au THC via un protocole d'inhalation contrôlée





Le système endocannabinoïde possède le rôle fondamental de réguler la communication et la cohésion entre les organes et les systèmes physiologiques. Il est en quelque sorte le chef d'orchestre physiologique du corps. Il doit constamment ajuster plusieurs paramètres du corps pour permettre un fonctionnement adéquat de nos systèmes. C'est pour cette raison notamment qu'une première expérience de consommation n'entraîne généralement qu'une faible réponse : le système n'est pas encore calibré à cette stimulation externe. À la deuxième et troisième séance, la personne devrait ressentir un effet plus intense : c'est un signe que le système endocannabinoïde s'ajuste et augmente sa sensibilité suite à une première stimulation. À l'inverse, avec une trop grande stimulation répétée, en réponse à une consommation abondante de THC par exemple, le système endocannabinoïde devient sous-régulé. En d'autres mots : la personne développe une tolérance marquée qui ne stimule pratiquement plus d'effets.

Dans un cas de tolérance, le corps produit moins de récepteurs aux cannabinoïdes, ce qui crée une réponse diminuée au message encodé par les molécules^{1,2}. Dans le cas contraire (tolérance diminuée), le THC peut entraîner une augmentation de la production des récepteurs à cannabinoïdes², une augmentation de la sensibilité des récepteurs déjà exprimés³, ou alors une augmentation des endocannabinoïdes sécrétés naturellement par le corps⁴.

Il existe une grande variabilité inter-individuelle dans les paramètres d'exécution et de fonctionnement du système endocannabinoïde. Par conséquent, chaque personne est unique dans sa réponse au cannabis et l'identification de la dose optimale individuelle représente le facteur le plus important dans l'établissement d'une relation saine et efficace avec le cannabis. L'utilisation d'une dose optimale personnalisée permet de minimiser les chances de développer de la tolérance, tout en retenant certains des éléments positifs recherchés avec le cannabis. Ce protocole permet au final de tonifier naturellement la réponse du système endocannabinoïde, une composante physiologique essentielle au processus de réponse au stress et de l'équilibre interne au niveau cellulaire, tissulaire et systémique.

- 
1. Hsieh, C., et al. "Internalization and recycling of the CB1 cannabinoid receptor." *Journal of neurochemistry* 73.2 (1999): 493501.
 2. D'Souza, Deepak Cyril, et al. *Biological psychiatry: cognitive neuroscience and neuroimaging* 11 (2016): 60-67.
 3. Cichewicz, Diana L., Victoria L. Haller, and Sandra P. Welch. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics* 297.1 (2001): 121127.
 4. Oviedo, Angelica, John Glowa, and Miles Herkenham. *Brain research* 616.1 (1993): 293302.
 5. Burstein, Sumner H., and Sheila A. Hunter. *Biochemical pharmacology* 49.6 (1995): 855858.

Cet outil, utilisé régulièrement avec des personnes qui consomment du cannabis de manière chronique (souvent pour des raisons thérapeutiques), est rapporté par cette population hétérogène comme étant utile pour :

- Aider à réduire les coûts associés à l'usage du cannabis en raison des plus faibles quantités utilisées par consommation ;
- Contribuer à réduire les effets indésirables pouvant être associés à l'usage excessif et en forte dose de THC (exemple: anxiété, paranoïa, irritabilité, fatigue, somnolence, trouble de coordination, etc.)

En diminuant la tolérance au "cannabis" (plus spécifiquement au THC), il est possible de retrouver une quantité minimale à consommer qui s'avère plus optimale et moins risquée, soit plus faible pour un même effet psychoactif auto-rapporté. Utiliser un dosage plus élevé que la dose optimale augmente les effets secondaires et les risques associés sur les plans neurophysiologique et comportemental. Pour la plupart des usages, moins de cannabis = plus de résultats.



L'objectif final de cet exercice est d'utiliser une dose plus faible de cannabis tout en retrouvant les effets potentiels recherchés maximaux sur la ou les condition(s) physiologique(s) ciblée(s). Plusieurs personnes rapportent désormais utiliser 2 inhalations de joint au lieu de 2 joints pour les mêmes effets, sans les désagréments d'une forte consommation de THC. Cependant, il faut aborder la méthode présentée ici avec motivation et intérêt pour en retirer des bénéfiques potentiels.



Si, à n'importe quel moment, une personne rapporte utiliser un dosage plus élevé pour un même effet (développement d'une tolérance), cette personne a utilisé un dosage légèrement plus élevée que son dosage optimal personnel. Il faut alors retourner à une quantité légèrement plus faible, comme celle trouvée au jour 6 du présent protocole par exemple, ou alors il faut recommencer au début du présent protocole de sensibilisation. La dose identifiée au terme du protocole devra être revue si le type de produit / mode d'administration change.



Stratégies pour augmenter naturellement les fonctions du système endocannabinoïde

Le système endocannabinoïde peut se définir comme un microcosme moléculaire "psycho-neuro-immunologique", c'est à dire qu'il agit à la fois sur les dimensions du corps et de l'esprit, en favorisant leur d'équilibre dynamique mutuel. Puisqu'il s'agit d'un système dont les fonctions sont activées en réponse à l'environnement, plusieurs stratégies comportementales et alimentaires peuvent influencer les fonctions du système endocannabinoïde, dont l'augmentation de l'expression des récepteurs, de la synthèse de leurs ligands et l'inhibition de leur dégradation (DiTomaso et al. 1996; McPartlands et al. 2014). Ces stratégies (par exemple: sport, chant, danse, chia, chanvre, lin, chocolat noir, probiotique, huiles de poisson, curcuma, thé, noix de grenoble) peuvent être utilisées pour tenter de stimuler le système lors de périodes d'abstinence.

Étapes du protocole : Abstinence (2 jours) + reprise de consommation (3 jours) + phase finale (1 jour)

Noter la consommation au jour 1 (verso) avant de démarrer la période d'abstinence afin de comparer la quantité actuelle à celle qui sera identifiée au jour 6. Concevoir la période d'abstinence comme une manière de se revitaliser et de viser un confort maximal pour un risque minimal.

Astuce et procédure pour entamer l'abstinence :

1. Lors de la dernière séance de consommation pré-abstinence, savourer l'expérience en prenant le temps d'en ressentir pleinement les effets.
2. Ranger le matériel de consommation et la source de cannabis s'il en reste.
3. Entrer l'heure de début de la courte période d'abstinence, la date de début, l'heure et la date de fin dans le journal d'inhalation (verso).
4. Boire de l'eau et rester hydrater en tout temps.

Procédure d'inhalation lors de la reprise de la consommation

1

Établir l'inventaire interne de départ avant de démarrer la séance de consommation et écrire le résultat sur la feuille : établir un score de 1-10 (1 = très mauvais, 10 = excellent).

Respiration : quelle facilité et aisance à respirer ?

Corps : confort et calme à l'intérieur du corps ? Est-ce facile de demeurer immobile et confortable ?

Esprit : est-ce facile de sentir un sentiment de satisfaction et d'appréciation ? Facilité à sourire en ce moment ?



2

Prendre 1 inhalation (vaporisation, pipe, joint) ;

Attendre 5 minutes ;

Évaluer l'inventaire interne post-inhalation et noter les scores dans le journal au jour approprié.



3

S'il y a augmentation de 1 des 3 scores suite à l'inhalation ou tout autre effet perceptible, cesser ici.

S'il n'y a aucun effet perceptible et/ou aucune augmentation dans les scores de l'inventaire, répéter l'étape 2.

****IMPORTANT**: il faut écouter son corps et ne pas dépasser la dose minimale qui procure un effet. Moins de cannabis = plus d'effet. Respecter l'incrément minimal de 1 INHALATION.



JOUR 1 - Abstinence

Quantité de cannabis par séance actuellement ? _____

Quantité de cannabis par jour actuellement ? _____

Quantité de cannabis par semaine actuellement ? _____

Heure de départ de la période d'abstinence : _____

Date de fin de la période d'abstinence (+2 jours) : _____

Heure de fin de la période d'abstinence : _____

Penser aux activités et nourriture de stimulation du système endocannabinoïde et boire beaucoup d'eau.



JOUR 2 - Abstinence

Il ne reste que 24h d'abstinence ! Pour faciliter la bonne continuation du processus, se souvenir d'appuyer l'abstinence par certains des éléments listés ci-dessous qui pourraient aider à terminer l'exercice :

Nourriture

- Graines de chanvre
- Noix de grenoble
- Sardines, anchois
- Chocolat noir
- Thé

Suppléments

- Huiles de poisson
- Probiotiques
- Prébiotiques
- Curcuma

Activités

- Respirations profondes et contrôlées (5 min)
- Sport modéré
- Chant, danse

JOUR 3 - Reprise de la consommation

Objectif de la journée : ressentir l'effet minimal du cannabis.

Inventaire interne : évaluer les items (respiration, corps, esprit) de 1-10 avant de commencer à inhaler.

Pré-inhalation		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation	
Respiration	<input type="text"/>										
Corps	<input type="text"/>										
Esprit	<input type="text"/>										
Séance n°1				Séance n°2				Séance n°3			

Prendre 1 inhalation, attendre 5 minutes, vérifier l'inventaire interne, répéter si aucun des trois scores n'a augmenté. Si un score augmente, cesser la séance. Cesser dès qu'il y a le moindre effet perceptible.

JOUR 4 - Diminution de la tolérance

Objectif de la journée : ressentir l'effet minimal du cannabis.

Inventaire interne : évaluer les items (respiration, corps, esprit) de 1-10 avant de commencer à inhaler.

Pré-inhalation		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation	
Respiration	<input type="text"/>										
Corps	<input type="text"/>										
Esprit	<input type="text"/>										
Séance n°1				Séance n°2				Séance n°3			

Prendre 1 inhalation, attendre 5 minutes, vérifier l'inventaire interne, répéter si aucun des trois scores n'a augmenté. Si un score augmente, cesser la séance. Cesser dès qu'il y a le moindre effet perceptible.

JOUR 5 - Augmentation des récepteurs

Objectif de la journée : construire ses récepteurs à cannabinoïdes.

Inventaire interne : évaluer les items (respiration, corps, esprit) de 1-10 avant de commencer à inhaler.

Pré-inhalation		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation	
Respiration	<input type="text"/>										
Corps	<input type="text"/>										
Esprit	<input type="text"/>										
Séance n°1				Séance n°2				Séance n°3			

Prendre 1 inhalation, attendre 5 minutes, vérifier l'inventaire interne, répéter si aucun des trois scores n'a augmenté. Si un score augmente, cesser la séance. Cesser dès qu'il y a le moindre effet perceptible.

JOUR 6 - Quantité optimale

Objectif de la journée : trouver la plus faible dose pour un effet optimal.

Inventaire interne : évaluer les items (respiration, corps, esprit) de 1-10 avant de commencer à inhaler.

Pré-inhalation		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation		Pré-		Post-inhalation	
Respiration	<input type="text"/>										
Corps	<input type="text"/>										
Esprit	<input type="text"/>										
Séance n°1				Séance n°2				Séance n°3			

Même procédure d'inhalation que les jours précédents. Cesser dès que l'état désiré est atteint, sans diminution de score dans l'un des trois domaines de l'inventaire. Noter la quantité totale consommée.