

Cannabis et psychose

Le cannabis est une drogue psychoactive légale et réglementée au Canada, actuellement consommée par environ un quart des adultes et encore plus de jeunes. La consommation de cannabis est un choix personnel et généralement à des fins récréatives. Le cannabis peut entraîner des effets à court ou long terme sur la santé mentale et le bien-être. Des études révèlent que la consommation de cannabis est liée aux risques de psychose. La plupart des gens consommant du cannabis ne développeront pas de problèmes de santé mentale graves, mais dans certains cas ou certaines circonstances, le cannabis peut contribuer à des expériences psychotiques, à des troubles psychotiques ou à l'aggravation de symptômes psychotiques existants.

Il est important de savoir et de comprendre comment réduire les risques de psychose avant de consommer du cannabis.

Que sont la psychose, les troubles psychotiques ou les symptômes psychotiques?

La psychose ou les troubles psychotiques, comme la schizophrénie, sont des troubles mentaux graves qui affectent la façon dont le cerveau humain perçoit de la réalité. Ils peuvent provoquer des symptômes tels que, mais sans s'y limiter :

- Paranoïa ou délires
- Voir, entendre ou ressentir des choses qui n'existent pas
- Difficulté à penser clairement ou à se concentrer
- Plus de problèmes à socialiser et à effectuer les tâches quotidiennes

Le cannabis possède des effets psychoactifs naturels. Dans certains cas, les gens peuvent se sentir désorientés et ressentir des symptômes s'apparentant à la psychose et, plus rarement, la consommation peut contribuer à une psychose chronique grave. Si vous consommez fréquemment du cannabis et vous posez des questions sur vos symptômes ou encore si vous souhaitez en savoir plus, discutez-en avec votre professionnel de la santé.

Références

Fischer, B., Hall, W., Fidalgo, T. M., Hoch, E., Le Foll, B., Medina-Mora, M., Reimer, J., Tibbo, P. G., & Jutras-Aswad, D., (2023). Recommendations for Reducing the Risk of Cannabis Use-Related Adverse Psychosis Outcomes: A Public Mental Health-Oriented Evidence Review, *Journal of Dual Diagnosis*, 19(2-3):71-96, DOI: 10.1080/15504263.2023.2226588

Appuis

Les RUCMR-PSYCH ont obtenu l'appui des organismes suivants :



Remerciements

L'élaboration et la diffusion des RUCMR-PSYCH sont rendues possibles grâce au soutien de Santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, du Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants de l'Université de Montréal et du Centre hospitalier de l'Université de Montréal. Santé Canada et le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec n'ont eu aucune influence sur le contenu des RUCMR-PSYCH et du matériel connexe.

11 recommandations pour réduire le risque de psychose lors de la consommation de cannabis

Basées sur les Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque dans le cas de psychoses (RUCMR-PSYCH)

CECTC Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants

CRCHUM
CENTRE DE RECHERCHE

Université de Montréal

11 recommandations pour réduire le risque de psychose lors de la consommation de cannabis

*** La seule manière d'éviter complètement une psychose liée au cannabis est de ne pas en consommer. Si vous décidez d'en consommer, les recommandations suivantes peuvent vous aider à réduire les risques liés à la psychose.**

1 Génétique

Certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de développer une psychose à cause du cannabis. Idéalement, vous ne devriez pas consommer de cannabis si vous avez déjà éprouvé des symptômes de psychose ou si un parent, un frère, une sœur ou un enfant souffre de troubles psychotiques. Si vous choisissez de consommer du cannabis, essayez d'en réduire la quantité et la fréquence.



2 Âge de la consommation

Si vous commencez à consommer du cannabis à un jeune âge, votre risque de psychose augmente. Évitez de consommer du cannabis ou retardez la première consommation à l'adolescence. En raison des risques pour la santé mentale, les personnes âgées de 65 ans et plus doivent être prudentes et ne pas consommer de grandes quantités de cannabis.

3 Teneur

Le tétrahydrocannabinol (THC) est le principal ingrédient du cannabis qui provoque les effets psychoactifs. Il s'agit également du principal élément responsable des effets du cannabis sur la psychose. La consommation de cannabis à plus forte teneur de cannabidiol (CBD), qui n'est pas toxique, peut atténuer certains des risques associés à des niveaux élevés de THC. Si vous consommez du cannabis, choisissez des produits à faible teneur en THC ou présentant un rapport CBD-THC élevé. Procurez-vous votre cannabis auprès d'une source réglementée dans la mesure du possible.

4 Fréquence

Plus vous consommez de cannabis, plus votre cerveau y est exposé et plus vous risquez de développer des symptômes psychotiques. Maintenir votre fréquence de consommation de cannabis à une fois par semaine ou moins est un bon moyen de réduire vos risques. De façon générale, essayez de limiter votre consommation de cannabis le plus possible.

5 Méthode de consommation

Chaque produit du cannabis présente ses risques. Soyez conscient des risques particuliers liés à la manière dont vous choisissez de consommer du cannabis et, en particulier, à la consommation de THC qui y est associée.

- L'ingestion (ex. produits comestibles) implique généralement des doses de THC plus faibles, mais retarde l'apparition des effets du cannabis de 1 à 2 heures et prolonge leur durée; essayez donc de ne pas en consommer trop.
- Les produits par inhalation (ex. fumer, vapoter, pipe à eau) et plus particulièrement ceux à teneur élevée en THC sont associés à des risques de psychose plus élevés.

6 Mélange de substances

Évitez de consommer du cannabis avec d'autres substances comme l'alcool, le tabac et les drogues illicites. Cela réduira le risque de psychose liée au cannabis et sera meilleur pour votre santé en général.

7 Troubles psychotiques

Si vous avez déjà fait une psychose, consommer du cannabis pourrait empirer vos symptômes et votre réponse au traitement. La meilleure chose à faire est de cesser de consommer du cannabis ou réduire le plus possible votre consommation. L'utilisation de produits de cannabis à faible teneur en THC et à forte teneur en CBD peut également contribuer à réduire les risques de persistance des symptômes de la psychose.



8 Interactions médicamenteuses

Le cannabis peut interagir avec les médicaments contre la psychose et peut influencer l'efficacité du traitement. Si vous recevez un traitement pour un trouble psychotique, vous devriez réduire ou idéalement cesser de consommer du cannabis. Si vous continuez à consommer du cannabis, avertissez votre professionnel de la santé afin qu'elle ou lui puisse vous suggérer le meilleur traitement pour vous et l'ajuster, au besoin.

9 Prendre des pauses

Si vous souffrez de psychose et n'êtes pas capable d'arrêter complètement de consommer du cannabis, envisagez de réduire votre consommation ou de faire des pauses (ex. en prolongeant les périodes d'attente entre deux consommations). Les effets bénéfiques peuvent mettre un certain temps à se manifester, mais dans certains cas, cela peut améliorer les symptômes de psychose.



10 Combiner les comportements à risque

Évitez de combiner plusieurs facteurs de risque comme indiqué ci-dessus. Plus vous prenez de risques (ex. la consommation fréquente de cannabis à teneur élevée en THC à un jeune âge), plus vos probabilités de souffrir de psychose augmentent.

11 Autres problèmes de santé

La psychose n'est pas le seul problème de santé que cause la consommation de cannabis. Parmi les autres risques, notons la dépendance, les maladies pulmonaires et cardiaques, les blessures dues à l'affaiblissement des facultés par le cannabis (par exemple, au volant) et les effets indésirables sur la grossesse. Pour protéger votre santé globale, soyez attentif à ces risques et évitez surtout de consommer fréquemment du cannabis à dose élevée.

