



Le cannabis et le VIH-sida :

6. Quelques conseils pour une utilisation plus sécuritaire et une meilleure santé

La collection de feuillets d'information sur le cannabis et le VIH-sida :

1. L'utilisation de cannabis à des fins médicinales
2. Comment faire la demande pour utiliser légalement du cannabis à des fins médicinales
3. Comment parler de cannabis médical avec votre médecin
4. Feuillelet d'information à l'intention des médecins
5. Où se procurer du cannabis à des fins médicinales
6. Quelques conseils pour une utilisation plus sécuritaire et une meilleure santé
7. Cuisiner avec du cannabis
8. Conseils pour cultiver le cannabis de manière sécuritaire
9. Le stigmate et la discrimination liés à l'utilisation de cannabis

Coordonnées :

Ces feuillets sont une publication de la Société canadienne du sida, en consultation avec un Comité directeur national et un juriste-conseil. Ils sont conçus pour être facilement photocopiés. Nous vous encourageons à les disséminer largement.

Pour des mises à jour de ces feuillets, ou pour plus d'information, consultez le site Internet de la Société canadienne du sida à <www.cdnaids.ca/lecannabis> ou communiquez avec nous à :

Société canadienne du sida
190, rue O'Connor, Suite 800
Ottawa ON, Canada, K2P 2R3

Tél. : 1-613-230-3580
Sans frais: 1-800-499-1986



Des approches pour fumer en réduisant les méfaits

Voici quelques choses que vous pouvez faire pour réduire, atténuer, voire éliminer, les risques pour la santé qui s'associent au fait de fumer.

- **Commencez par essayer quelques inhalations (« poffes »).** Lorsque l'on fume le cannabis, ses effets sont très rapides; cela rend plus facile d'ajuster votre dose selon votre besoin. Prenez une ou deux inhalations (ou « poffes »), puis attendez quelques minutes pour voir si vous obtenez l'effet voulu. Vous pourrez ensuite déterminer si vous avez besoin d'une ou deux autre(s) inhalation(s). Concentrez-vous, soyez présent et conscient. Observez les effets sur vos symptômes. C'est une bonne chose que de développer cette conscience, car le cannabis peut varier grandement en force et en effets.
- **Ne tenez pas la fumée dans vos poumons pour une période de temps prolongée.** La recherche démontre que retenir la fumée pour une période de temps prolongée n'augmente pas l'absorption des cannabinoïdes.
- **Procurez-vous un éteignoir à cigarette.** On en vend dans toutes les boutiques d'instruments pertinents au cannabis. Vous pouvez placer ce petit objet dans un cendrier, pour y éteindre facilement votre joint et conserver le reste pour plus tard. Un éteignoir à cigarettes ne coûte que quelques dollars. Son utilisation empêche de gaspiller du cannabis en laissant brûler le joint tout seul, et évite d'avoir à écraser le bout allumé du joint pour l'éteindre.
- **Utilisez une pipe.** Une pipe peut vraiment vous aider à faire une utilisation efficace du cannabis que vous possédez. On gaspille moins de cannabis en brûlant une moindre quantité. Les pipes facilitent aussi la possibilité de prendre seulement quelques inhalations à la fois; et on évite de respirer les produits secondaires du papier brûlé.
- **Ne le mélangez pas avec du tabac.** Contrairement au cas du cannabis, il existe amplement de données qui démontrent un fort lien entre de fumer du tabac et le cancer du poumon, entre autres effets délétères pour la santé. Il est fortement recommandé de NE PAS mélanger de tabac dans votre cannabis. D'après certaines personnes, le joint brûle mieux s'il contient un peu de tabac, mais un joint sans tabac peut brûler très bien aussi – et s'il s'éteint, il suffira de le rallumer!
- **À propos des bonges et pipes à eau.** Plusieurs personnes trouvent que la fumée est plus douce, plus fraîche et moins irritante lorsqu'elles fument à l'aide d'une pipe à eau. Les pipes à eau peuvent aussi réduire la quantité de goudron et d'autres toxines dans la fumée du cannabis. Cependant, ces instruments filtrent aussi certains des cannabinoïdes, ce qui signifie qu'au bout du compte vous devrez

possiblement fumer une plus grande quantité pour obtenir l'effet recherché. Souvenez-vous, si vous en utilisez une, de changer l'eau après chaque usage afin d'éviter le développement de matières contaminantes qui pourraient nuire à votre santé.

- **Utilisez un « vaporisateur ».** Les vaporisateurs gagnent en popularité. Il s'agit d'instruments qui chauffent le cannabis à une température juste sous le point de combustion. Les cannabinoïdes sont libérés en vapeur, sans les sous-produits néfastes contenus dans la fumée. Le prix des vaporisateurs varie. Ils peuvent coûter cher. Il en existe deux types : les vaporisateurs à air actif et les vaporisateurs à plaque plate. Ceux à air actif sont recommandés. Les vaporisateurs sont vendus dans la plupart des boutiques qui offrent des instruments pertinents au cannabis. Certaines boutiques accordent un rabais aux utilisateurs de cannabis à des fins médicales. Magasinez, parlez à d'autres personnes qui en utilisent. Essayez-le avant d'en acheter un. Certains clubs de cannabis ou de compassion en ont et permettent aux clients de les essayer. Consultez l'Internet. Voici un site informatif sur le sujet : <www.canorml.org/healthfacts/vaporizers.html>.
- **Cuisinez avec du cannabis.** Cuisiner avec du cannabis est un bon moyen de réduire ou d'éliminer complètement

la fumée. Cependant, manger du cannabis est bien différent de le fumer. Consultez le feuillet « Cuisiner avec du cannabis » pour plus d'information.

- **Autres possibilités pour éviter de le fumer.** Certains clubs de cannabis et certains « entrepreneurs privés » offrent d'autres produits du cannabis, comme la teinture mère, des aérosols buccaux, des huiles comestibles, des concentrés (hashish, huiles, budder) et des aliments préparés. Souvenez-vous que la vente de ces produits est illégale au Canada et qu'il n'y a pas de mécanisme de contrôle de la qualité de ces produits. **L'Autorisation de possession ne s'applique à aucun produit dérivé du cannabis, comme le hashish, l'huile de hash ou le budder.**
- **Alternatives pharmaceutiques :** Il existe quelques produits, sur le marché, qui sont soit extraits de plants de cannabis (Sativex®) ou qui sont des produits synthétisés, comme le Marinol® (dronabinol) et le Cesamet® (nabilone). Votre médecin peut vous fournir de l'information et vous donner une ordonnance pour de tels produits. Certaines personnes utilisent exclusivement ces substances de rechange, alors que d'autres aiment compléter leur consommation de cannabis en prenant ces produits.

Conseils aux néophytes

Plusieurs personnes ont consommé du cannabis en situation sociale, avant d'en faire une utilisation médicale. Si vous n'avez jamais utilisé de cannabis, voici quelques éléments à considérer avant de le faire :

- **Parlez à des personnes qui ont de l'expérience avec le cannabis** afin de savoir à quoi vous attendre. La plupart des gens trouvent que l'effet psychoactif du cannabis est agréable. Il peut cependant falloir un peu de temps pour s'y habituer.
- **Mettez-vous dans des circonstances sûres et faites-vous accompagner d'une personne en qui vous avez confiance**, lorsque vous vous préparez à prendre du cannabis pour la première fois. Soyez en lieu sûr et familier, avec une personne de confiance avec qui vous pouvez parler, qui pourra vous aider et vous rassurer en restant avec vous pour cette première expérience.
- **Si vous le fumez, commencez doucement.** Essayez une inhalation ou deux, puis voyez comment ça va. L'effet psychoactif peut être subtil. Notez les changements dans la manière dont vous vous sentez ou vous comportez. Observez les effets sur vos symptômes.

C'est une bonne chose que de développer cette conscience, car le cannabis peut varier grandement en force et en effets – être attentif vous aidera grandement à apprendre comment faire usage de cannabis pour vos symptômes.

- **Si vous ressentez de l'anxiété ou une paranoïa, gardez votre calme.** Tentez d'être aux côtés d'une personne à qui vous faites confiance. Votre accompagnateur devrait vous rassurer que tout ira bien, et que ça va passer. Souvenez-vous que le cannabis ne vous tuera pas. Les sentiments ou impressions désagréables disparaissent généralement en une heure. On peut se sentir mieux en mangeant ou en buvant quelque chose de sucré.
- **Le cannabis ne convient pas à tout le monde.** Vous êtes la seule personne qui peut déterminer si l'usage de cannabis vous convient, pour gérer vos symptômes.

Conseils pour utiliser le cannabis de manière sûre et responsable

- **Utilisez le cannabis dans le cadre d'un mode de vie sain, équilibré et responsable.** Apprenez à faire usage du cannabis pour la gestion de vos symptômes et prenez soin de vous. Il existe d'autres bons moyens de gérer le stress, l'anxiété, la dépression, et de relaxer; par exemple, l'exercice, le yoga, la méditation, les rencontres sociales, etc. Trouvez ce qui est bon pour vous.
- **Tous les cannabis ne sont pas égaux.** Soyez conscient qu'il peut y avoir d'énormes différences entre un type de cannabis et un autre. Certaines variétés sont plus fortes que d'autres. La première fois que l'on fume un type de cannabis, c'est une bonne idée d'en prendre seulement quelques inhalations et d'attendre quelques minutes pour voir l'effet.
- **Vous pouvez développer une tolérance à une variété de cannabis avec le temps,** ce qui veut dire que vous n'en obtenez plus les bénéfices médicaux. Vous pouvez minimiser cette tolérance en utilisant différentes variétés de cannabis. Cesser d'arrêter d'utiliser le cannabis pour un bout de temps peut aussi réduire cette tolérance.
- **Ne fumez jamais, JAMAIS, du cannabis moisi!** Certaines moisissures, bactéries et autres contaminants peuvent apparaître sur votre cannabis, que ce dernier soit en croissance ou déjà récolté, dépendamment des conditions. Si vous voyez une croissance noire, blanche, grisâtre, ou à l'apparence laineuse et translucide, sur votre cannabis, jetez le tout, comme vous jetteriez un aliment moisi. Certaines moisissures peuvent produire des substances très toxiques qui peuvent entraîner des infections pulmonaires graves. Mieux vaut prévenir que d'être très malade.
- **Rangez votre cannabis de manière sûre.** Assurez-vous que le cannabis est bien séché, avant de le ranger. Conservez-le alors dans un contenant de bois, de plastique rigide ou de métal, dans un lieu frais à la noirceur. Il ne devrait se former aucune condensation dans le contenant; si vous en voyez, faites sécher le cannabis dans un sac de papier, un jour ou deux, pour qu'il soit bien sec avant d'être entreposé. Vous pouvez réfrigérer ou congeler le cannabis dans un contenant scellé, pour ralentir sa détérioration. Pour un entreposage de longue durée, placez-le dans un pot en verre, de type Mason [genre à marinades] ou un autre genre de pot de verre qui peut se sceller; vous pouvez aussi l'entreposer dans un sac ou un contenant scellé sous vide, au congélateur.
- **Soyez informé.** Trouvez de l'information sur l'utilisation médicinale du cannabis, ses effets sur la santé et les questions juridiques qui se rattachent à son usage. Consultez les « Ressources utiles » proposées dans ces feuillets.
- **Soyez bon ambassadeur.** Votre utilisation affecte la perception que d'autres personnes auront de l'ensemble des personnes qui font un usage médicinal de cannabis. Prêchez par l'exemple.
- **Évitez de consommer du cannabis si vous devez conduire un véhicule.** Souvenez-vous que non seulement votre vie est en jeu, mais aussi la vie des autres personnes. Il est illégal de conduire en état d'ébriété. Planifiez d'avance.
- **Le cannabis peut ne pas être compatible avec les études ou le travail.** Dépendamment de vos besoins médicaux, vous pourriez vouloir examiner où et quand il est approprié ou non de consommer du cannabis. Certaines personnes ont du mal à bien fonctionner à l'école ou au travail, lorsqu'elles ont utilisé du cannabis. Ces lieux pourraient ne pas être favorables à ce que vous consommiez du cannabis; cela pourrait vous attirer des problèmes. Dans d'autres lieux, toutefois, on accepte bien l'utilisation de cannabis à des fins médicales. Servez-vous de votre jugement.
- **Soyez conscient** que le cannabis tend à intensifier les effets de l'alcool.
- **L'utilisation de cannabis par des personnes d'âge mineur ne devrait pas être encouragée,** à moins que ce soit avisé par un professionnel de la santé et à des fins médicales.
- **L'utilisation de cannabis devrait contribuer à votre santé, votre bien-être, votre créativité, votre travail, vos relations personnelles et vos obligations sociales.** C'est une bonne idée d'évaluer régulièrement l'usage que vous faites du cannabis, afin de déterminer s'il s'agit toujours d'une contribution positive à votre vie. Consultez les « Questions pour l'autoévaluation », dans le présent document.
- **Soyez gentil, discret, poli.** Soyez un bon voisin. Respectez les règlements locaux interdisant de fumer. Respectez votre entourage. Soyez conscient que l'odeur du cannabis peut attirer une attention indésirable de la police ou de gens autour de vous. Cela est particulièrement important si vous faites pousser du cannabis ou si vous connaissez quelqu'un qui le fait.

Questions pour l'autoévaluation de l'usage de cannabis

L'utilisation de cannabis devrait contribuer à votre santé, votre bien-être, votre créativité, votre travail, vos relations personnelles et vos obligations sociales. C'est une bonne idée d'évaluer régulièrement l'usage que vous faites du cannabis, afin de déterminer s'il s'agit toujours d'une contribution positive à votre vie. Voici quelques questions pour guider votre réflexion.

- Le cannabis vous aide-t-il à contrôler vos symptômes, comme la perte d'appétit, la nausée et les vomissements, la douleur, le stress, l'anxiété etc.?
- La quantité de cannabis que vous utilisez augmente-t-elle? Certaines personnes notent dans un carnet l'usage qu'elle font, pour observer si les tendances dans leur usage se modifient. Gardez un registre de la quantité que vous utilisez, la fréquence, les situations particulières, et la somme d'argent que vous dépensez. Cela vous aidera à évaluer votre utilisation.
- Êtes-vous satisfait de l'utilisation que vous faites de cannabis, ou voulez-vous y changer quelque chose?
- Avez-vous le sentiment que votre usage de cannabis a un impact néfaste sur votre vie quotidienne? Sur vos relations avec vos amis et votre famille? Sur votre travail ou autre occupation? Sur votre situation financière?
- Avez-vous de la difficulté à gérer votre vie de tous les jours? Avez-vous l'impression que le cannabis contribue à ce problème?

Il est important que vous déterminiez le rôle et la place qu'occupe le cannabis dans votre vie. Si vous constatez qu'il ne contribue plus de manière positive à votre vie et à vos soins de santé, vous pourriez vouloir demander de l'assistance. Adressez-vous à un organisme de lutte contre le VIH-sida dans votre localité qui pourrait vous référer à des services de counselling sur l'usage de drogue, ou encore communiquez avec un conseiller ou thérapeute. Prenez soin de vous!



La publication de ces feuillets a été rendue possible par une contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans ces documents ne représentent pas nécessairement les positions de l'Agence de santé publique du Canada, ni de Santé Canada. La Société canadienne du sida remercie Solvay Pharma pour sa contribution à ce projet.

Solvay
Pharma

