

# Parler de pot avec votre ado

Énoncer les faits et dissiper les mythes

Si ce n'est pas déjà fait, parlez de cannabis avec vos jeunes.

Couvrez avec eux ces huit sujets afin qu'ils fassent des choix éclairés.

## 1 Qui consomme?

Les ados et les jeunes de 15 à 24 ans consomment deux fois plus de cannabis que les adultes, ce qui leur donne une perspective unique.

Un ado sur quatre prend du cannabis chaque année. La plupart d'entre eux croient que cela est plutôt sécuritaire et aussi plus accessible que l'alcool. La légalisation accroît cette impression de sécurité.



Reconnaissez « le vécu » de votre ado et posez-lui des questions. Essayez de comprendre ce qui l'incite à consommer. Si vous prenez du cannabis, ou en avez pris autrefois, parlez-lui de votre expérience.

## 2 Le cannabis est une plante compliquée

Le cannabis est fait des fleurs séchées, des bourgeons et des feuilles de la marijuana. Il comprend plus de 100 substances, mais les composants actifs les mieux compris du cannabis sont le THC et le CBD. Le THC est la composante qui donne la sensation de high, mais il cause aussi certains effets secondaires comme la faim, la somnolence, la paranoïa ou l'anxiété.

Le CBD ne procure pas le même high, mais il peut quand même vous étourdir et vous endormir; davantage de personnes utilisent les souches avec CBD comme médicament.



Les quantités de THC et de CBD varient selon la souche. Les gens qui prennent du cannabis pour le high recherchent des souches plus fortes en THC.

Pour de nombreux ados, le cannabis n'est qu'une plante naturelle et inoffensive. Les aider à comprendre ses composantes leur permettra de mieux saisir que ce n'est pas si simple.

## 3 Le cannabis et le cerveau en développement

Le cerveau se développe jusqu'à environ 25 ans. Plus on commence tôt et le plus régulièrement on consomme du cannabis, plus on risque d'endommager la partie du cerveau qui contrôle la mémoire, la prise de décisions et la résolution de problèmes, qui sont des compétences qu'il est important de posséder au secondaire et à l'université!

Si votre ado prend souvent du cannabis (tous les jours ou presque), ces effets pourraient être permanents. Essayez de le convaincre de limiter sa consommation à une fois par semaine ou aux fins de semaine. Le cannabis peut aussi nuire à la motivation; un usage régulier a été associé à de moins bons résultats scolaires et à l'abandon des activités sportives.



Il se peut que les ados disent qu'ils ne consomment qu'à l'occasion. Assurez-les que le fait de ne pas consommer régulièrement est une BONNE chose pour le cerveau en développement, la capacité à résoudre des problèmes et la motivation, même si vous préféreriez qu'ils n'en prennent pas du tout.

## 4 Les risques peuvent être grands

La consommation régulière de cannabis comporte un plus grand risque de problèmes de santé mentale comme la psychose avec anxiété et paranoïa. Ce risque est accru si un membre de la famille a un trouble de santé mentale. Si votre ado ou un membre de la famille a des antécédents d'abus de substances (p. ex. l'alcool), cela peut augmenter le risque de dépendance au cannabis; chez les adolescents, ce risque est presque DEUX FOIS PLUS ÉLEVÉ que chez les adultes.



Il est possible que les ados ne parlent pas de leurs antécédents ou de ceux de leur famille avec leurs amis. Parlez-en à la maison.

## 5 Ne touche pas aux drogues de synthèse

Les produits comme le *K2* ou le *Spice* visent à reproduire les effets du THC. Pour fabriquer ces produits, des cannabinoïdes synthétiques sont habituellement vaporisés sur différentes plantes. Leur contenu n'est ni connu ni testé. Ils peuvent causer des convulsions et des hallucinations et, oui, la mort.



Rappelez à votre ado que les risques associés aux drogues de synthèse sont similaires à ceux des opioïdes coupés avec des quantités inconnues d'autres drogues dangereuses. S'il consomme du cannabis, qu'il choisisse des produits naturels et légaux.

## 6 Ne conduis pas si tu as consommé

Le cannabis peut affecter le temps de réaction, ce qui augmente le risque d'accidents. Si tu consommes, attends au moins six heures avant de prendre le volant ou de monter en voiture avec quelqu'un qui a pris du cannabis.



Les ados consomment et conduisent et nombre d'entre eux croient que le cannabis affecte peu leurs facultés. Dites-leur que vous êtes prêt à les aider à s'organiser autrement pour aller quelque part.

## 7 Options plus sécuritaires que fumer

Fumer (joints, pipes à eau) est néfaste pour les poumons. Le vapotage est considéré plus sécuritaire, mais nous en ignorons l'innocuité, les effets et les risques à long terme. Les produits comestibles pourraient être plus sécuritaires, mais nous devons en savoir plus. Ils pourraient retarder ton high comparé au cannabis inhalé, alors si tu prends des produits comestibles, commence par de petites quantités afin d'éviter une mauvaise expérience.



Rappelez à vos ados que rien n'est sans danger. S'ils ont déjà fumé du cannabis, dites-leur que cesser d'en fumer peut renverser les effets néfastes sur les poumons; il n'est jamais trop tard.

## 8 Cannabis, alcool, certains médicaments et autres substances ne font pas bon ménage

Les ados prennent souvent du cannabis avec de l'alcool. Certains prennent peut-être aussi des médicaments susceptibles d'interagir avec le cannabis.



Rappelez à votre ado que le cannabis peut altérer le jugement et que cela est pire s'il est consommé avec de l'alcool ou d'autres substances. Il y a des risques d'interactions médicamenteuses avec le cannabis. Si vous savez que votre ado consomme, assurez-vous d'en informer votre pharmacien et votre médecin afin de réduire les risques d'interactions potentiellement néfastes.

Parlez de pot fréquemment. Faites preuve d'ouverture d'esprit, de respect et d'empathie à l'égard de l'expérience, des valeurs et des sentiments de votre jeune.

De nombreux messages contradictoires circulent au sujet du cannabis. Couvrez ces huit sujets pour avoir une conversation équilibrée et éclairée avec vos jeunes de façon qu'ils puissent faire des choix avisés. Ils comptent sur vous.

**Énoncer les faits  
et dissiper les  
mythes**

**Outils utiles :** partagez-les avec vos ados et d'autres parents!

[Parler cannabis. Savoir discuter avec son ado](#)

[La vérité crue – conseils pratiques sur la consommation plus sûre de cannabis](#)

[Parler pot avec les jeunes : un guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes](#)

[Effets indésirables associés à la consommation précoce de cannabis chez les jeunes](#)

[Ressources sur le cannabis \(Université de Waterloo\)](#)

Pour en savoir plus sur les 8 points à couvrir avec votre adolescent, rendez-vous sur [pharmacists.ca/cannabisfr](http://pharmacists.ca/cannabisfr)



ASSOCIATION DES  
PHARMACIENS  
DU CANADA

CANADIAN  
PHARMACISTS  
ASSOCIATION