

Les risques du cannabis sur la fertilité, la grossesse, l'allaitement et le rôle parental



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

À propos de ce document

Ce document est destiné aux femmes enceintes, ainsi qu'aux hommes et aux femmes qui songent à devenir parents, ou qui sont de nouveaux parents. Ce document procure de l'information au sujet des effets du cannabis sur :

- ❖ La fertilité, la grossesse et l'allaitement
- ❖ Les enfants et les adolescents dont les mères ont consommé du cannabis durant leur grossesse
- ❖ Le rôle parental

La légalisation du cannabis ne rend pas son usage sécuritaire pour autant. L'usage du cannabis peut avoir des effets sur la santé, l'apprentissage, les relations interpersonnelles, la fertilité, la grossesse et les enfants.

Ce document résume les connaissances actuelles au sujet des effets du cannabis. Il ne se concentre sur aucun bénéfice potentiel du cannabis médicinal.



TABLE DES MATIÈRES

Qu'est-ce que le cannabis?	1
Principaux effets du cannabis	2
Effets du cannabis lors de la planification de grossesse, de la grossesse et de l'allaitement	3-4
Effets à long terme sur les enfants et les adolescents	5
Cannabis et rôle parental	6-8
Qui appeler pour de l'aide ou de l'information	9
Ressources	9
Questions à poser à votre professionnel de la santé	10

Qu'est-ce que le cannabis?

Une plante :

La plante de cannabis peut pousser à l'état sauvage, ou dans des installations intérieures ou extérieures.

Autres appellations :

La marijuana est un terme populaire utilisé pour parler du cannabis en fleurs, en feuilles, en tiges ou en graines. D'autres appellations sont utilisées : de l'herbe, de la mari, de la marie-jeanne, du foin ou du pot. Le haschisch (hasch) et l'huile de haschisch proviennent également de la plante de cannabis.



Ingrédients :

Il y a plus de 700 composés chimiques dans un plant de cannabis. Le **Tétrahydrocannabinol (THC)** est le produit chimique qui procure l'effet euphorisant, le *high*.

Le **Cannabidiol (CBD)** est connu pour ses qualités médicales pour réduire la douleur, l'inflammation et l'anxiété. À l'opposé du THC, le CBD ne procure pas autant d'euphorie. Les effets médicaux de certaines souches (variétés) sont actuellement à l'étude, surtout celles dont les concentrations de CBD sont plus élevées.

Sortes :

Il y a différentes sortes de cannabis et les effets dépendent de leurs concentrations en THC, CBD et autres composés chimiques, ainsi que de leurs interactions entre eux. La concentration de THC dans le cannabis a augmenté au cours des dernières décennies. Les huiles ont le pourcentage le plus élevé de THC. Par exemple, la concentration de THC dans les produits comestibles contenant du cannabis peut grandement varier et être puissante.

Formes d'usages :

Il est possible de fumer les graines du plant de cannabis, d'en inhaler les vapeurs ou de les ajouter à la nourriture ou aux boissons. L'huile peut également être ajoutée dans des crèmes ou autres produits qui s'appliquent sur la peau. Lorsque le cannabis est avalé, comme dans un brownie, les effets ne se font pas sentir immédiatement. Certaines personnes peuvent alors en consommer plus qu'elles ne l'avaient prévu.

Principaux effets du cannabis

► Il y a plusieurs sortes de produits du cannabis.

Les gens font l'usage de cannabis pour avoir un effet euphorisant, pour relaxer ou pour des raisons médicales. Les effets varient d'une personne à l'autre, selon les facteurs suivants :

- ❖ L'âge et le sexe
- ❖ La puissance du cannabis
- ❖ La quantité, la fréquence et la durée de la consommation
- ❖ Les conditions physiques et mentales
- ❖ L'usage d'autres substances telles que l'alcool et autres drogues illégales ou médicaments (prescrits ou en vente libre)



Les risques de la consommation de cannabis peuvent inclure :

- ❖ Des effets sur la mémoire à court terme, l'attention et la coordination
- ❖ De l'anxiété et de la paranoïa légère à aiguë
- ❖ L'augmentation de l'appétit (peut être bénéfique pour certaines personnes)
- ❖ Un impact sur la santé physique, incluant le risque de développer un cancer (il peut y avoir un risque plus élevé de cancer du poumon parmi les fumeurs de tabac et de cannabis)
- ❖ Un impact sur la santé mentale
- ❖ Un impact sur la fertilité, la grossesse et le rôle parental

Les effets d'une grande consommation (un joint et plus par jour) peuvent durer pendant plusieurs semaines, voire des années, même après avoir cessé de consommer. Des preuves démontrent un lien possible entre une forte consommation régulière de cannabis et le risque de développer ou d'aggraver des symptômes de problèmes de santé mentale.

Certaines personnes ont un risque plus élevé de développer des problèmes de santé mentale. Ceci peut être dû à leur historique familial, ou à des épisodes antérieurs de troubles d'humeur ou d'anxiété. Pour ces personnes, l'usage du cannabis peut aggraver le risque de développer ou d'aggraver des symptômes de problèmes de santé mentale. Pour les personnes à risque, il y a particulièrement un danger d'épisode psychotique après avoir consommé du cannabis.

Usage du cannabis et du tabac

Fumer du cannabis mélangé avec du tabac (c'est-à-dire, ajouter du tabac dans un joint de cannabis) peut augmenter les risques de cancer. La plupart des gens qui fument du cannabis inhalent plus profondément, en retenant plus longtemps la fumée à l'intérieur d'eux, exposant ainsi leurs poumons à plus d'agents causant le cancer.

► Il est de plus en plus évident que le cannabis est nocif pour le développement du cerveau, surtout s'il est consommé avant l'âge de 25 ans.

Des études supplémentaires sont nécessaires pour préciser l'impact total à long terme de l'usage du cannabis en bas âge, ainsi que son lien avec la réussite scolaire et professionnelle.

Effets du cannabis lors de la planification de la grossesse, de la grossesse et de l'allaitement

- Il n'y a aucun niveau connu de consommation sécuritaire de cannabis pendant une grossesse ou l'allaitement.

Voici ce que nous savons au sujet du cannabis :

Effets sur la conception :

L'usage du cannabis peut affecter la capacité de devenir enceinte. Par exemple, une forte consommation de cannabis a été liée à des changements dans le cycle menstruel chez la femme, ainsi qu'à une production plus faible de sperme et de moins bonne qualité chez l'homme.

Effets sur la grossesse :

Des études ont démontré que l'usage du cannabis peut avoir des effets négatifs sur la grossesse. Chez les grandes consommatrices de cannabis faisant aussi usage du tabac, le cannabis peut augmenter les risques d'accouchement prématuré.

Le cannabis est souvent consommé en même temps que d'autres drogues telles que l'alcool. L'alcool et le tabac ont des effets nocifs très importants sur la grossesse, ainsi que sur la santé du fœtus.

Certaines femmes disent bénéficier de l'usage du cannabis pour contrer les nausées matinales durant la grossesse. Cependant, en raison des dangers potentiels sur la grossesse, le fœtus et la mère, des traitements sécuritaires devraient être discutés avec un professionnel de la santé.

- Les femmes enceintes devraient prendre soin de leur santé avec une saine alimentation, des multivitamines prénatales et en étant actives physiquement et en se reposant.

Demandez l'avis de votre professionnel de la santé s'occupant de votre grossesse sur les risques du cannabis avant et pendant votre grossesse.

Rappelez-vous de commencer tôt à prendre soin de vous.





Effets sur le fœtus :

La fumée du cannabis contient plusieurs des mêmes composés chimiques nocifs que la fumée de cigarette. Fumer du cannabis peut réduire l'apport d'oxygène et de nutriments au fœtus. Des études ont démontré les effets suivants sur un nouveau-né tels qu'un faible poids à la naissance, moins d'éveil et une croissance plus lente. Il n'a pas été démontré que le cannabis cause des malformations congénitales. Cependant, les effets sur le développement du cerveau peuvent durer sur une longue période : de la petite enfance à l'adolescence, jusqu'à l'âge adulte. Pour plus de détails, consultez la page 5.

Effets sur l'allaitement :

Lorsqu'une mère qui allaite consomme du cannabis, le THC se retrouve dans son lait et, par le fait même, dans les cellules adipeuses et nerveuses du bébé. Le THC peut être présent pendant des semaines. Des recherches ont démontré que les bébés exposés au THC par le lait maternel ont eu un développement moteur plus lent (le THC affecte les mouvements et les réactions du bébé). D'autres études sont nécessaires pour déterminer l'effet réel de l'exposition au cannabis par le lait maternel.

▶ **Allaiter est toujours le meilleur choix pour votre bébé.**

Jusqu'à ce que plus d'informations soient connues sur les effets nocifs potentiels, il est recommandé aux femmes de cesser de consommer du cannabis durant leur grossesse et l'allaitement.

La prudence est de mise.

Effets à long terme sur les enfants et les adolescents

L'usage du cannabis par la mère a été lié à des effets sur le développement du cerveau, du comportement et de la santé mentale de son enfant. Les effets suivants sont plus courants chez les enfants dont les mères ont été de grandes consommatrices de cannabis durant leur grossesse :

Petite enfance :

- ❖ Diminution de la capacité de s'apaiser seul, associée à des sursauts exagérés
- ❖ Troubles du sommeil

De 3 à 6 ans :

- ❖ Faibles habiletés de mémorisation et de raisonnement verbal
- ❖ Attention moindre, distraction plus facile et plus d'impulsivité

De 6 à 10 ans :

- ❖ Hyperactivité, impulsivité et inattention
- ❖ Prise de décision plus difficile
- ❖ Apprentissage plus difficile
- ❖ Symptômes d'anxiété et de dépression

De 14 à 16 ans :

- ❖ Performance scolaire réduite
- ❖ Problèmes de délinquance
- ❖ Hyperactivité, impulsivité et inattention perdurent
- ❖ Tendance à l'essai et à l'usage précoces de cannabis



Un enfant peut éprouver des difficultés d'apprentissage, de comportement et de santé mentale au cours de sa vie, parce qu'il a été exposé au cannabis lorsqu'il était dans le ventre de sa mère.

Si vous ne pouvez pas cesser l'usage complet du cannabis, essayez d'en diminuer la quantité et la fréquence.

Cannabis et rôle parental

Il y a plusieurs choses à considérer en tant que parent.

Fumée secondaire du cannabis :

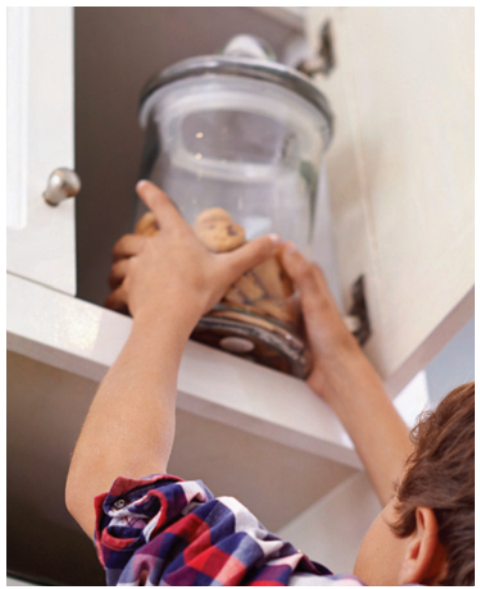
Fumer est nocif pour tout le monde, surtout pour les bébés, les enfants et les femmes enceintes. La fumée secondaire du cannabis peut entraîner des maladies chez les bébés et les jeunes enfants. Cela peut également affecter leur état d'éveil, leur compréhension et leur jugement.

Il vaut mieux ne pas fumer ni vaporiser du cannabis dans votre demeure, ni près de votre bébé ou vos jeunes enfants. Pour plus d'informations sur la fumée secondaire du tabac, consultez www.pregnets.org/mothers/SecondHand.aspx (en anglais seulement).



Entreposage sécuritaire :

Il est important que les enfants n'avalent pas de cannabis. Cela peut les rendre très malades. Les enfants peuvent accidentellement manger des brownies ou des biscuits avec du cannabis. Gardez les produits contenant du cannabis dans des emballages à l'épreuve des enfants. Entreposez tous les produits contenant du cannabis dans un endroit verrouillé. Assurez-vous que les enfants ne peuvent ni voir, ni atteindre, cet endroit verrouillé.



Lorsqu'un enfant mange accidentellement du cannabis, il peut sembler correct. La réaction à la drogue peut ne pas être immédiate, mais survenir plus tard.

► **Si vous pensez que votre enfant a avalé du cannabis, demandez de l'aide médicale immédiatement. Contactez le centre antipoison de l'Ontario au 1-800-268-9017.**

Appelez le 911 immédiatement si votre enfant semble malade, a de la difficulté à respirer ou si vous êtes inquiets pour toute autre raison.

Salubrité des aliments :

Il y a des risques à manger des produits contenant du cannabis. Durant la culture et la transformation du cannabis, celui-ci est exposé à des moisissures, bactéries, métaux lourds et pesticides. Ceci peut causer des problèmes de salubrité.

La fabrication de tels produits n'est pas réglementée. Les risques de salubrité sont là, même si le cannabis a été vendu ou acquis légalement ou illégalement et même s'il est issu d'une culture biologique.

► **Jusqu'à ce qu'il y ait une meilleure réglementation et une inspection de l'industrie du cannabis, il peut être risqué d'acheter et de consommer des aliments contenant du cannabis.**



Être *high* en présence de votre enfant :

Être *high*, ou sous l'effet du cannabis, peut affecter la façon dont vous interagissez avec votre enfant. Vous pourriez ne pas reconnaître les signes que votre bébé ou votre enfant a faim, a besoin d'être réconforté ou de s'amuser ou d'apprendre avec vous. Être attentif à votre bébé ou à votre enfant est important pour son développement.

Être sous l'effet du cannabis en présence de votre enfant peut également affecter vos capacités de juger, de protéger votre enfant du danger et de prendre de bonnes décisions. Se sentir détendu peut entraîner un temps de réaction plus lent et réduire votre habileté à répondre à votre enfant. Les effets du cannabis peuvent durer pendant plusieurs heures.

► **Assurez-vous qu'il y a toujours quelqu'un qui n'est pas *high* pour répondre aux besoins de votre enfant.**

Tirez le meilleur parti de votre relation avec votre enfant. C'est grâce à des relations avec vous et avec d'autres adultes que votre enfant apprend à faire confiance, à s'épanouir et qu'il grandit.



Conduire *high* :

Le cannabis affaiblit votre temps de réaction et votre capacité à prendre une décision. Cela peut également rendre plus difficile de juger les distances et le temps. Conduire à vitesse réduite n'est pas plus sécuritaire, ni pour vous, ni pour vos passagers, ni pour les autres usagers de la route. Le cannabis augmente les risques de collision. Lorsque vous consommez à la fois du cannabis et de l'alcool, cela est encore plus dangereux.

► **Le cannabis affaiblit votre habileté à conduire un véhicule motorisé en toute sécurité.**

Ne conduisez jamais avec les facultés affaiblies!

La conduite avec facultés affaiblies par le cannabis est une infraction au Code criminel du Canada.

Prendre une décision sur l'usage de cannabis en tant que parent :

Lorsque vous prenez une décision concernant la consommation de substances, sachez qu'il peut y avoir des avantages et des risques pour votre propre santé, vos relations, votre travail ou vos finances.

► **En tant que parent, il y a de nombreuses raisons d'être prudents dans vos choix.**

► **Nous vous encourageons à continuer de vous informer sur les effets du cannabis au fur et à mesure que de nouvelles informations sont diffusées. Discutez de vos idées et de vos préoccupations avec votre professionnel de la santé. Pour en apprendre davantage, consultez les liens proposés suivants.**

Qui appeler pour de l'aide ou des informations

Bureau de santé publique de votre localité – pour parler avec une infirmière
1-800-267-8097 ou www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx

Centre antipoison de l'Ontario – si votre enfant a mangé un aliment contenant du cannabis
1-800-268-9017 ou www.centreantipoisonontario.ca

ConnexOntario – accès aux services de santé mentale, de lutte contre les dépendances et de traitement du jeu problématique
1-866-531-2600 ou www.connexontario.ca/fr

Informations TSAF pour l'Ontario – pour obtenir de l'information sur la consommation de substance durant la grossesse: www.tsafON.ca

Télésanté Ontario – 24 heures sur 24, sept jours sur sept – pour obtenir rapidement des conseils médicaux
1-866-797-0000 ou www.ontario.ca/fr/page/obtenir-des-conseils-medicaux-telesante-ontario

Ressources

Le cannabis au Canada. Renseignez-vous sur les faits www.canada.ca/cannabis

Le cannabis et la grossesse ne font pas bon ménage
<https://www.pregnancyinfo.ca/wp-content/uploads/2019/02/CannabisFactsheetFR.pdf>

Pensez-vous consommer du cannabis avant ou pendant la grossesse?
<https://canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/effets-sante/avant-pendant-grossesse.html>

Pensez-vous consommer du cannabis si vous avez de jeunes enfants?
<https://canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/effets-sante/parents.html>

Vous êtes enceinte ou envisagez une grossesse? Saviez-vous que la consommation de cannabis pourrait nuire à votre bébé?
www.pregnancyinfo.ca/fr/learn-more/

8 choses qu'il faut savoir sur le cannabis, la grossesse et l'allaitement
https://www.pregnancyinfo.ca/wp-content/uploads/2019/02/CannabisPoster_FR.pdf

10 de réduire les risques pour votre santé quand vous consommez du cannabis
www.camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books---research/canadas-lower-risk-guidelines-cannabis-fr.pdf%20

Questions à poser à votre professionnel de soins de santé

1. _____
2. _____
3. _____

Questions à poser à votre professionnel de soins de santé

Si votre professionnel de la santé souhaite en savoir davantage, vous pouvez lui proposer ces ressources :

Effets du cannabis sur la santé

www.ccsa.ca/fra/topics/cannabis/health-impacts-of-cannabis/pages/default.aspx

Remerciements

Meilleur départ par Nexus santé aimerait remercier le Centre of Excellence for Women's Health pour avoir compilé les recherches relatives à ce document. Merci également aux personnes des organismes suivants pour leurs suggestions durant la création de cette ressource :

- | | |
|---|--|
| ❖ Andra Smith, Ph. D., Université d'Ottawa | ❖ Mary Mueller, infirmière en santé publique, Bureau de santé et de soins d'urgence de la région de Waterloo |
| ❖ Diane Buhler, Parent Action on Drugs | ❖ Rosa Dragonetti, Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) |
| ❖ Dre Alice Ordean, directrice médicale, Toronto Centre for Substance Use in Pregnancy (T-CUP), St. Joseph's Health Centre Toronto; professeure associée, Département de médecine familiale et communautaire, Université de Toronto | ❖ Shelley Charbonneau, infirmière en santé publique, Bureau de santé de Chatham-Kent |
| ❖ Dre Nadia Minian, Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) | ❖ Sonali Sagare, directrice, Jean Tweed Centre |
| ❖ Joanne Brown, Parent Action on Drugs | |
| ❖ Judy Stanley, RN, MN, infirmière en santé publique, Bureau de santé de Peterborough | |

Directrice de projet pour le Meilleur départ par Nexus santé : Marie Brisson

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.meilleurdepart.org

Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et programmes mentionnés dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ni par le gouvernement de l'Ontario.

Mise à jour 2019 | Nexus santé