

# PARCOURS DU PATIENT ET DU CANNABIS MÉDICINAL

## Utilisation du cannabis médical

Bien que le cannabis médical ne peut pas guérir l'arthrite ni ralentir sa progression, chez certaines personnes, il peut contribuer à soulager la douleur arthritique et atténuer les problèmes de sommeil et l'anxiété. Cependant, le cannabis médical ne convient pas à tout le monde. Généralement, on l'utilise seulement après avoir essayé d'autres stratégies de prise en charge de l'arthrite, comme l'exercice thérapeutique, la gestion du poids et les analgésiques. Si vous avez essayé d'autres méthodes et que rien ne semble vous procurer de soulagement, il est important de connaître les faits et de parler à un professionnel de la santé avant de consommer du cannabis. Le cannabis médical ne devrait pas être utilisé pour remplacer d'autres médicaments, mais plutôt en combinaison avec vos médicaments actuels. Certaines personnes pensent que le cannabis médical est le meilleur choix ou le plus efficace comme traitement car il est naturel, mais ce n'est pas nécessairement le cas.

Vous ne devriez pas consommer de cannabis médical si vous êtes enceinte ou si vous allaitez ; si vous êtes allergique aux produits cannabinoïdes ; ou si vous avez des antécédents de maladie psychotique, d'abus de substance ou de pensées suicidaires. On déconseille aussi aux personnes de moins de 25 ans de prendre du cannabis médical pour traiter leurs symptômes de l'arthrite.

## S'informer davantage

Prenez le temps de vous informer au sujet du cannabis médical et voyez s'il s'agit d'un choix approprié pour vous. Visitez la page de la Société de l'arthrite sur le [cannabis médical](#) et le [Guide en ligne](#) pour en apprendre davantage sur la différence entre le CBD et le THC, les différentes manières de consommer du cannabis médical et leurs effets, de même que sur les risques possibles et les effets secondaires.

## Connaître la loi

Il est important de connaître les lois qui régissent la consommation de cannabis. Au Canada, pour acheter des produits de cannabis médical, il vous faut un document médical signé par un médecin ou un infirmier praticien autorisé. Bien que le cannabis non médical soit maintenant légal au Canada, la Société de l'arthrite recommande d'obtenir un document d'un professionnel de la santé autorisé pour veiller à garantir la dose appropriée, la surveillance des effets et des symptômes, ainsi que l'accès à des droits que les consommateurs de cannabis récréatif n'ont pas, comme ceux relatifs aux limites de possession accrues.

Chaque personne peut posséder jusqu'à 30 grammes de cannabis séché (ou l'équivalent) en public pour des fins non médicales, tandis que les patients autorisés peuvent posséder en public le moindre de 150 grammes ou d'un approvisionnement de 30 jours de cannabis séché (ou l'équivalent), en plus des 30 grammes autorisés à des fins non médicales. De plus, bien que fumer ou vapoter du cannabis non médical puisse être interdit à certains endroits, les patients autorisés à consommer du cannabis médical peuvent fumer ou vapoter leur médicament en public, tant qu'ils le font dans un espace également réservé à la consommation de tabac en public. **Il est déconseillé de fumer du cannabis médical.**

Le gouvernement fédéral a établi des limites légales relatives à la concentration de THC dans le sang. Personne ne devrait conduire après avoir consommé du cannabis. La quantité de temps requise avant de conduire dépend de la méthode de consommation et du taux de THC dans le cannabis consommé. Les effets des produits comestibles ou des formulations orales peuvent perdurer pendant plusieurs heures et ils devraient être utilisés avec précaution si l'on prévoit de conduire. Pour de plus amples renseignements sur les concentrations de drogues illicites, les lois sur la conduite avec capacités affaiblies et les peines potentielles, visitez le site [Web du ministère de la Justice](#).

## Parlez-en avec votre médecin

Avant d'essayer le cannabis pour traiter vos symptômes d'arthrite, il est important d'en parler avec votre médecin. Ce dernier peut vous aider à comprendre les risques et les avantages potentiels, vous dire si le cannabis est approprié pour vous, et si tel est le cas, vous fournir un document médical. Aujourd'hui, la plupart des médecins connaissent le cannabis médical, ce qui rend le sujet plus facile à aborder qu'il ne l'était il y a quelques années. Votre médecin ne sera peut-être pas prêt à autoriser le cannabis médical, mais il devrait rester ouvert à la conversation et idéalement, vous aiguiller vers quelqu'un ayant l'expertise requise.

Abordez le sujet du point de vue de la recherche de renseignements médicaux axés sur un problème précis que vous souhaitez traiter comme la douleur ou le sommeil. Dites par exemple : « j'ai lu au sujet de l'utilisation du cannabis médical pour traiter la douleur chronique et je me demandais si ce serait un bon choix pour moi ». L'évaluation du cannabis médical ne devrait pas être différente d'une évaluation pour un autre traitement ou un autre médicament. Avant de prendre une décision, il vous posera des questions sur vos antécédents médicaux (santé mentale et physique), votre diagnostic d'arthrite, vos autres problèmes de santé physique ou mentale, les raisons pour lesquelles vous songez à prendre du cannabis médical et tous les autres médicaments que vous prenez.

Pour une liste de questions que vous voudrez peut-être poser à votre médecin, visitez le site de la Société de l'arthrite et sa [Brochure sur le cannabis médical](#).

## Auto-aiguillage vers une clinique de cannabis médical (si nécessaire)

Si c'est possible, il est conseillé d'explorer le cannabis médical comme option de traitement auprès de votre médecin de famille, de votre rhumatologue ou d'un professionnel recommandé par votre médecin. Dans l'éventualité peu probable où votre médecin refuse l'aiguillage, vous pouvez procéder à l'auto-aiguillage vers une clinique de cannabis médical ou vers un service en ligne. S'il existe une clinique que vous pouvez visiter dans votre communauté, il est mieux de la visiter pour votre première visite plutôt que de vous tourner directement vers les services en ligne puisqu'une clinique peut effectuer une évaluation complète de votre état de santé. Les visites de suivi peuvent être effectuées en ligne, particulièrement si votre état est stable. Faites des recherches préalables pour vous assurer que la clinique ou le service a une bonne réputation, que les médecins qui y travaillent sont compétents et que les personnes présentant un risque élevé associé à la consommation de cannabis médical y seront refusées.

Le médecin d'une clinique ou d'un service en ligne devrait effectuer une évaluation complète de votre santé physique et mentale, de vos antécédents médicaux, de vos symptômes d'arthrite et des médicaments que vous prenez avant d'autoriser la consommation de cannabis médical. L'auto-aiguillage vers une clinique de cannabis médical ne devrait pas être utilisé pour sonder une seconde opinion dans l'éventualité où votre médecin a déterminé que le cannabis médical ne serait pas sécuritaire pour votre cas en particulier. Par exemple, si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, si vous avez des antécédents familiaux ou personnels de maladies psychotiques ou des prédispositions qui peuvent accroître vos risques d'effets indésirables, votre médecin peut déterminer que le cannabis médical n'est pas approprié pour vous.

## Que faire si mon médecin est contre la consommation de cannabis médical?

Il est important de comprendre d'abord si votre médecin est contre la consommation de cannabis en général ou s'il est contre la consommation dans votre cas en particulier. De nombreux facteurs peuvent faire en sorte que la consommation de cannabis médical n'est pas sécuritaire pour certaines personnes. Si votre médecin pense que le cannabis médical n'est pas approprié à votre cas en particulier, vous pouvez demander des explications approfondies pour mieux comprendre pourquoi ce ne serait pas un choix judicieux.

Toutefois, si votre médecin n'est pas à l'aise d'autoriser ou de surveiller la consommation de cannabis en général, il est raisonnable de demander à être aiguillé vers un médecin ayant davantage d'expertise dans le domaine. La plupart des médecins sont à l'aise d'aiguiller les patients vers des médecins ayant l'habitude d'autoriser le cannabis médical et capables de conseiller les patients sur les produits et la consommation. Dans la situation peu probable où un médecin refusera d'aiguiller un patient, il existe des cliniques qui acceptent l'auto-aiguillage, bien qu'il est généralement déconseillé d'adopter cette approche lorsque c'est possible. Pour de plus amples renseignements sur la manière de discuter du cannabis médical avec votre médecin, consultez l'outil de consultation de votre médecin de la Société de l'arthrite.

## Autorisation

### Autorisé :

Si un médecin ou un infirmier praticien autorisé détermine que le cannabis médical peut constituer un ajout approprié à votre plan de traitement de l'arthrite, il vous fournira un document médical (autorisation). Ce document vous permettra d'acheter du cannabis auprès de vendeurs autorisés par Santé Canada ou de faire une demande pour produire votre propre cannabis à des fins médicales. Le document médical contiendra votre dose quotidienne autorisée et la période de temps pour laquelle vous détenez l'autorisation, cette dernière ne pouvant pas dépasser 12 mois. Lorsqu'un patient commence à consommer du cannabis médical, la plupart des médecins débuteront par une petite dose et l'augmenteront selon les besoins pour gérer les symptômes. Également, la majorité des médecins commenceront par une préparation de CBD pure puisqu'il s'agit du composant non intoxicant du cannabis médical et ils ajouteront de petites quantités de THC seulement dans des situations précises, au besoin.

### Non autorisé :

Le cannabis médical n'est pas une option de traitement qui convient à tout le monde. Il existe de nombreux facteurs qui peuvent accroître le risque d'effets indésirables pour une personne, comme certains problèmes médicaux ou psychiatriques, la grossesse ou le fait d'allaiter, de même que l'âge. Si un médecin n'autorise pas la consommation de cannabis médical en raison de votre cas en particulier, il est important de comprendre son raisonnement et les raisons pour lesquelles le cannabis médical pourrait ne pas vous convenir ou être dangereux pour vous.

Le cannabis médical est généralement une option de traitement de troisième recours contre l'arthrite. Si vous n'avez toujours pas essayé de traitement standard contre l'arthrite, un médecin vous suggérera peut-être des traitements de premier ou second recours avant d'essayer le cannabis médical. De plus, si vous cherchez à remplacer des médicaments modificateurs de la maladie de l'arthrite (comme le méthotrexate, ou des médicaments biologiques) par le cannabis médical, votre médecin vous dira que ces attentes ne sont pas réalistes. Puisque le cannabis médical peut seulement traiter les symptômes de l'arthrite et non ralentir la progression de la maladie, remplacer vos médicaments réguliers par du cannabis médical peut endommager davantage vos articulations. Votre médecin vous déconseillera peut-être aussi de consommer du cannabis médical si vous venez de commencer d'autres médicaments ou si vous avez un problème de santé nouveau ou en évolution.

## Comprendre le document d'autorisation pour le cannabis médical

Au Canada, il vous faut un document médical signé par un médecin ou un infirmier praticien autorisé pour avoir accès à du cannabis médical. Le [Règlement sur le cannabis](#) du gouvernement du Canada définit un document médical comme étant un « document que fournit un praticien de la santé et qui justifie l'usage de cannabis à des fins médicales ». Votre médecin peut utiliser un modèle du gouvernement ou un formulaire différent. Toutefois, tout document médical doit contenir les informations suivantes, selon l'article 273 du [Règlement sur le cannabis](#) :

- les nom et prénom du praticien de la santé, sa profession, les adresse et numéro de téléphone de son lieu de travail et, le cas échéant, son numéro de télécopieur et son adresse électronique ;
- la province dans laquelle il est autorisé à exercer sa profession et le numéro d'autorisation attribué par la province ;
- les nom, prénom et date de naissance de l'individu soumis à ses soins professionnels ;
- l'adresse du lieu où l'individu a consulté le praticien de la santé ;
- la quantité quotidienne de cannabis séché, exprimée en grammes, qui est autorisée par le praticien de la santé pour cet individu ;
- la période d'usage, exprimée en jours, semaines ou mois.

La période d'usage précisée ne peut pas dépasser un an. Le document médical vous permettra de vous enregistrer pour acheter ou produire une quantité limitée de cannabis pour votre propre consommation à des fins médicales. Afin de vous enregistrer pour produire du cannabis pour votre propre consommation ou pour désigner une autre personne afin qu'elle le produise pour vous, vous devrez présenter votre document médical et un formulaire de demande directement à Santé Canada. Pour davantage de renseignements, vous pouvez visiter la page [Document médical autorisant la consommation de cannabis à des fins médicales](#) sur le site du gouvernement du Canada.

## Acheter du cannabis médical

### Au Canada, il y a trois façons d'avoir accès à du cannabis médical :

- 1 acheter du cannabis auprès d'un vendeur autorisé par le gouvernement fédéral
- 2 s'enregistrer auprès de Santé Canada pour produire une quantité limitée de cannabis à des fins médicales personnelles
- 3 désigner une autre personne pour qu'elle produise du cannabis pour vous

Bien que le cannabis à usage récréatif soit maintenant disponible auprès de détaillants autorisés et sur les plateformes de vente en ligne, il est conseillé de passer par les voies de distribution médicales pour acheter du cannabis. Ainsi, votre dosage et les effets négatifs potentiels seront surveillés de manière appropriée et vous aurez accès aux droits et aux avantages fiscaux accordés aux consommateurs de cannabis médical enregistrés.

### Pourquoi devrais-je m'enregistrer pour consommer du cannabis médical plutôt que d'acheter du cannabis récréatif?

Obtenir du cannabis par les voies de distribution médicales peut vous aider à rester en sécurité puisque votre médecin sera en mesure de surveiller et d'ajuster la quantité de cannabis et la fréquence de son utilisation afin de déterminer le dosage optimal qui aidera à soulager les symptômes de votre arthrite et atténuer les effets secondaires. Les premiers pas avec le cannabis médical peuvent être déroutants, car il existe beaucoup de producteurs et de produits. Un médecin compétent vous aidera à choisir le bon producteur, les bons produits et il élaborera un plan pour introduire le cannabis médical dans votre régime actuel de médicaments. Il existe de nombreux autres avantages à être autorisé à consommer du cannabis médical, notamment :

- une quantité autorisée accrue
- des droits étendus en ce qui concerne la consommation en public
- des droits accrus au travail
- des incitatifs fiscaux
- une fiabilité d'accès, de qualité et d'uniformité.

Pour davantage de renseignements, consultez la [Brochure sur le cannabis médical](#) de la Société de l'arthrite.

### S'enregistrer auprès d'un vendeur autorisé par le gouvernement fédéral

Après avoir reçu de votre médecin votre document médical vous autorisant à consommer du cannabis à des fins médicales, vous devrez vous enregistrer auprès d'un vendeur autorisé. Pour ce faire, vous devrez :

- remplir un formulaire spécifique à ce vendeur autorisé ;
- fournir l'original de votre document médical

Vous trouverez les formulaires d'inscription sur le site Web du vendeur ou en communiquant directement avec ce dernier. Si vous avez des questions concernant les exigences de cette demande, communiquez avec le vendeur autorisé.

Vous trouverez une liste complète de vendeurs autorisés sur le site Web du gouvernement du Canada [Cultivateurs, transformateurs et vendeurs de cannabis autorisés en vertu de la Loi sur le cannabis](#). Il est important de s'assurer qu'un vendeur détient sa licence pour le cannabis médical. Sous la colonne « licences », il sera indiqué « Vente (fins médicales) » s'il possède la licence requise. Vous pouvez aussi saisir le mot « médical » dans la barre de recherche « filtrer les articles » afin d'obtenir une liste complète de tous les vendeurs de cannabis médical autorisés. Vous trouverez une liste de questions que vous aimeriez peut-être poser à un vendeur autorisé dans la [Brochure sur le cannabis médical](#).

Une fois enregistré auprès d'un vendeur autorisé, il est possible de changer de vendeur. Vous devrez toutefois demander que votre document médical soit transféré directement au nouveau vendeur autorisé ou qu'on vous le renvoie. Vous devrez annuler votre inscription auprès de votre vendeur actuel et vous inscrire auprès du nouveau vendeur, qui exigera la copie originale de votre document médical.

En tant qu'utilisateur de cannabis médical, vous avez le droit d'avoir en votre possession un approvisionnement pouvant aller jusqu'à 30 jours de marijuana séchée, ou son équivalent, jusqu'à un maximum de 150 grammes. Le site Web du gouvernement du Canada [Accès au cannabis à des fins médicales par l'entremise d'un producteur autorisé](#) fournit de l'information supplémentaire.

Il est également possible de vous enregistrer auprès de Santé Canada afin de produire une quantité limitée de cannabis pour vos fins médicales personnelles ou de désigner quelqu'un pour qu'il en produise pour vous. Toutefois, il n'est pas recommandé de produire son propre cannabis, puisque le dosage, la qualité et l'uniformité peuvent varier en fonction de la manière dont il est cultivé. Pour de plus amples renseignements, visitez [S'inscrire pour produire ou posséder du cannabis à des fins médicales personnelles](#) sur le site Web du gouvernement du Canada.

## Dosage

Le document médical que vous obtenez de votre médecin indiquera la quantité quotidienne de cannabis médicinal à laquelle vous êtes autorisé à accéder. Votre médecin devrait vous fournir un plan personnalisé indiquant quels produits acheter et de quelle manière commencer votre essai de cannabis médicinal. Le cannabis affecte tout le monde de manière différente, il n'existe donc pas de dosage scientifiquement éprouvé pour une maladie en particulier. L'approche principale en matière de dosage de cannabis médicinal est « commencer tranquillement et avancer lentement ». Si c'est la première fois que vous consommez du cannabis médicinal, il est conseillé de commencer par une petite dose d'un produit contenant principalement du CBD, puis d'augmenter la dose graduellement jusqu'à ce que vous obteniez un soulagement de vos symptômes. Le THC devrait être introduit uniquement au besoin.

Il faudra peut-être procéder par tâtonnement pour trouver le produit et le dosage qui vous conviennent. Voilà pourquoi le suivi d'un médecin est important. Les huiles et les comprimés facilitent généralement le suivi du dosage, mais il existe aussi d'autres méthodes de consommation. **Il est déconseillé de fumer du cannabis médicinal.** Parmi les autres options que celle de fumer, il est possible d'utiliser un atomiseur ou une pulvérisation sublinguale, ce qui est plus sécuritaire. Pour en savoir davantage sur les différences entre le CBD et le THC, les diverses méthodes de consommation et le dosage, consultez les [ressources sur le cannabis médicinal](#) de la Société de l'arthrite.

## Commander du cannabis médicinal :

- Une fois que le vendeur autorisé choisi aura terminé le traitement de votre formulaire d'inscription et de votre document médical, il communiquera avec vous par courriel ou par téléphone pour vous en informer.
- Vous pouvez passer des commandes auprès d'un vendeur autorisé en ligne ou par téléphone. Cela se fait généralement à l'aide d'une carte de crédit ou de débit. Les commandes ne peuvent pas être payées pour quelqu'un d'autre. Le vendeur offre souvent les services d'un représentant pour vous aider avec le processus ou pour répondre à vos questions.
- Une fois votre commande passée, elle est envoyée par courrier ou par la poste à l'adresse que votre vendeur autorisé a dans ses dossiers.
- Au moment d'écrire ces lignes, le cannabis médicinal peut uniquement être obtenu par courrier direct, il n'existe pas de magasin autorisé à vendre du cannabis pour le moment. Les magasins que vous pouvez voir dans votre communauté ne vendent que du cannabis à des fins récréatives.
- Si vous êtes inscrits auprès d'un vendeur autorisé, les coûts du cannabis médicinal sont considérés comme des frais médicaux par le gouvernement du Canada, vous pouvez donc demander ces dépenses dans votre déclaration de revenus. Pour de plus amples renseignements, visitez la page du site Web du gouvernement du Canada, [Frais médicaux admissibles que vous pouvez demander dans votre déclaration de revenus](#).

## Consommer du cannabis médicinal

### CBD et THC

Le cannabis médicinal est offert sous diverses formes et à des niveaux variés de CBD et de THC, les deux principaux ingrédients actifs du cannabis. Le CBD, ou le cannabidiol, est un composé chimique qui n'a pas d'effet euphorisant et qui peut même contribuer à neutraliser certains des effets négatifs du THC lorsque ceux-ci sont utilisés ensemble. Le CBD peut être utile pour traiter l'inflammation, la douleur chronique, l'anxiété et l'insomnie.

Le THC, ou tétrahydrocannabinol, peut procurer un effet euphorique lorsqu'il est pris en grandes doses, mais il peut contribuer à atténuer certains symptômes lorsqu'il est consommé en petites doses ou lorsqu'il est combiné au CBD. Le THC peut atténuer la douleur, l'anxiété, la tension et la nausée.

Pour les personnes atteintes d'arthrite, il est conseillé de commencer par un produit contenant surtout du CBD et d'introduire de faibles doses de THC au besoin.

Visitez la section [CBD et THC](#) du module sur le cannabis médicinal de la Société de l'arthrite pour davantage d'information.

Le cannabis médicinal peut être inhalé, appliqué sous forme topique ou pris par voie orale. Différentes formes de cannabis affecteront les personnes différemment. Pour traiter les symptômes de l'arthrite, il est conseillé de commencer par des huiles ou des comprimés contenant principalement du CBD pour faciliter le suivi du dosage. Assurez-vous toutefois de suivre les consignes de votre médecin ou celles de votre vendeur autorisé.

Le cannabis médicinal peut être ingéré oralement sous forme d'huile, de comprimé, d'atomiseur, de languette qui se dissout sur la langue ou de produit comestible. On parle de produit comestible pour désigner les aliments infusés de cannabis, ce qui peut comprendre les plats cuisinés, les chocolats ou les autres aliments préparés avec des gras de cuisson infusés au cannabis. Les formes topiques incluent les crèmes, les lotions et les huiles topiques. Les méthodes d'inhalation comprennent les vaporisateurs, les cigarettes électroniques ou les joints ou cigarettes de cannabis. Il est déconseillé de fumer du cannabis médicinal.

Les formes inhalées du cannabis sont les plus rapides à faire effet et il peut durer jusqu'à trois heures. Les effets du cannabis consommé oralement peuvent durer six heures ou plus pour un soulagement prolongé de la douleur. Les produits topiques peuvent agir à l'endroit de la douleur et les effets peuvent durer plusieurs heures. Avec les produits topiques, peu ou pas d'ingrédients actifs (CBD ou THC) entrent dans la circulation sanguine. Il s'agit donc d'une méthode qui permet d'éviter de devoir ingérer ces composés.

Si vous consommez des produits de cannabis comestibles, il est important de commencer par une petite quantité à faible teneur en THC. La digestion par votre corps des aliments infusés de cannabis peut prendre jusqu'à deux heures et l'effet peut être plus fort et durer plus longtemps que les autres types de cannabis.

Pour de plus amples renseignements sur les façons de consommer du cannabis médicinal, visitez la section [Les formes que peut prendre le cannabis médicinal](#) du site de la Société de l'arthrite.

Notre [infographie sur le cannabis médicinal](#) donne aussi un aperçu des modes d'administration.

### Modes de consommation

## Surveiller les effets

Trouver le bon produit de cannabis médicinal et le bon dosage afin de maximiser le traitement de vos symptômes d'arthrite tout en minimisant les effets secondaires peut demander de procéder par tâtonnement. Il est important de surveiller les effets de votre traitement et d'en discuter avec votre médecin. De plus, comme votre état de santé évolue avec le temps, vous devrez peut-être ajuster le produit ou le dosage que vous prenez. Il peut être utile de faire un suivi de vos symptômes d'arthrite et de votre consommation de cannabis médicinal et de ses effets, positifs et négatifs. Commencer un journal de votre traitement quotidien peut vous permettre de mieux comprendre à quel point votre traitement fonctionne et de voir si vous devez ajuster ou réévaluer votre consommation de cannabis médicinal. Certains domaines que vous souhaitez peut-être surveiller dans votre traitement comprennent :

#### Les symptômes de l'arthrite avant de consommer du cannabis :

- La sévérité des symptômes (sur une échelle de 1 à 10, 1 étant très faible et 10 très sévère) :
- L'heure à laquelle le cannabis a été consommé :
- Le produit consommé :
- La dose consommée :
- Combien de temps s'est écoulé avant de ressentir les effets?
- Combien de temps ont duré les effets?

#### Les symptômes de l'arthrite après avoir consommé du cannabis :

- La sévérité des symptômes après avoir consommé du cannabis (1 = très faible, 10 = très sévère) :
- Les effets positifs :
- Les effets négatifs :
- La sévérité ou les désagréments des effets négatifs (1 = très faible, 10 = très sévère/déplaisant) :
- Comment évalueriez-vous l'expérience globale de votre traitement? (1 = très négatif, 10 = très positif)

Si vous effectuez le suivi de votre consommation de cannabis, apportez cette information lors de votre prochain rendez-vous avec votre médecin afin qu'il puisse vous aider à déterminer si des ajustements doivent être apportés. Il existe des applications numériques que vous pouvez télécharger sur votre téléphone pour vous aider à effectuer le suivi de votre expérience avec le cannabis médicinal. Toutefois, avant d'utiliser un service numérique, assurez-vous qu'il provient d'une entreprise réputée qui implique des médecins dans son processus de développement, que vous connaissez leurs politiques de confidentialité et que vous êtes à l'aise avec ces dernières. Certaines applications peuvent utiliser les données agrégées à des fins de recherche ou encore les vendre à des entreprises tierces.

## Retour ou visite de suivi chez médecin

Le maintien de la communication avec votre médecin au sujet de votre consommation de cannabis médicinal vous aidera à vous assurer de suivre l'approche de traitement appropriée. Si vous subissez des effets secondaires négatifs ou déplaisants de la consommation de cannabis médicinal, il est important d'en aviser votre médecin. Vous devriez aussi aviser votre médecin s'il y a des changements apportés à vos autres médicaments ou si votre état de santé s'est dégradé. Il pourrait ajuster votre dosage ou déterminer que le cannabis médicinal n'est pas approprié pour vous.

Votre médecin peut aussi vous aider à réévaluer votre dosage et votre produit si votre traitement au cannabis médicinal ne semble pas aider avec vos symptômes d'arthrite. Vous devrez aussi parler avec votre médecin afin de renouveler votre document médical annuellement. Comme pour tous les médicaments, les médecins ne peuvent les autoriser que pour un certain temps. L'inscription auprès d'un vendeur autorisé est valide pour 12 mois. Avant l'expiration de votre inscription, vous devrez demander un nouveau document médical à votre médecin et le présenter à votre vendeur autorisé.

## Réévaluer la consommation de cannabis médicinal

Comme pour tout médicament, il est important d'évaluer l'efficacité et les effets négatifs potentiels de votre consommation de cannabis afin de déterminer si elle doit toujours faire partie de votre plan de traitement de l'arthrite. Si vous avez des questions ou des préoccupations, il est important d'en discuter avec votre médecin. Si vous planifiez une grossesse, il est conseillé d'abandonner la consommation de cannabis. Le cannabis ne devrait pas être utilisé pour traiter les symptômes associés à la grossesse comme la nausée. Les effets à long terme du cannabis sur le développement du fœtus sont inconnus et il vaut mieux faire preuve de prudence.

Puisque le cannabis médicinal ne peut pas traiter l'arthrite ou ralentir sa progression, vos symptômes peuvent empirer avec le temps ou votre dosage peut perdre de son efficacité. Si tel est le cas, votre médecin peut vous aider à réévaluer votre dosage et déterminer s'il est approprié de l'augmenter.

Cette ressource a été mise à jour en décembre 2020 grâce à l'expertise de :

Dre Carolina Landolt-Marticorena, M.D., Ph. D., FRCPC  
Rhumatologue, Summertree Medical Clinic et Runnymede Healthcare Centre  
Conseillère scientifique, MediPharm Labs