



LE CANNABIS MÉDICINAL ET L'ARTHRITE

Cette ressource a pour objectif de vous fournir de l'information fiable et factuelle sur le cannabis médicinal afin que vous puissiez prendre des décisions éclairées sur vos soins de l'arthrite.

INTRODUCTION

INTRODUCTION AU CANNABIS MÉDICINAL

- **QU'EST-CE QU LE CANNABIS MÉDICINAL?**
- LE CBD ET LE THC
- COMMENT LE CANNABIS MÉDICINAL FONCTIONNE-T-IL?
- LE CANNABIS MÉDICINAL ET L'ARTHRITE
- LES FORMES QUE PEUT PRENDRE LE CANNABIS MÉDICINAL

ACCÉDER À DU CANNABIS MÉDICINAL

- ACCÉDER À DU CANNABIS MÉDICINAL
- LES DOSES
- AUTRE CONSIDÉRATIONS

LES EFFETS, LES EFFETS SECONDAIRES ET LES RISQUES

- LES EFFETS DU CANNABIS MÉDICINAL SUR LE SOMMEIL, L'ANXIÉTÉ ET L'APPÉTIT
- LES EFFETS SECONDAIRES
- LES RISQUES

CONCLUSION

- SOURCES

INTRODUCTION

De plus en plus de gens explorent le cannabis médicinal comme option de traitement pour leur **arthrite**. **Si le cannabis ne peut pas guérir l'arthrite ni ralentir sa progression, certaines personnes trouvent qu'il aide à soulager la douleur, l'inflammation et l'anxiété** associées à la maladie.

Cette ressource a pour objectif de vous fournir de l'information fiable et factuelle sur le cannabis médicinal afin que vous puissiez prendre des décisions éclairées sur vos soins de l'arthrite.

Le cannabis médicinal peut aider à améliorer la qualité de vie de certaines personnes, mais il ne convient pas à tout le monde. Typiquement, une personne ne prendra du cannabis médicinal **qu'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 d'obtenir les faits** et de parler à un professionnel de la santé avant de prendre du cannabis.

Ce guide peut vous aider à engager une discussion sur le cannabis médicinal avec un professionnel de la santé. Vous y trouverez :

1. Une introduction au cannabis médicinal et des données **scientifiques à l'appui**;
2. **De l'information sur les façons dont il peut être utilisé pour soulager les symptômes de l'arthrite**;
3. Une description des effets secondaires potentiels et des risques;
4. **Des renseignements sur les façons d'accéder au cannabis médicinal et de l'utiliser**.

VÉRIFICATION DES CONNAISSANCES : Peut-on obtenir du cannabis médicinal et du cannabis récréatif de la même façon?

Non. Même si certaines personnes prennent du cannabis récréatif comme moyen de **s'automédicament**, **cette approche n'est pas un substitut sûr aux soins supervisés**. **Un médecin ou un infirmier praticien autorisé peut vous aider à décider si le cannabis médicinal vous convient, et le cas échéant, vous fournir un document médical pour acquérir des produits ou des graines d'un producteur autorisé**. **Le cannabis récréatif ou non médicinal est acheté auprès d'un détaillant autorisé, en ligne ou en magasin**.

Le « **cannabis médicinal** » désigne tout produit (qu'il soit naturel ou synthétique) qui est fabriqué à des fins thérapeutiques avec du cannabis ou les ingrédients actifs du cannabis. Si le cannabis médicinal et le cannabis récréatif peuvent provenir de la même source végétale, ils sont différents parce que l'un d'eux est conçu à des fins médicales et l'autre non. On attribuera donc aux produits des propriétés chimiques différentes selon les résultats voulus.



Au Canada, l'approvisionnement en cannabis médicinal est contrôlé par le gouvernement fédéral, qui réglemente sa production et sa distribution. Bien que le cannabis non médicinal soit maintenant légal au Canada, la Société de l'arthrite recommande aux gens qui souhaitent prendre du cannabis médicinal d'obtenir un document d'un professionnel de la santé autorisé. Cela permet de 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 quantités que l'on peut avoir sur sa personne.

CANNABISMÉDICINAL	CANNABIS RÉCRÉATIF
Utilisé pour gérer les symptômes de divers problèmes de santé	Utilisé à des fins non médicales
Par la dose indiquée, on peut limiter, voire éliminer les effets euphoriques	Généralement consommé pour ses effets euphoriques
Exige un document médical (autorisation)	Ne constitue pas un substitut aux soins supervisés
Obtenu directement auprès d'un producteur autorisé par Santé Canada ou cultivé à titre personnel	Obtenu auprès d'un détaillant de cannabis récréatif autorisé ou cultivé à titre personnel

L'automédication au moyen du cannabis récréatif n'est pas un substitut sécuritaire aux soins supervisés d'un médecin ou d'un infirmier praticien. Pour acheter des produits de cannabis médicinal, vous devez avoir un document médical signé par un professionnel de la santé autorisé.

Bien **qu'il** soit légal, au Canada, **d'utiliser** le cannabis à certaines **fins** médicales depuis 2001, le cannabis médicinal n'est pas un traitement approuvé par Santé Canada. Selon [le site Web du gouvernement du Canada](#), « **les études qui soutiennent l'innocuité et l'efficacité du cannabis à des fins médicales sont limitées et ne respectent pas la norme établie par le Règlement sur les aliments et drogues relativement aux médicaments offerts sur le marché canadien** ». Même si certains médicaments à base de cannabis ont été approuvés par Santé Canada pour le traitement de maladies précises comme la sclérose en plaques, la plupart des produits de cannabis disponibles n'ont pas été soumis à son processus d'examen et d'approbation des médicaments.

La Société de l'arthrite est **d'avis** que le cannabis médicinal offre une solution de rechange potentielle aux produits pharmaceutiques traditionnels pour traiter la douleur chronique et d'autres symptômes de l'arthrite. Même s'il reste beaucoup de choses à apprendre, la Société de l'arthrite reconnaît que les preuves sont déjà **suffisantes** pour accepter l'utilisation du cannabis en tant que médicament, et elle est résolue à garantir que les personnes atteintes d'arthrite peuvent rapidement accéder à de **l'information** pertinente et exacte pour prendre des décisions éclairées relatives à leur traitement ([Société de l'arthrite, 2018](#)).

Si certaines personnes trouvent le cannabis médicinal utile, vous ne devriez pas en prendre si vous :

- Êtes enceinte ou allaitez;
- Êtes allergique aux produits cannabinoïdes; ou,
- Avez des antécédents de maladie psychotique, **d'abus de substances ou de pensées** suicidaires.



On déconseille aussi aux personnes de moins de 25 ans de prendre du cannabis médicinal pour leurs **symptômes de l'arthrite, puisque le** cannabis peut affecter la santé mentale et le développement du cerveau chez les jeunes. Pour déterminer si le cannabis médicinal est un traitement qui vous convient, vous devez impérativement avoir une discussion avec votre médecin. For more resources on medical cannabis, visit the Arthritis Society's Medical Cannabis webpage: arthritis.ca/medicalcannabis

QU'EST-CE QUE LE CANNABIS MÉDICINAL?

Le cannabis est une plante à fleurs qui est utilisée à des fins médicales depuis plus de 10 000 ans. La plante produit des composés chimiques appelés **cannabinoïdes** qui peuvent être utilisés pour traiter les symptômes de **plusieurs maladies, y compris la douleur et l'inflammation de l'arthrite**. Le **tétrahydrocannabinol** (THC) et le **cannabidiol** (CBD) sont les principaux ingrédients actifs du cannabis. Ces composés chimiques interagissent avec le système endocannabinoïde de notre corps **qui joue un rôle dans la douleur, l'inflammation, la fonction immunitaire, l'appétit, la fonction cardiaque, la mémoire et l'humeur**.

Le THC et le CBD peuvent agir sur différents symptômes et avoir des effets divers, alors si vous songez à prendre du cannabis médical, il est important que vous parliez à un professionnel de la santé formé dans le domaine afin de déterminer si le produit vous convient.



- **Le THC est l'agent chimique responsable des effets** euphorisants du cannabis.
- Le CBD ne provoque pas de tels effets et peut même neutraliser ceux causés par le THC.
- **Il est possible d'obtenir des** produits qui contiennent principalement du CBD, principalement du THC, ou un mélange des deux.

Si vous voulez obtenir un soulagement de vos symptômes, mais que vous vous inquiétez des effets du THC, choisissez un produit à teneur élevée en CBD et en teneur faible en THC (1,5 mg/ml ou moins).

La quantité de THC et de CBD varie selon les parties de la plante de cannabis. C'est dans la fleur que l'on trouve la plus grande quantité de THC. Les niveaux de THC et de CBD dépendent également de la façon dont le produit a été préparé et du type de cannabis.

Les types de cannabis

On trouvait autrefois trois principaux types ou sous-espèces de cannabis : **sativa**, **indica** et **ruderalis**. En raison des pratiques **d'hybridation, peu de souches sont à 100 % sativa ou indica**, et la plupart des souches disponibles au Canada sont un croisement des deux. Quand on parle de sous-espèces **hybrides, il s'agit** typiquement de souches de cannabis qui sont des croisements des types sativa et indica.



Cannabis Sativa

Le cannabis sativa est l'espèce la plus cultivée dans l'Ouest. Il s'agit typiquement **d'une** grande plante aux feuilles étroites qui connaît un long cycle de **floraison** et qui préfère les climats chauds et ensoleillés.



Cannabis Indica

Comparé à la sous-espèce sativa, le cannabis indica est une plante de petite taille aux feuilles larges et au cycle de **floraison** moins long. Le cannabis indica peut survivre à des climats froids en raison de sa saison de croissance plus courte.

Cannabis Ruderalis

La plante de cannabis ruderalis est de plus petite taille que **l'indica** et le sativa, et elle connaît une croissance rapide. Le cannabis ruderalis peut s'adapter aux environnements extrêmes, mais n'est pas souvent utilisé seul compte tenu de ses effets limités.



Hybrides

Les cultivateurs de cannabis peuvent créer différentes sous-espèces en combinant des plantes-mères afin de produire des effets précis. Ces plantes sont typiquement cultivées sur des fermes ou dans des serres.

Le cannabis **sativa** est souvent associé à des effets plus stimulants et revigorants, et certaines personnes croient donc **qu'il** convient davantage à une consommation de jour. Le cannabis **indica** est associé à des effets plus calmants et relaxants, et il est donc souvent considéré comme une bonne option pour une consommation en soirée. Toutefois, les experts recommandent aujourd'hui qu'on **classifie** plutôt un produit selon sa teneur en THC ou en CBD.

Les produits à forte teneur en THC produiront un sentiment d'euphorie, tandis que les produits à teneur élevée en CBD offrent un soulagement des symptômes sans atteinte à la lucidité. Les produits qui offrent une quantité équilibrée des deux cannabinoïdes peuvent produire une euphorie légère.

Si vous êtes sensible aux effets du THC ou si celui-ci occasionne chez vous des sentiments **de paranoïa et d'anxiété, vous pourriez vouloir choisir des produits à teneur** plus élevée en CBD, lequel peut aider à neutraliser les effets du THC.

Qu'entend-on par souches?

Les souches sont différentes variétés de cannabis. Elles sont cultivées de manière à produire des effets précis chez le consommateur. Une souche peut être **une variété pure ou hybride de l'une ou de plusieurs des sous-espèces de sativa, indica ou ruderalis**. Le nom d'une souche peut désigner sa région de provenance, ses effets ou les arômes qui y sont associés. **Il peut aussi s'agir simplement d'une tactique de** marque.

Parce que les caractéristiques d'une souche peuvent différer d'un cultivateur à l'autre, il est important d'examiner les composés chimiques d'un produit et ses effets voulus. Si vous accédez à du cannabis médical d'une source fiable, les souches et leur composition chimique devraient généralement être assez uniformes.

Qui devrait éviter de prendre du cannabis médical?

Le cannabis médical ne convient pas à tout le monde. Plusieurs facteurs peuvent faire en sorte qu'une personne ne devrait pas prendre de cannabis médical.

La Société canadienne de rhumatologie vous déconseille de prendre du cannabis médical pour gérer vos **symptômes d'arthrite** si :

- Vous êtes allergiques aux produits cannabinoïdes
- Vous êtes enceinte ou allaitez
- Vous avez ou avez déjà eu une maladie psychotique, **un trouble d'abus de substance ou des idées suicidaires**, ou vous avez fait une tentative de suicide



On déconseille également aux personnes de moins de 25 ans de prendre du cannabis, en particulier **s'il contient une grande quantité de THC**, puisque la consommation de cannabis peut nuire au développement du cerveau chez les jeunes. Il est important de toujours consulter un médecin avant de **prendre des produits à base de cannabis pour gérer ses symptômes d'arthrite.**

Les personnes qui appartiennent aux groupes suivants font face à des risques plus élevés pour leur santé et devraient faire preuve de prudence si elles choisissent de consommer du cannabis médicinal :

- Personnes âgées
- **Personnes atteintes d'une maladie mentale non stabilisée**
- Personnes qui ont des antécédents de maladies cardiovasculaires ou pulmonaires ou qui sont **actuellement atteintes d'une telle maladie**
- Personnes qui occupent un emploi exigeant de hauts niveaux de concentration et de vigilance
- Personnes qui prennent des **sédatifs hypnotiques ou d'autres médicaments psychoactifs**



En outre, fumer du cannabis médicinal pose un risque pour les personnes atteintes de maladies respiratoires comme une maladie obstructive respiratoire chronique. Les personnes **atteintes d'une maladie** hépatique ou rénale grave doivent faire preuve de prudence si elles consomment du cannabis médicinal.

L'utilisation de cannabis médicinal entraîne également des risques accrus pour les personnes qui sont aux prises avec une maladie cardiaque grave, l'hypotension ou l'hypertension artérielle, ou un rythme cardiaque rapide,

surtout si les produits utilisés contiennent beaucoup de THC.

La consommation de cannabis est déconseillée aux femmes qui sont enceintes ou qui veulent le devenir **ainsi qu'à celles qui** allaitent. Le cannabis peut passer dans le lait maternel que boit le bébé. **Être exposé au cannabis peut affecter le développement moteur et neurologique du fœtus ou du bébé.**

En aucun cas devrait-on conduire un véhicule après avoir consommé ou en consommant du cannabis contenant une quantité importante de THC. Plusieurs études font état des effets négatifs du cannabis sur la coordination motrice, la vigilance et les temps de réaction. Consommer du cannabis avant de conduire ou **alors qu'on est au volant** augmente le **risque d'accidents automobiles graves et mortels.**



Les personnes âgées

L'utilisation de cannabis peut entraîner des risques additionnels pour les personnes âgées atteintes de plusieurs problèmes de santé chronique. Parmi les risques, mentionnons des changements cognitifs, **de la confusion, des chutes et des interactions avec d'autres médicaments.** Ces risques dépendent en partie de la quantité de cannabis médicinal consommée et du niveau de THC du produit. Les fonctions rénales **et hépatiques de certaines personnes âgées sont compromises, ce qui peut faire en sorte qu'il** est plus difficile pour le **corps d'assimiler une substance comme le cannabis.** Ces effets sont plus susceptibles de se produire si de grandes quantités de cannabis à teneur élevée en THC sont **consommées, tandis que les risques sont moindres lorsqu'il s'agit de faibles doses** de produits contenant principalement du CBD.

Pour réduire les effets potentiellement négatifs du cannabis médicinal, les personnes âgées qui en **consomment devraient rester bien hydratées, commencer par une faible dose d'un produit contenant principalement du CBD et limiter leur consommation d'opioïdes ou de somnifères ou arrêter d'en** consommer entièrement. Il est important de discuter de tous les médicaments que vous utilisez avec votre médecin et votre pharmacien et de les informer des doses que vous prenez.

CBD & THC

Le cannabis peut produire des fleurs mâles ou femelles, selon la plante. Les plantes de cannabis **femelles produisent les composés que l'on extrait à des fins médicales**. Même si toutes les parties de la plante **peuvent être utilisées, c'est dans les fleurs** des plantes femelles non pollinisées que l'on retrouve la concentration la plus élevée de cannabinoïdes.

Plus de 100 cannabinoïdes et 300 autres composés chimiques non cannabinoïdes ont été identifiés dans la plante de cannabis. Toutefois, les deux cannabinoïdes les plus étudiés et les plus utilisés sont le THC (tétrahydrocannabinol) et le CBD (cannabidiol).

Le THC est une substance chimique qui peut causer un **sentiment d'euphorie lorsqu'il est utilisé en quantité suffisante**.

Toutefois, de petites doses de THC peuvent avoir des bienfaits, et le CBD et le THC peuvent tous deux contribuer à soulager la **douleur. Le CBD peut aider à gérer l'inflammation, l'anxiété et les problèmes de sommeil**. De petites doses de THC peuvent aussi aider avec la nausée **et un manque d'appétit. Parfois, une combinaison de CBD et de THC est l'option la plus efficace. Products are available with very low amounts of THC that can help you benefit from its therapeutic qualities without producing intoxicating effects.**



Certains produits contiennent de très petites quantités de THC, ce qui vous permet de bénéficier de ses propriétés thérapeutiques sans avoir à ressentir ses effets intoxicants. Tout le monde réagit au cannabis différemment, alors si vous subissez des effets secondaires, vous pourriez trouver la quantité de CBD et de THC qui vous convient le mieux en ajustant la dose et en changeant de souche.

Le CBD

Le CBD, ou le cannabidiol, est un cannabinoïde qui ne produit pas de sentiment d'euphorie, et il peut même aider à neutraliser l'effet du THC lorsque les deux substances sont utilisées ensemble. Des études ont démontré que le CBD peut aider à réduire l'inflammation arthritique et à soulager la douleur chronique. Le CBD a également des propriétés thérapeutiques qui en font une option de traitement pour la gestion de l'anxiété et de l'insomnie, deux symptômes qui sont parfois associés à l'arthrite.

THC

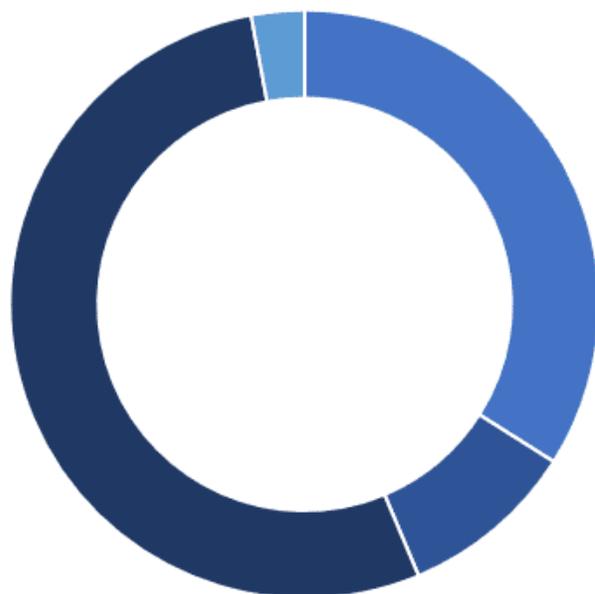
Le THC, ou le tétrahydrocannabinol, est un composé du cannabis qui peut causer un sentiment **d'euphorie**. Chez les nouveaux consommateurs, ce sentiment peut être induit même à de petites doses, alors il est conseillé de commencer par une faible dose (p. ex., 1,5 mg). Les effets intoxicants du THC peuvent comprendre une perception altérée du temps, un appétit accru, des troubles moteurs et de mémoire, ainsi que des temps de réponse ralentis. Environ 20 à 30 % des gens peuvent éprouver **des sentiments accrus d'anxiété** et de panique.

Ces effets sont liés à la dose, alors il est toujours conseillé de commencer par une faible dose de THC. Le THC utilisé seul **ou en combinaison avec du CBD peut aider à soulager l'anxiété chez certaines** personnes et aussi contribuer au contrôle de la douleur.

Les terpènes et les flavonoïdes

Outre le CBD et le THC, vous pourriez aussi entendre parler de terpènes et de **flavonoïdes**. Les terpènes et les **flavonoïdes** sont les composés chimiques qui donnent ses parfums et ses saveurs au cannabis. Ils sont extraits des **fleurs de cannabis** pour la fabrication **d'huiles essentielles, lesquelles** peuvent ensuite être utilisées pour ajouter de la saveur ou un parfum à un produit.

Certaines personnes atteintes d'arthrite affirment que les terpènes contribuent à soulager leur douleur, mais peu de données existantes viennent appuyer cette allégation.



■ Le caryophyllène ■ Le limonène ■ Le myrcène ■ Le pinène

Exemple de profil de terpènes

COMMENT LE CANNABIS MÉDICINAL FONCTIONNE-T-IL?

Nos corps produisent naturellement certains types de cannabinoïdes appelés endocannabinoïdes (endo signifie « interne »).

Ces molécules interagissent avec des récepteurs qui se trouvent partout dans notre corps, à savoir les **récepteurs endocannabinoïdes**. Ensemble, les endocannabinoïdes et leurs récepteurs composent le **système endocannabinoïde**, qui aide à réguler plusieurs fonctions importantes de notre corps. Ce système **intervient dans plusieurs processus, notamment le sommeil, l'appétit, la douleur, la perception sensorielle, la mémoire et l'apprentissage**.

VÉRIFICATION DES CONNAISSANCES : Les endocannabinoïdes se trouvent dans la plante de cannabis.

Faux. Les cannabinoïdes se trouvent dans la plante de cannabis. Les endocannabinoïdes sont produits naturellement par le corps.

Le THC et le CBD sont considérés comme des cannabinoïdes externes parce **qu'ils ne sont pas fabriqués par le corps, mais qu'ils sont capables d'interagir avec nos récepteurs endocannabinoïdes**. Parce que leur structure chimique est semblable à celle des cannabinoïdes produits par le corps, ils peuvent se lier aux récepteurs endocannabinoïdes et **influencer divers systèmes**. Le CBD peut aussi interagir avec les récepteurs non cannabinoïdes pour médier certains de ses effets.

SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE ET RÉCEPTEURS HUMAINS



RÉCEPTEURS CANNABINOÏDES HUMAINS

● CB1

Ces récepteurs se trouvent principalement dans le cerveau et le système nerveux central, mais également dans quelques nerfs et organes.

● CB2

Ces récepteurs se trouvent principalement dans les organes périphériques et particulièrement les cellules associées au système immunitaire.

● TRVP1

Ces récepteurs se trouvent principalement dans le sang, les os, la moelle, la langue, les reins, le foie, l'estomac et les ovaires.

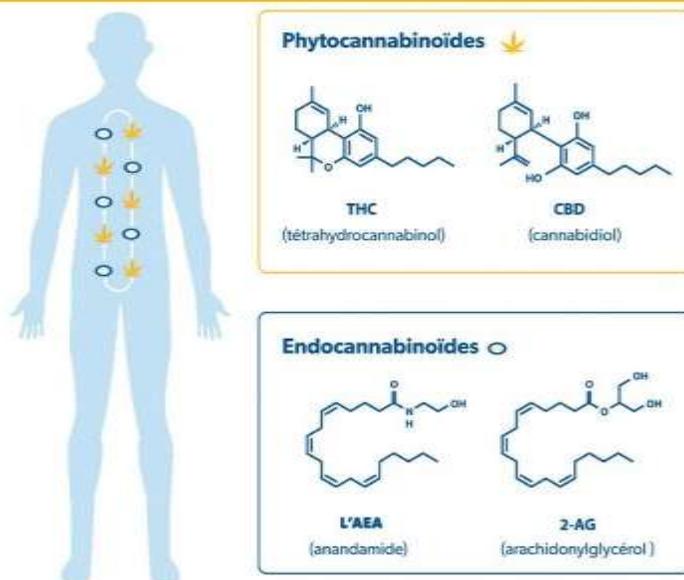
Le CBD et le soulagement de la douleur

Notre système nerveux contient une protéine appelée **récepteur vanilloïde**, ou TRPV1. Ces récepteurs jouent notamment un rôle dans la transmission et le contrôle des signaux de douleurs. Une diminution **de l'activité de ces récepteurs** peut entraîner une diminution de la douleur, ou la désensibilisation. Le CBD fonctionnerait entre autres en **diminuant l'activité des récepteurs vanilloïdes**. Ces récepteurs sont aussi appelés **récepteurs capsaïcines** en raison des effets qu'ils ont sur la douleur. Vous avez peut-être déjà entendu parler de la capsaïcine, un ingrédient naturel des piments forts. Elle est souvent utilisée dans les crèmes topiques analgésiques. La capsaïcine peut créer une sensation initiale de brûlement, mais elle engourdit la zone et la désensibilise à la douleur.



De façon semblable, le CBD peut initialement activer les récepteurs vanilloïdes qui signalent la **douleur**, mais **ensuite diminuer l'activité des récepteurs pour réduire et soulager la sensation de douleur**.

SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE



De plus, le CBD aide à soulager la douleur en prolongeant les propriétés antidouleur naturelles du corps. Notre système endocannabinoïde produit en effet un cannabinoïde appelé **anandamide**, qui peut avoir des effets analgésiques, mais ceux-ci ne durent généralement pas très longtemps. Or, le

CBD fait obstacle à la dégradation de l'anandamide de manière à ce qu'il reste dans notre système plus longtemps.

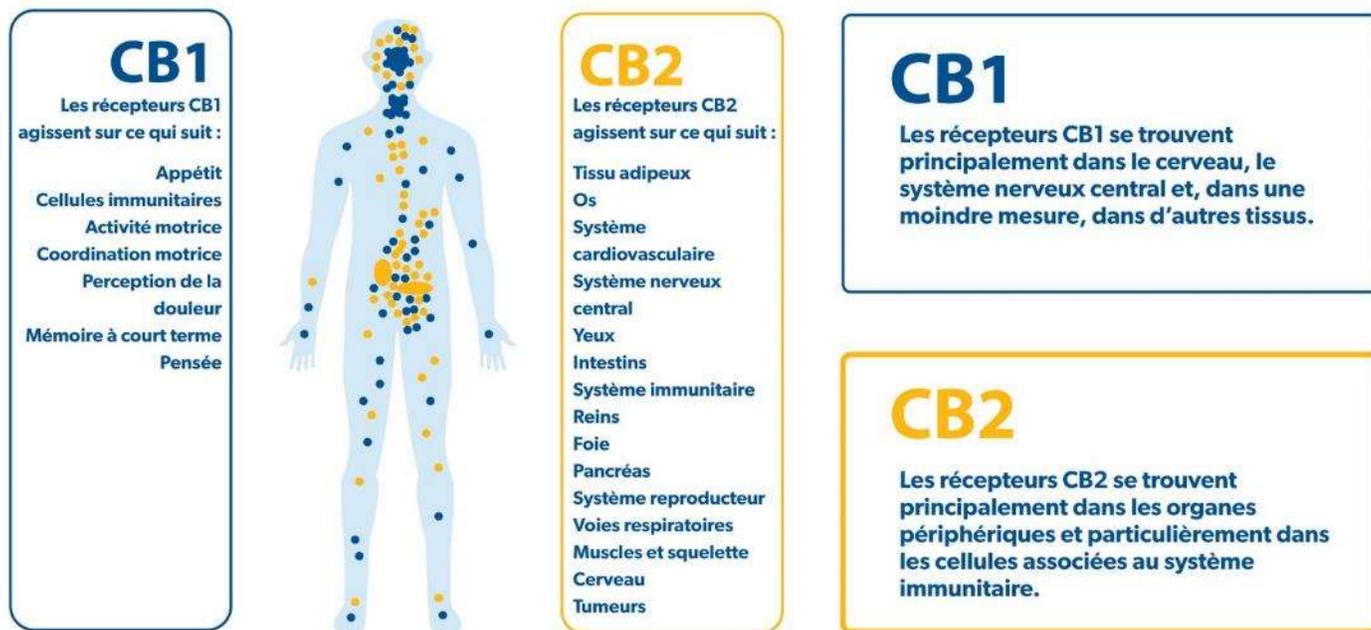
Le CBD peut également aider à stimuler nos récepteurs sérotoninergiques, qui sont responsables de réguler la douleur, contribuant ainsi à réduire cette dernière.

Le THC et le soulagement de la douleur

Les molécules de THC fonctionnent en se liant aux deux principaux récepteurs cannabinoïdes dans notre corps : les récepteurs cannabinoïdes 1 (CB1), que l'on trouve principalement dans le cerveau et la moelle épinière, et les récepteurs cannabinoïdes 2 (CB2), qui se trouvent surtout dans le système nerveux périphérique et les cellules immunitaires. Parce que le THC se fixe naturellement aux récepteurs CB1, il peut influencer les zones du cerveau responsables de la formation des souvenirs, de la coordination motrice, de la perception de la douleur, de la maîtrise des émotions et de la perception sensorielle.

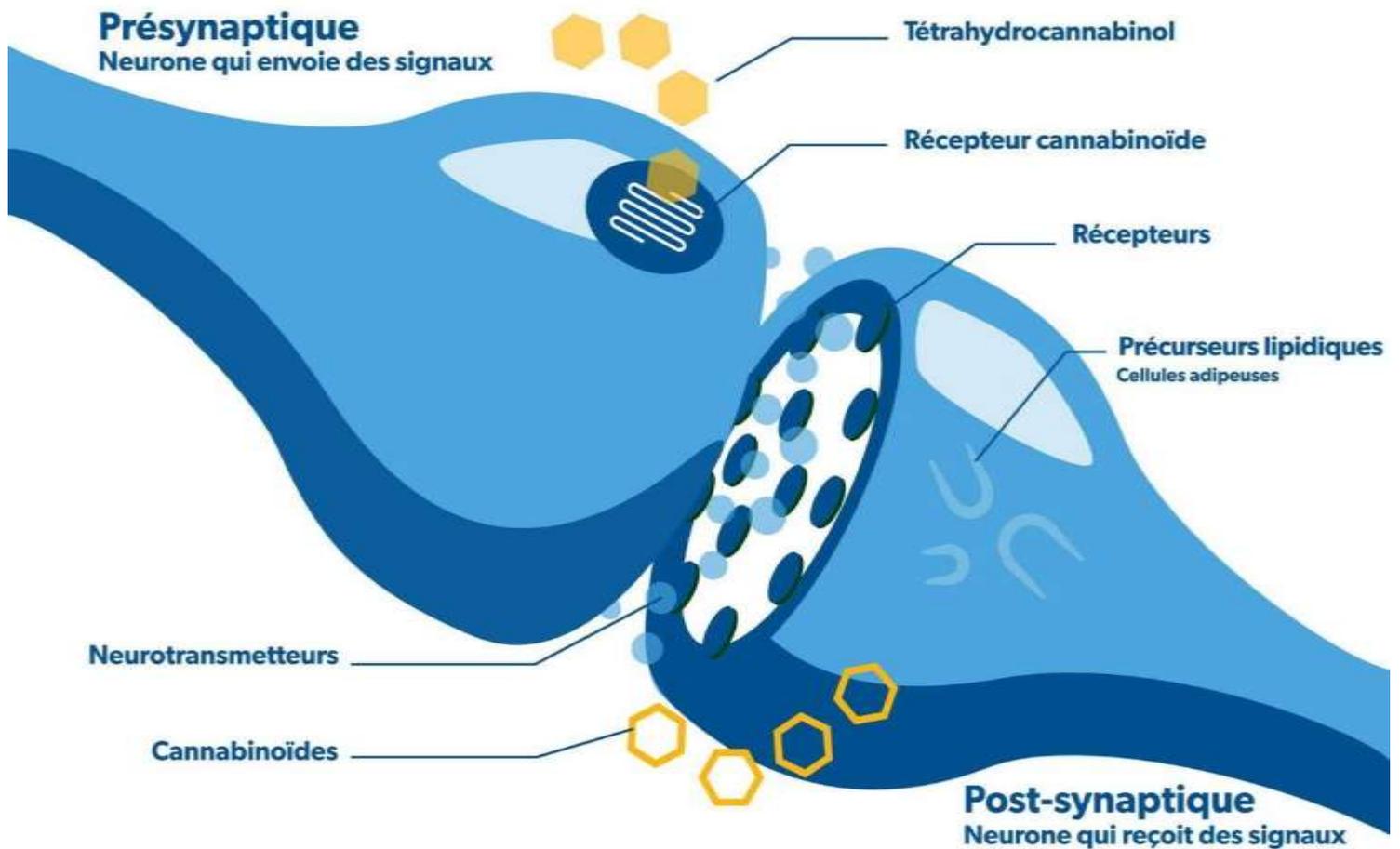
SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE HUMAIN

LES RÉCEPTEURS CANNABINOÏDES LES PLUS CONNUS, LE CB1 ET LE CB2, SONT DES PROTÉINES PRÉSENTES DANS LES MEMBRANES CELLULAIRES. CES PROTÉINES DE SURFACE SONT PAR LA SUITE FIXÉES À UNE AUTRE PROTÉINE QUI DÉTERMINE LEUR ACTIVATION OU LEUR INHIBITION.



La capacité du THC à interagir avec les récepteurs CB1 et CB2 lui permet de réguler les systèmes

responsables de la perception de la douleur et des réactions immunes. Ainsi, le THC a le potentiel **d'altérer la perception de la douleur et de réduire l'inflammation**. Le CBD aide à neutraliser certains des effets psychoactifs du THC en **modifiant la forme des récepteurs CB1, faisant en sorte qu'il est plus difficile pour le THC de s'y fixer**. Le CBD et le THC régulent tous deux la perception de la douleur et **l'inflammation**, et peuvent produire des bienfaits thérapeutiques pour les personnes qui souffrent de douleur chronique.



LE CANNABIS MÉDICINAL ET L'ARTHRITE

Comment le cannabis médicinal peut-il contribuer au soulagement des symptômes d'arthrite?

Comme nous l'avons dit dans la section « Comment le cannabis fonctionne-t-il? », les récepteurs cannabinoïdes régulent plusieurs systèmes dans le corps, notamment la perception de la douleur et les cycles de sommeil. Parce que les cannabinoïdes CBD et THC interagissent avec ces récepteurs, il y a une variété de façons dans le cannabis médicinal peut offrir un soulagement contre les symptômes de l'arthrite. **Malgré cela, le cannabis médicinal n'est pas une solution de rechange aux traitements standard contre l'arthrite, comme les antirhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM) ou les médicaments biologiques.** Si vous songez à prendre du cannabis médicinal, vous devez en discuter avec votre fournisseur de soins de santé afin qu'il l'intègre à votre plan de traitement global.

Le douleur et le soulagement de la douleur

Le corps envoie des signaux de douleur au cerveau en passant par une voie ascendante appelée faisceau spinothalamique. On peut considérer celui-ci un peu comme une autoroute qui transporte les **signaux d'une partie du corps jusqu'au cerveau**, où ils sont interprétés comme de la douleur.

La douleur aiguë

La douleur aiguë se produit lorsque ces signaux sont le résultat d'une blessure ou d'une maladie qui cause des lésions corporelles. La douleur aiguë disparaîtra une fois le corps guéri. La douleur **chronique, quant à elle, dure plus longtemps et peut persister même après l'amélioration de l'état de la personne malade ou blessée.** Les personnes atteintes d'arthrite souffrent souvent de douleur chronique, ce qui veut dire que les signaux de douleur peuvent perdurer pendant des mois ou des **années, même si aucune nouvelle lésion ne s'est produite.**

Un système de soulagement de la douleur

Heureusement, un système de soulagement de la douleur coexiste avec ces signaux de douleur. Le corps dispose effectivement **d'un système pour atténuer l'intensité de ces signaux qui voyagent jusqu'au cerveau.** C'est ce qu'on appelle le faisceau descendant.

Cette voie descendante part du tronc cérébral et descend jusqu'au lieu de destination du signal de douleur dans votre moelle épinière. Là, elle peut libérer des composés chimiques qui réduisent **l'intensité des signaux, atténuant ainsi la douleur perçue.**

Composés chimiques de soulagement

La voie descendante ne libère pas ces composés chimiques de soulagement en l'absence de douleur. Mais en présence de signaux de douleur, la voie ascendante communique directement avec la voie descendante pour lui dire de commencer à envoyer des composés chimiques de soulagement. Les molécules responsables de communiquer ce message sont les cannabinoïdes du corps lui-même.

Récepteurs

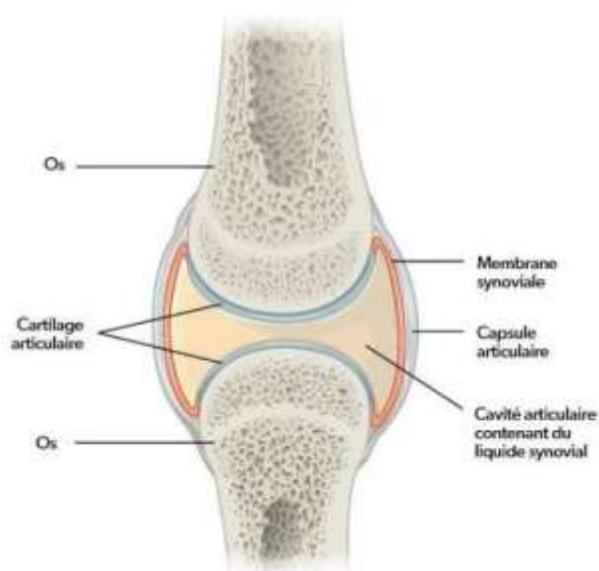
Il semblerait que les cannabinoïdes contenus dans le cannabis médicinal utiliseraient le même processus pour soulager la douleur. Les molécules de THC se lient aux récepteurs CB1 dans la voie descendante pour favoriser la libération de composés chimiques de soulagement dans nos corps. Le CBD activerait également des récepteurs sérotoninergiques responsables de réguler la douleur. Ainsi, les cannabinoïdes comme la CBD et le THC peuvent soulager la douleur **lorsque le patient n'a pas** répondu aux thérapies conventionnelles.

Propriétés anti-inflammatoires

L'inflammation est la réponse défensive naturelle du corps contre les lésions aux tissus. Les molécules **qui favorisent l'inflammation** sont libérées pendant que la lésion se produit **afin d'augmenter le débit sanguin** et de promouvoir la réparation des tissus. Ce processus peut toutefois être problématique **chez les personnes atteintes d'arthrite dont les articulations et les tissus sont régulièrement** endommagés.

Il semblerait que le CBD puisse réduire l'inflammation dans tout le corps, mais on ne comprend pas encore entièrement les processus sous-jacents. Dans une étude menée sur des animaux, on a constaté que le CBD atténuait **l'inflammation** en réduisant les molécules inflammatoires de 48 %. Dans une autre étude, le CBD avait eu pour effet **d'inverser la** sensibilité à la douleur causée par **l'inflammation** et la douleur névralgique.

De plus, puisqu'il y a des récepteurs endocannabinoïdes dans nos cellules immunitaires et le liquide synovial entourant nos articulations, comme les genoux, les épaules, les hanches, les poignets et les coudes, le CBD et **le THC pourraient aider à gérer l'inflammation** dans ces parties du corps.



LES FORMES QUE PEUT PRENDRE LE CANNABIS MÉDICINAL

Le cannabis médicinal peut être inhalé, appliqué sous forme topique ou pris par voie orale.

Les formulations orales comprennent des huiles, des capsules et des produits comestibles. Il existe aussi des atomiseurs oraux et des languettes qui se dissolvent sur la langue. Ces produits font plus rapidement effet que ceux qui sont **avalés**. L'**inhalation** est le mode de consommation le plus rapide. Selon la forme de cannabis médicinal, la rapidité à laquelle il fait effet et la durée des effets peuvent varier.

Mode de consommation	À propos de ce mode de consommation	Rapidité à laquelle le cannabis fait effet	Durée des effets	Plus petite dose qu'on peut acheter
Inhalation	Chauffage de cannabis séché dans un vaporisateur, cartouches d'huile dans un stylo de vapotage ou une cigarette électronique	Quelques minutes	Jusqu'à 3 heures	1 inhalation
Sous la langue	Atomiseurs, languettes qui se dissolvent sous la langue	De 10 à 30 minutes	De 6 à 12 heures	1 pulvérisation (2,5 mg de THC et 1,8 mg CBD par pulvérisation), 1 languette (4,7 mg de THC et 0 mg de CBD par pulvérisation)
Ingéré (produits à base d' huile)	Huile, capsules ou gélules de cannabis	De 10 à 60 minutes	Jusqu'à 12 heures	Seringue de 1 ml (<1 mg de THC et 20 mg de CBD par ml), 1 capsule ou gélule (<1 mg de THC et 5 mg de CBD par capsule)
Ingéré (nourriture)	Produits comestibles (cannabis cuisiné dans des aliments)	De 30 minutes à 2 heures	Jusqu'à 12 heures ou plus	Sans objet
Topiques (sur la peau)	Crèmes, lotions	Peu d' information disponible	Jusqu'à 6 heures ou plus	Sans objet

Effets rapides

Lorsqu'il est inhalé, le cannabis médicinal pénètre rapidement dans le sang. Ses effets peuvent alors se faire ressentir en quelques minutes et durer jusqu'à trois heures. Historiquement, le cannabis était fumé dans une cigarette ou une pipe, mais ces modes de consommation ne sont pas recommandés pour les patients, car fumer du cannabis peut endommager les poumons et aggraver des maladies pulmonaires préexistantes. Les modes de consommation par inhalation supposent de chauffer le cannabis séché dans un vaporisateur, ce qui libère les composés actifs de la plante. Des cartouches d'huile de cannabis qu'on insère dans un stylo de vapotage ou une cigarette électronique sont un mode de consommation encore plus novateur, qui élimine la nécessité d'utiliser la plante séchée. Ces deux formes de vaporisation permettent à un patient de consommer de petites doses et d'en évaluer rapidement les effets. Vous pouvez en apprendre davantage sur les doses et l'intensité des effets dans la section « Les doses » de ce module.

Effets durables

Lorsque le cannabis est ingéré, il entre dans le système digestif où il est décomposé et absorbé dans le sang. Puisque ce processus prend un certain temps, les effets ne se font ressentir que 30 à 60 minutes plus tard. Comme la nourriture peut avoir une incidence sur la rapidité à laquelle les effets du cannabis se font ressentir, il est recommandé aux patients de toujours prendre des formes ingérées de cannabis (comme l'huile) soit le ventre vide ou après avoir mangé une petite quantité de nourriture, jusqu'à ce qu'ils sachent combien de temps ils doivent attendre pour en ressentir les effets. Lorsqu'il est ingéré plutôt qu'inhalé, le cannabis produit des effets plus durables et il peut rester dans le système jusqu'à 12 heures.

Huile de cannabis

On fabrique l'huile de cannabis en extrayant de la résine de cannabis concentrée de la fleur. La résine est ensuite diluée dans une huile support comme de l'huile de tournesol, d'avocat ou de noix de coco TCM (triglycéride à chaîne moyenne). Enfin, on peut placer l'huile dans une gélule ou une capsule ou la laisser telle quelle. Depuis peu, on peut aussi trouver cette huile dans des atomiseurs oraux, des languettes orales à dissolution rapide et des cartouches pour le vapotage.



Les capsules et l'huile de cannabis médicinal facilitent le contrôle de la dose et permettent à l'utilisateur de trouver la plus faible dose nécessaire pour gérer sa douleur.



Il est préférable de choisir une huile contenant seulement du CBD ou une combinaison de CBD et de THC a**fin d'éviter des concentrations** élevées de THC.

La plupart des huiles viennent dans une bouteille munie d'un compte-gouttes, bien que de nombreux producteurs offrent une petite seringue sans aiguille pour **mesurer la quantité exacte d'huile**. Si une seringue n'est pas fournie, vous pouvez facilement vous en procurer une en pharmacie.

L'huile de cannabis peut être mélangée à de la nourriture ou à une boisson, ou placée directement sous la langue. Si vous choisissez cette dernière méthode, assurez-vous de laisser **l'huile sous votre langue** pendant au moins une minute. Ainsi, elle pénétrera directement dans votre sang en traversant **la membrane sous votre langue**. Si vous choisissez **d'avalier l'huile de cannabis ou de la mélanger à de la nourriture** comme du yogourt à **base de lait entier ou du beurre d'arachide**, celle-ci sera digérée et vous devrez donc attendre plus longtemps pour en ressentir les effets. Voir la section « Produits comestibles » ci-dessous.

Atomiseurs par voie sublinguale ou oromucosale (sous la langue) et languettes orales

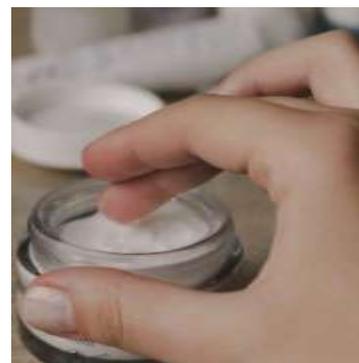


Lorsqu'on utilise un atomiseur oromucosal, on applique le produit sous la langue, et celui-ci est absorbé dans le sang en traversant la muqueuse **buccale qui recouvre l'intérieur de la bouche**. Les languettes orales sont placées sur la langue où elles se dissolvent rapidement. Ces deux méthodes font plus rapidement effet que les produits de cannabis qui sont avalés. Chaque pulvérisation ou languette fournit une quantité standard de cannabis médicinal, ce qui facilite le dosage comparé à un vaporisateur qui utilise la plante séchée.

Si vous prenez du cannabis médicinal pour la première fois, on vous recommande de commencer par une faible dose. Ainsi, vous apprendrez à **reconnaître les effets qu'il a sur vous et vos symptômes**. **Tous les produits de cannabis médicinal achetés auprès d'un distributeur autorisé s'accompagnent d'instructions sur le dosage et l'utilisation**. Pour des lignes directrices additionnelles sur la dose, visitez la section « Les doses » de ce module.

Topiques (lotions, crèmes, huiles topiques)

Des extraits d'huile riches en cannabinoïdes sont utilisés pour fabriquer des produits topiques. Ceux-ci peuvent être appliqués directement sur la peau, où le cannabis est absorbé dans le sang. Les produits topiques de cannabis **sont utilisés pour réduire la douleur ou l'inflammation** dans la zone où ils sont appliqués, et non pour soulager la douleur dans tout le corps. Il n'y a pas de lignes directrices sur le dosage des produits topiques de cannabis.



Produits comestibles



On désigne de comestibles les aliments infusés de cannabis. Ceux-ci peuvent prendre plusieurs formes : biscuits, gâteaux, bonbons, caramels, chocolats, etc. Les gras de cuisson comme **l'huile d'olive, l'huile de noix de coco et le beurre peuvent être infusés** de cannabis et ajoutés à d'autres aliments. Les produits comestibles à base de cannabis sont maintenant légaux au Canada, mais ils sont soumis à certaines restrictions. Parce que ces aliments doivent être transformés par le système digestif, le plein effet du cannabis peut prendre deux heures à se faire ressentir.

Si vous prenez des produits comestibles, il est important de faire preuve de prudence et de consommer de petites quantités contenant de faibles doses de THC. Les effets des aliments infusés **de cannabis peuvent varier grandement d'une personne à l'autre** et être plus forts que ceux produits par d'autres formes de cannabis. En outre, parce que le cannabis prend du temps à entrer dans le système, certaines personnes peuvent en prendre trop en croyant que la première dose n'a pas fonctionné.

Cannabis médicinal inhalé : vaporisateurs, cigarettes électroniques, joints (cigarettes de cannabis)



Le cannabis séché est habituellement offert broyé (« préparé » ou « moulu ») ou sous forme de **fleurs séchées entières**. Pour préparer le cannabis séché pour la vente, on récolte les **fleurs** de la plante de cannabis, on coupe la tige et les feuilles, et les **fleurs sont séchées jusqu'à ce qu'on atteigne un taux d'humidité précis**. Le cannabis séché doit être chauffé pour faire effet. Pour fabriquer un joint ou une cigarette de cannabis, on roule la **fleur** moulue dans du papier à rouler, puis on allume le joint et on le fume comme une cigarette.

Parfois, un filtre est ajouté.

Les cigarettes électroniques et les vaporisateurs, quant à eux, contiennent un élément chauffant qui crée une vapeur ou un aérosol permettant à **l'utilisateur d'inhaler le cannabis sans le faire chauffer. Un stylo à vapotage** est un type de vaporisateur qui **utilise des cartouches d'huile de cannabis** concentré au lieu de **fleurs séchées**.



Santé Canada déconseille aux gens de fumer du cannabis médicinal. Plusieurs études ont démontré que fumer entraîne des risques de cancer du poumon et de maladies pulmonaires. Les vaporisateurs sont une solution de rechange aux cigarettes **puisque'ils ne supposent pas la combustion de matériel végétal. Les molécules de THC et de CBD sont libérées de la plante séchée sans qu'elle soit brûlée, ce qui réduit l'exposition à des produits** chimiques imprévisibles avant que les effets souhaités soient obtenus.

Il y a récemment eu des cas de lésions pulmonaires associées à des cigarettes électroniques et à des vaporisateurs utilisés avec des huiles contenant principalement du THC.

VÉRIFICATION DES CONNAISSANCES : Quelles méthodes peuvent être utilisées pour consommer du cannabis à des fins médicales? Cochez toutes les réponses pertinentes.

Huiles, languettes et atomiseurs oraux, topiques (crèmes, huiles), formulations inhalées (vaporisateurs, cigarettes électronique, joints). Toutes ces méthodes peuvent être utilisées. Lorsque vous essayez un nouveau type de produit de cannabis médicinal, commencez toujours par une **faible dose et attendez d'en ressentir le plein effet.**

ACCÉDER À DU CANNABIS MÉDICINAL

Au Canada, pour acheter des produits de cannabis médicinal, il vous faut un document médical signé par un médecin ou un infirmier praticien autorisé.

Si votre médecin de famille ne connaît pas bien le cannabis, demandez-lui de vous aiguiller vers une clinique spécialisée dans le cannabis médicinal. Si vous vivez dans une région rurale ou éloignée, des services de consultation virtuels sont également disponibles. Assurez-vous d'utiliser un service de bonne réputation qui peut vous mettre en relation avec un médecin ou un infirmier praticien formé en cannabis.



Un professionnel formé peut vous aider à déterminer si le cannabis médicinal vous convient. 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 médicinal et tous les autres médicaments que vous prenez.

Les paramètres médicaux liés à la dose, au mode de consommation et aux contre-indications (circonstances dans lesquelles vous ne devriez pas prendre de cannabis) seront déterminés en fonction de vos antécédents médicaux et de votre expérience du cannabis, et devraient faire l'objet d'une discussion avec votre professionnel de la santé.

Si le médecin ou l'infirmier praticien détermine que le cannabis médicinal pourrait être une bonne option pour vous, il peut vous aider à trouver la bonne dose et le bon produit en fonction de vos symptômes. Avec un document médical, vous pourrez acheter du cannabis médicinal d'un producteur autorisé ou en faire pousser vous-même.

Producteur autorisé

Les producteurs autorisés par le gouvernement fédéral suivent des normes de sécurité exhaustives, ce qui garantit la qualité constante des produits de cannabis médicinal. Si vous **achetez du cannabis médicinal d'un producteur autorisé**, vous recevrez le produit directement de celui-ci, habituellement après avoir fait votre achat dans une boutique en ligne. Vous pourrez seulement accéder à cette boutique si vous êtes inscrit auprès du producteur autorisé et que vous avez votre document médical.



Culture personnelle

Si vous voulez cultiver votre propre cannabis médicinal, vous devrez vous inscrire auprès de Santé Canada (<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/sujets/production-cannabis-pour-vos-propres-fins-medicales.html>) et soumettre un formulaire à cet effet avec votre document médical signé. Une fois inscrit, vous pourrez commander des plantes et des graines auprès de vendeurs autorisés. Vous pourrez également faire tester votre cannabis par un producteur autorisé, qui en déterminera la teneur en THC et en CBD et pourra détecter la présence de **contaminants, s'il y a lieu. Le nombre de plants de cannabis que vous pourrez faire pousser à des fins médicales** dépendra de votre document médical et de la croissance (le rendement) des plantes dans votre partie du pays. Sachez toutefois que si vous faites pousser vous-même votre cannabis, vous devrez transformer la plante avant de la consommer, que vous ayez **l'intention de la fumer ou de l'utiliser dans un vaporisateur ou sous une autre forme**, comme dans des produits comestibles.

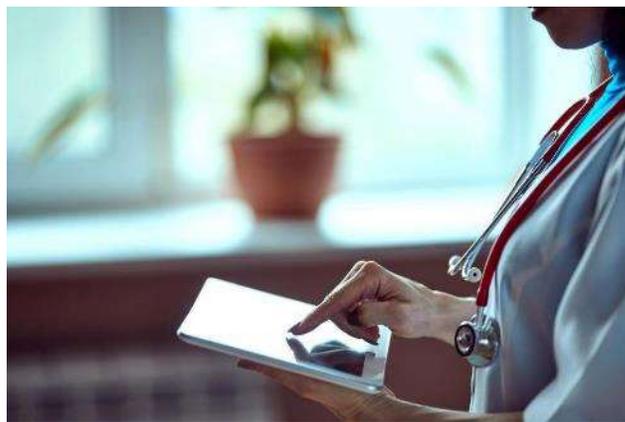


LES DOSES

Les effets du cannabis varient selon la personne, son corps, la souche de cannabis et la manière dont il est consommé.

Il n’y a pas de dose de cannabis

scientifiquement établie pour une maladie quelconque, alors la meilleure approche est de commencer par une faible **dose et de suivre le plan ou l’autorisation de** votre médecin. Pour trouver la bonne dose, vous devrez procéder par tâtonnements et surveiller vos réactions aux différentes doses.



Au moment de déterminer la dose la plus appropriée, votre fournisseur de soins de santé voudra maximiser les effets thérapeutiques potentiels et réduire au minimum les effets secondaires. Si vous **n’avez jamais pris de cannabis, il vous dira de commencer par une faible dose et d’augmenter celle-ci graduellement jusqu’à ce que vous obteniez les résultats voulus.**

Si vous **subissez des effets secondaires comme la nausée, des étourdissements, un trouble d’attention ou une désorientation, arrêtez de prendre du cannabis et consultez votre professionnel de la santé.**

Le cannabis restera dans votre système plus au moins longtemps selon le mode de consommation et votre corps.

Cannabis inhalé

Lorsqu’il est fumé ou vaporisé, le cannabis fonctionne rapidement, mais ses effets sont de courte durée. Cela s’explique par le fait que les composés chimiques entrent dans le sang par les poumons et sont transportés partout dans le corps en quelques minutes. Les effets maximaux du cannabis inhalé se **font ressentir environ 30 minutes après qu’il a été consommé et peuvent durer jusqu’à 6 heures. Cette action rapide peut aider à soulager la douleur aiguë ou occasionnelle.**

Il est important de se rappeler que fumer augmente le risque de maladie pulmonaire. En vapotant le cannabis médicinal au lieu de le fumer, vous pouvez éviter les effets néfastes de la combustion, mais le **vapotage peut tout de même irriter la gorge et les poumons. Si vous choisissez d'inhaler le cannabis, commencer par une seule inhalation le premier jour, puis ajoutez une inhalation par jour jusqu'à ce que vous atteigniez une dose sécuritaire qui vous apporte le confort voulu.**

Cannabis ingéré

Si vous ingérez le cannabis sous forme d'huiles, de capsules, d'aliments ou de boissons, vous pourriez devoir attendre deux heures pour en ressentir les effets, mais ceux-ci seront **plus puissants et peuvent durer jusqu'à 12 heures.** En raison de cette action lente, le cannabis ingéré peut être une bonne option pour soulager la douleur chronique. Soyez prudents lorsque vous commencez à ingérer du cannabis : commencez par une faible dose, puis attendez avant d'en prendre plus. Si vous prenez des capsules ou des huiles, commencez à la dose la plus faible possible. Pour éviter les effets secondaires du THC, commencez par des produits à base de CBD. Ceux-ci peuvent contenir une petite quantité de THC, mais le CBD aidera à neutraliser ses effets.

Que vous choisissiez un produit de cannabis comestible ou à inhaler, vous devrez peut-être attendre un certain temps avant de ressentir le plein effet de votre première dose. **Soyez patient lorsque vous essayez le cannabis médicinal pour la première fois.** Évitez de prendre **plus d'une dose à la fois** afin de réduire les risques liés à la toxicité du cannabis.

Il n'y a actuellement aucune ligne directrice sur les doses de produits topiques à base de cannabis, bien que certaines personnes aient eu des réactions comme des éruptions cutanées et des démangeaisons après avoir appliqué des crèmes topiques de cannabis. Si vous songez à utiliser du cannabis médicinal, consultez votre professionnel de la santé et un clinique spécialisée dans le cannabis médicinal pour des conseils sur les quantités quotidiennes et les doses.



OTHER CONSIDERATIONS

Le cannabis médicinal remplacera-t-il mes autres médicaments?

Selon la Société canadienne de rhumatologie, le cannabis médicinal n'est pas une alternative aux soins standards pour l'arthrite, alors n'arrêtez pas de prendre vos médicaments réguliers à moins que votre médecin vous dise de le faire. Si vous décidez d'essayer le cannabis médicinal, assurez-vous de vous informer des interactions potentielles avec vos médicaments actuels auprès d'un médecin ou d'un pharmacien.

Le cannabis médicinal est actuellement considéré comme une thérapie potentielle pour la gestion de **la douleur chronique**. Les preuves sur l'efficacité du cannabis médicinal dans la gestion de la **douleur et de l'inflammation** sont toutefois contradictoires. Les effets à long terme du cannabis médicinal dans le traitement de la douleur arthritique, ses interactions potentielles **avec d'autres médicaments et les risques et avantages pour les patients atteints d'arthrite doivent toujours faire l'objet d'études de qualité**.



Le cannabis médicinal est actuellement utilisé pour traiter les symptômes de divers problèmes de santé, y compris les nausées et les vomissements liés à la chimiothérapie, la spasticité associée à la sclérose en plaques ainsi que la douleur neuropathique, chronique et cancéreuse. Le cannabis **médicinal vient s'ajouter aux options de traitement actuelles pour la douleur arthritique et chronique** plutôt que les remplacer.

Pour en maximiser les bienfaits, il convient d'utiliser le cannabis médicinal en combinaison avec d'autres stratégies de prise en charge de l'arthrite, comme l'exercice thérapeutique, la gestion du poids et les médicaments.

Dois-je passer des tests pour déterminer si le cannabis médicinal me convient?

Il n'y a pas de test officiel pour approuver l'utilisation de cannabis médicinal chez un patient en particulier. Un médecin ayant reçu une formation sur le cannabis médicinal saura déterminer s'il s'agit d'une option appropriée pour vous en fonction des facteurs suivants : vos antécédents médicaux (santé physique et mentale), vos symptômes d'arthrite, vos autres problèmes de santé physique ou mentale, les raisons pour lesquelles vous songez à prendre du cannabis médicinal et les autres médicaments que vous prenez. Selon ces informations, un médecin pourra vous dire si le cannabis médicinal est une option de traitement qui vous convient.

Le cannabis médicinal est-il couvert par le régime d'assurance maladie de ma province ou de mon territoire ou par mon assurance médicaments privée?

Le cannabis médicinal n'est pas un traitement approuvé par Santé Canada. On ne lui a donc pas attribué de numéro d'identification de médicament (DIN), ce qui veut dire qu'il n'est pas couvert par les régimes d'assurance maladie provinciaux et territoriaux. Certains régimes d'assurance collective ou privée couvrent le cannabis médicinal, mais ils sont peu nombreux et seules les personnes atteintes de maladies bien précises, comme la polyarthrite rhumatoïde, sont admissibles à cette couverture.

Voici d'autres options à explorer :

1. Anciens Combattants Canada couvre le cannabis médicinal pour les anciens combattants canadiens.
2. Certains producteurs autorisés ont un programme compassionnel qui offre des rabais aux personnes admissibles.
3. Les personnes couvertes par leur programme provincial ou territorial de soutien aux personnes handicapées peuvent être admissibles à la couverture de dispositifs médicaux liés au cannabis, comme un vaporisateur, mais le cannabis lui-même ne sera pas couvert.
4. Si les coûts de votre cannabis médicinal ne sont pas couverts, vous pouvez le déclarer comme **dépense médicale lorsque vous faites votre déclaration d'impôt. Pour que ces dépenses soient admissibles, vous devrez fournir un document médical signé par un médecin et les reçus du votre cannabis médicinal acheté auprès d'un producteur autorisé.**

Est-ce que je peux voyager avec du cannabis médicinal?

Il est illégal de traverser les frontières internationales avec du cannabis en sa possession, que celui-ci soit utilisé à des fins médicales ou récréatives, et que le cannabis soit légalisé ou non dans le pays de destination. **Les mêmes règles s'appliquent au cannabis que l'on fait entrer au Canada. Si vous entrez au Canada avec du cannabis, vous risquez de subir une peine criminelle au Canada ainsi que dans le pays d'où vous arrivez.**

Ces règles visent aussi bien les produits à base de cannabis, comme **l'huile de CBD, les capsules ou les produits comestibles**, que la plante de cannabis séchée.

LES EFFETS DU CANNABIS MÉDICINAL SUR LE SOMMEIL, L' ANXIÉTÉ ET L' APPÉTIT

Si le cannabis médicinal a plusieurs propriétés lui permettant de soulager une diversité de symptômes, il peut également entraîner des effets secondaires.

Ces effets peuvent **varier selon la personne, le produit et la dose**. En comprenant l'action du cannabis sur le corps, vous pourrez prendre une décision éclairée et réduire certains des risques et des effets secondaires associés au cannabis médicinal.

Certains effets potentiels **du cannabis médicinal, par exemple sur le sommeil, l'anxiété et l'appétit, sont considérés comme des bienfaits** pour certains utilisateurs et comme **négatifs ou neutres par d'autres**.

VÉRIFICATION DES CONNAISSANCES : Le cannabis médicinal a les mêmes effets sur le sommeil pour tous les utilisateurs.

Faux. Même si des données émergentes appuient le rôle du cannabis médicinal dans l'amélioration du sommeil, **tout le monde n'y réagit pas de la même façon**. Le CBD et le THC jouent tous deux un rôle à cet égard, et vous devriez discuter avec votre médecin afin de déterminer ce qui est le plus susceptible de fonctionner pour vous.

Le sommeil

Beaucoup de personnes qui souffrent de douleur **chronique et d'arthrite** ont du mal à dormir en raison **de la douleur et d'un trouble du sommeil sous-jacent**. Un manque de sommeil peut aggraver le cycle de la douleur et de la fatigue. Le rôle du cannabis médicinal **dans la régulation du sommeil n'est pas encore bien compris**, mais certains utilisateurs de cannabis médicinal font état **d'une meilleure qualité de sommeil** grâce au cannabis.



Réduction des troubles du sommeil

Récemment, une quantité modérée de données cliniques sont venues appuyer le rôle du cannabis médicinal dans **l'amélioration du sommeil**. **Des chercheurs ont indiqué** que notre système endocannabinoïde, qui interagit avec les molécules de THC et de CBD, aiderait à réguler notre cycle veille-sommeil. Certaines études ont démontré que des médicaments à base de cannabis avaient entraîné une réduction des troubles du sommeil chez des personnes atteintes de douleur chronique. Toutefois, les données ne sont pas encore **suffisantes** pour tirer des conclusions **définitives**.

Huile et sommeil

Les effets du cannabis médicinal sur le sommeil peuvent aussi dépendre de sa teneur en THC et en CBD, ainsi que du produit ou de la sous-espèce. Le cannabis médicinal peut être **efficace** pour les **personnes qui ont du mal à s'endormir ou à rester endormies**. **Pour la plupart des patients qui éprouvent de la douleur ou qui souffrent d'un trouble du sommeil**, rester endormis peut être particulièrement **difficile**. Dans ces cas, les huiles de cannabis sont un bon choix parce que leurs effets ne sont pas immédiats, mais sont plus durables que ceux des produits inhalés.

Une approche raisonnable consisterait à sélectionner une huile contenant une combinaison de CBD et **de THC et d'en prendre une faible** dose quelques heures avant le coucher. Vous pourrez augmenter graduellement la quantité que vous prenez à la même heure tous les soirs, selon votre réponse. Le **matin, vous devriez vous sentir alerte et ne pas ressentir d'effets résiduels**. **Il est cependant important d'avoir une discussion avec votre médecin, puisque les effets sédatifs de ces huiles peuvent être trop puissants si vous prenez déjà d'autres somnifères.**

Il est préférable d'éviter les activités qui exigent une grande vigilance, comme conduire ou faire fonctionner de la machinerie lourde, jusqu'à ce que vous sachiez comment un produit et une dose en particulier vous affectent. Il est illégal de conduire si la quantité de THC dans votre système dépasse la **limite légale**. **Pour plus d'informations, visitez la section sur le cannabis et la conduite.**

L'anxiété

Parmi ses autres bienfaits thérapeutiques, le CBD est couramment associé au soulagement de **l'anxiété**. **Contrairement au THC, le CBD n'a pas d'effets intoxicants**. **Dans une étude à petite échelle, on a évalué des patients atteints d'un trouble d'anxiété généralisé** et découvert que les médicaments à base de cannabis étaient plus **efficaces qu'un placebo pour réduire** leur anxiété. Les mécanismes **exacts qui font en sorte que le cannabis médicinal réduit l'anxiété demeurent nébuleux et les données cliniques sont insuffisantes** pour tirer des conclusions **définitives**.

Même si certaines personnes **affirment** également que le **THC les aide avec l'anxiété, cet effet semble** dépendre de la dose. Environ 20 à 30 % des gens qui consomment des doses élevées de produits à base de THC éprouvent une anxiété accrue, des crises de panique et même de la paranoïa ou des hallucinations. Vous pouvez éviter ces effets adverses en utilisant un produit contenant une grande quantité de CBD et une petite quantité de THC, ou en consommant uniquement de petites doses de THC.

L'appétit

La douleur chronique peut parfois **miner l'appétit. Dans certains cas, les médicaments pour l'arthrite peuvent entraîner des effets secondaires** qui nuisent au désir de manger, comme la nausée ou les vomissements. Les données de recherche donnent à penser que le THC interagit avec notre système de régulation de la faim et peut stimuler notre appétit.



Une fois que le cannabis entre dans le système d'une personne, des molécules comme le THC peuvent interagir avec les zones du cerveau qui contrôlent l'appétit et accroître le désir de manger. On croit que cela expliquerait les fringales couramment associées au cannabis. De plus, comme le THC peut soulager les nausées et calmer le système digestif, une personne qui en consomme et qui éprouve ces bienfaits peut avoir davantage envie de manger. Certaines personnes qui souffrent de **nausées et d'un faible appétit trouvent utile de vaporiser une** petite quantité de cannabis médicinal de 15 à 30 minutes avant un repas pour stimuler leur appétit.

Avec la légalisation du cannabis récréatif, plusieurs études émergentes se sont penchées sur le rôle du cannabis dans le métabolisme énergétique et le contrôle de la faim. Les résultats de ces études semblent indiquer que des composés chimiques comme le THC et le CBD joueraient un rôle thérapeutique dans la **régulation de l'appétit.**

Toutefois, **les données actuelles sur les effets du CBD sur l'appétit sont insuffisantes.** Si vous ne voulez pas que votre appétit augmente, il est peut-être préférable de commencer par prendre un produit contenant **principalement du CBD plutôt qu'un produit contenant beaucoup de THC.**

LES EFFET SECONDAIRS

Comme nous en avons discuté dans la section « Qui devrait éviter de prendre de cannabis médicinal? », certains groupes de personnes devraient éviter de prendre du cannabis.

Notamment les personnes de moins de 25 ans, les personnes allergiques aux cannabinoïdes, les femmes enceintes ou qui allaitent et les personnes qui ont des **antécédents de maladie psychotique, d'abus de substance ou de pensées suicidaires**. D'autres facteurs, comme les effets secondaires, doivent également être pris en considération au moment de déterminer si le cannabis médicinal est un traitement qui vous convient.



Le cannabis et le cerveau en développement

Le système endocannabinoïde est complexe, et ses récepteurs se trouvent partout dans le corps. Malheureusement, les effets du cannabis médicinal ne se limitent pas à des systèmes spécifiques. Une fois consommés, les composés chimiques dans le cannabis peuvent se lier aux récepteurs endocannabinoïdes qui se trouvent dans toutes les parties du cerveau. Cliquez sur les images ci-dessous pour en apprendre davantage.

Même si le THC et le CBD ont des bienfaits, leurs effets sur le cerveau peuvent être nocifs. Le THC peut **influencer les zones du cerveau responsables de la mémoire et de l'apprentissage**. Dans un cerveau jeune et en développement, l'exposition au THC peut entraîner un trouble de la mémoire à court terme.

Les études ont montré qu'une utilisation persistante de THC de l'enfance jusqu'à l'âge adulte a été associée à un déclin neuropsychologique. Puisque le jeune cerveau se développe jusqu'à l'âge de 25 ans, l'utilisation de THC à un jeune âge peut causer des problèmes cognitifs.

Il est déconseillé aux personnes de 25 ans et moins d'utiliser des produits de cannabis pour le traitement des symptômes d'arthrite. Les jeunes atteints d'arthrite devraient consulter leur médecin pour connaître les autres options pour gérer leur douleur.

Visitez le module en ligne [Gérer la douleur chronique de la Société de l'arthrite pour en](https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/gerer-la-douleur-chronique) apprendre davantage sur la gestion de la douleur. <https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/gerer-la-douleur-chronique>

Les effets secondaires du THC

En dépit de ses bienfaits thérapeutiques potentiels, le cannabinoïde THC peut avoir une incidence sur le traitement sensoriel, la cognition et la coordination motrice. Même à de faibles doses, le THC peut **entraîner des effets secondaires. Les effets du cannabis dépendent d'une multitude de facteurs, dont la concentration en THC, la quantité consommée et le mode de consommation.** Si de faibles doses de THC peuvent produire des effets secondaires mineurs, les effets associés à des doses plus élevées peuvent être intenses.

Voici certains des effets secondaires du THC selon Santé Canada :

- Étourdissements, somnolence, faiblesses, fatigue, maux de tête
- **Troubles de la mémoire, de l'attention et de la concentration, et capacité moindre à réfléchir et à prendre des décisions**
- **Désorientation, confusion, sentiment d'ébriété, sentiments anormaux ou pensées anormales, sentiment d'être « trop défoncé », sentiments d'irréalité, impression que le temps a ralenti**
- **Suspensions, nervosité, épisodes d'anxiété** ressemblant à des crises de panique, paranoïa (perte de contact avec la réalité), hallucinations (voir ou entendre des choses qui ne sont pas là)
- Altération des habiletés motrices et de la perception (y compris la capacité à conduire), altération des perceptions corporelles, perte de contrôle partielle sur les mouvements du corps, chutes
- Sécheresse de la bouche, irritation de la gorge, toux (si le cannabis est fumé ou vapoté)
- **Aggravation des crises d'épilepsie, le cas échéant**
- **Réactions d'hypersensibilité** (dermite de contact/urticaire)
- Augmentation ou diminution des concentrations de certains médicaments dans le sang
- Nausées, vomissements
- Rythme cardiaque rapide

Source : Santé Canada, Effets du cannabis sur la santé, 2018.

Le THC affecte tout le monde différemment, notamment en fonction de la quantité consommée. Pour les personnes qui **subissent peu d'effets secondaires, les effets du THC** peuvent être agréables, ce qui explique pourquoi on le consomme à des fins récréatives depuis de nombreuses années. Toutefois, si les effets secondaires potentiels du **THC vous inquiètent, il est préférable d'opter pour un produit contenant principalement** du CBD et très peu de THC. Le CBD peut aussi aider à neutraliser les effets du THC dans des produits qui contiennent de petites quantités de ce dernier.



La grossesse, l'allaitement et la planification familiale

Il est déconseillé aux femmes enceintes, qui prévoient devenir enceintes ou qui allaitent de consommer du cannabis.

Lorsqu'une femme enceinte consomme du cannabis, les composés chimiques contenus dans celui-ci peuvent être **transmis au fœtus et avoir des effets néfastes sur le** développement de sa santé. Les cannabinoïdes peuvent également être transmis au bébé par le lait maternel et avoir des répercussions négatives sur son développement cognitif et moteur.



Les femmes qui prévoient tomber enceintes sont à risque accru de connaître des complications liées à la reproduction et à la grossesse si elles consomment du cannabis. Plusieurs études qui ont analysé les effets du cannabis sur le corps ont conclu que le cannabis interagit avec notre système de régulation des hormones et peut causer des **fluctuations** dans les hormones reproductives responsables de **l'ovulation, de la production de lait et de l'accouchement.**

En outre, l'utilisation à long terme de produits à haute teneur en THC peut affecter la numération, la motilité et la concentration de spermatozoïdes et altérer leur morphologie, rendant la conception plus difficile.

Les dépresseurs du système nerveux central (SNC) et le cannabis

Le cannabis médicinal appartient à une catégorie de médicaments appelés dépresseurs du système nerveux central (SNC). **Les dépresseurs du SNC ralentissent l'activité** cérébrale et sont **souvent prescrits pour soulager la douleur et l'anxiété.** Les sédatifs, les tranquillisants et les somnifères en font partie.

Lorsque le cannabis est utilisé en combinaison avec l'alcool, des opioïdes ou d'autres dépresseurs du SNC, il peut amplifier les effets de ces substances et accroître le risque de toxicité.



Des études ont analysé les effets d'une combinaison d'alcool et de cannabis et ont découvert que le THC augmente le taux d'alcool dans le sang ainsi que ses effets sur le cerveau. Puisque le cannabis et l'alcool sont tous deux des dépresseurs du SNC, ils ont un effet sédatif accru lorsqu'ils sont consommés ensemble et peuvent alors causer des étourdissements, des nausées, des vomissements et de la fatigue.

Interactions

Selon Santé Canada (2016), le cannabis peut interagir avec plusieurs médicaments. Avant de prendre du cannabis médicinal, assurez-vous **d'informer votre médecin ou votre pharmacien de tous les médicaments** sur ordonnance et en vente libre que vous prenez, sans oublier les produits à base **d'herbes médicinales, surtout :**



1. Tout médicament qui ralentit le système central nerveux ou cause de la somnolence, par exemple les somnifères, les tranquillisants, les analgésiques, les médicaments contre les allergies ou le rhume ou les médicaments **qui visent à prévenir les crises d'épilepsie.**



2. **D'autres médicaments comme les antirétroviraux utilisés dans le traitement du VIH et du sida, certains antidépresseurs, les inhibiteurs d'acide gastrique, certains antibiotiques et antifongiques, certains médicaments pour le cœur et le millepertuis.**

Le cannabis et la conduite

Le gouvernement fédéral a établi des limites légales pour le contenu de THC dans le sang, et il est interdit de conduire pendant une période de deux heures après avoir dépassé la limite. Même si le CBD **n'affaiblit pas les facultés, certains produits contenant surtout du CBD peuvent aussi contenir de faibles doses de THC.** Si vous prenez un produit à base de CBD, il est mieux **d'éviter de conduire jusqu'à ce que vous sachiez comment le produit vous affecte.**



Plusieurs études se sont penchées sur le risque d'accident chez les conducteurs qui ont pris du THC. Prendre du cannabis avant de conduire ou pendant qu'on est au volant peut accroître le risque d'accident. Les effets à court terme du THC, comme les troubles de mémoire, l'altération de la perception sensorielle et un rendement inférieur dans la réalisation de tâches exigeant de la coordination peuvent nuire à la capacité de conduire de façon sécuritaire.

Distraction

Conduire exige un haut niveau d'attention, de coordination et de vigilance, ainsi qu'une bonne capacité à prendre des décisions. En outre, des facteurs comme le climat, des conditions routières **variables et l'état** du véhicule peuvent exiger un plus haut niveau de vigilance. Immédiatement après avoir fumé du cannabis (ou environ une demi- **heure après l'avoir ingéré**), **les gens peuvent** commencer à subir une altération de leur perception sensorielle, selon la dose et le niveau de THC. Ces expériences peuvent être des distractions et sont associées à un affaiblissement des facultés.

Perception

Les effets du THC sur la faculté de prendre des décisions peuvent donner lieu à une altération de la perception du temps et de l'espace et à un déclin de la coordination motrice. En effet, les gens qui **consomment du THC ont fait état d'une altération de leur perception du temps et indiqué que le temps** semblait avancer beaucoup plus vite **qu'en réalité. Il a été démontré que cette** perception altérée a des **effets négatifs sur le comportement d'une personne au volant.**

Motor coordination

Enfin, plusieurs études se sont intéressées aux effets du THC sur la coordination motrice. Dans quelques-unes de celles-ci, on a demandé à des consommateurs de cannabis de réaliser des tâches simples et complexes afin de tester leur coordination motrice, leur **niveau d'attention et leurs temps de** réaction. De telles études aident à mieux comprendre comment le cannabis peut contribuer à un comportement **dangereux au volant et accroître le risque d'accidents de voiture graves.**

VÉRIFICATION DES CONNAISSANCES : Vous subirez sans aucun doute des effets secondaires négatifs si vous prenez du cannabis médical.

Faux. Tout le monde réagit différemment au cannabis médical. La quantité de THC que vous prenez, vos autres médicaments et votre environnement auront tous une incidence sur les effets secondaires potentiels que vous pourriez subir.

LES RISQUES

Le **cannabis médicinal entraîne certains risques comme c'est le cas de tout autre médicament.**

Plusieurs facteurs peuvent faire en sorte qu'il est dangereux pour une personne de prendre du cannabis médicinal. Si vous faites partie de l'un des groupes suivants, sachez que le cannabis pose un risque accru pour votre santé :

- Personnes âgées
- **Personnes atteintes d'une maladie mentale non stabilisée**
- Personnes qui ont des antécédents de maladies cardiovasculaires ou pulmonaires ou qui sont **actuellement atteintes d'une** telle maladie
- Personnes qui occupent un emploi exigeant de hauts niveaux de concentration et de vigilance
- Personnes qui prennent des **sédatifs hypnotiques ou d'autres médicaments psychoactifs**



Effets sur le cœur et les poumons

La consommation de cannabis peut entraîner des complications chez les personnes qui ont une maladie cardiaque. Plus précisément, le THC augmente le rythme cardiaque et la pression artérielle, ce qui pose un risque pour la santé des personnes qui ont une maladie cardiaque ou des problèmes de **flux sanguin.**

Fumer du cannabis entraîne des risques additionnels pour la santé. En effet, cela est comparable au fait de fumer du tabac ou de la nicotine puisque la fumée est inhalée dans le système respiratoire. Les fumeurs de cannabis **sont à risque d'infections pulmonaires, de pneumonie et d'un déclin de leur fonction respiratoire.**

Vapoter des **fleurs** de cannabis séchées est considéré comme plus sécuritaire que fumer du cannabis puisque le vapotage ne suppose pas de combustion, mais ce mode de consommation peut quand même causer des problèmes respiratoires. De plus, on a récemment établi des liens potentiels entre certaines maladies et **des substances illicites ajoutées à l'huile de THC destinée aux stylos de vapotage** et aux cigarettes électroniques. Lorsque les cartouches d'huile deviendront disponibles, elles seront approuvées par Santé Canada, qui en assurera l'innocuité.

Effets sur les reins et le foie

La consommation de cannabis a été associée à la progression de la cicatrisation des tissus chez les

personnes atteintes d'une maladie du foie. Le système endocannabinoïde, qui aide à réguler de nombreuses fonctions naturelles du corps, aide également le foie à retenir les graisses. C'est pourquoi le cannabis peut aggraver les problèmes de foie chez les personnes qui ont déjà une maladie hépatique.

Le cannabis a également été associé à une altération des fonctions rénales et à une réduction du flux sanguin vers les reins. On déconseille aux personnes atteintes de troubles rénaux et hépatiques de consommer du cannabis quotidiennement.

Psychoses et consommation de cannabis

Le cannabis peut être néfaste pour les personnes qui sont hautement susceptibles de faire une **psychose. Ce trouble mental entraîne l'altération des pensées, des émotions et des perceptions. Si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de schizophrénie, vous êtes à risque accru de développer des symptômes de psychose si vous consommez fréquemment du cannabis. Si vous avez actuellement ou avez déjà eu une maladie psychotique, des problèmes d'abus de substances ou des pensées suicidaires, vous ne devriez pas consommer de cannabis médicinal.**

Est-il possible de faire une surdose ou de développer une dépendance?

Toxicité du cannabis

S'il est impossible de faire une surdose de cannabis, il y a un risque de toxicité. Cela signifie qu'une trop grande quantité de cannabis dans le corps peut causer une variété de symptômes. Ceux-ci peuvent comprendre la peur, la dépression, l'anxiété, un rythme cardiaque accru, des spasmes musculaires et la léthargie.

"Si vous éprouvez ces symptômes ou tout effet secondaire imprévu après avoir consommé du cannabis, consultez un médecin immédiatement.

Si vous n'avez jamais consommé de cannabis, commencez par une faible dose et augmentez la dose graduellement au fil des jours ou des semaines et non des heures. Ne dépassez pas la dose recommandée par votre médecin.

Les risques de toxicité augmentent lorsqu'on prend des produits par voie orale, comme des produits comestibles, des boissons, des capsules ou des huiles. Cela s'explique par le fait que les produits ingérés prennent plus de temps à se décomposer dans le corps que les produits de cannabis fumés ou vapotés, alors les gens n'en ressentent pas rapidement les effets et sont plus susceptibles d'en prendre trop.

La toxicité et les effets du cannabis dépendent du ratio de THC et de CBD dans un produit. Vous devriez éviter de prendre uniquement du THC. Une quantité équilibrée de CBD et de THC ou une quantité plus élevée de CBD que de THC peut aider à réduire certains des effets indésirables du THC.

Quantité de THC

Il y a risque de toxicité liée au THC lorsque la quantité de celui-ci dépasse 7 mg par dose. Il y a également un risque des effets secondaires au CBD, mais à des doses beaucoup plus élevées. À des doses extrêmement élevées (plus de 500 mg par jour), le CBD peut produire des effets secondaires nocifs, comme la diarrhée, la fatigue, des vomissements et de la somnolence aiguë.

La dépendance au cannabis

Une personne peut développer une dépendance au cannabis lorsque sa tolérance aux produits de cannabis augmente, ce qui se produit souvent quand la personne prend une dose supérieure à celle qui est recommandée. Des doses plus élevées sont alors nécessaires pour produire les mêmes effets. Consommer de grandes quantités de THC régulièrement peut entraîner une dépendance psychologique et physique, et le syndrome de sevrage.



Dans certains cas graves, la dépendance peut devenir aiguë. **Le trouble de l'usage du cannabis se caractérise par les comportements suivants :**

- **Envies impérieuses de consommer du cannabis ou d'autres dépresseurs**
- Usage continu de cannabis malgré des effets indésirables sur la santé, la vie sociale ou le bien-être
- Recherche persistante de cannabis

Le syndrome de sevrage est un autre aspect de la dépendance. Celui-ci se produit le plus souvent lorsque des doses élevées de THC sont consommées sur une base fréquente. Certaines personnes qui arrêtent de consommer du cannabis à haute teneur en THC peuvent présenter des symptômes de sevrage. **Ceux-ci comprennent l'irritabilité, l'anxiété, un trouble du sommeil, une diminution de l'appétit et la dépression.**

CONCLUSION

Le cannabis médicinal remplacera-t-il les opioïdes?

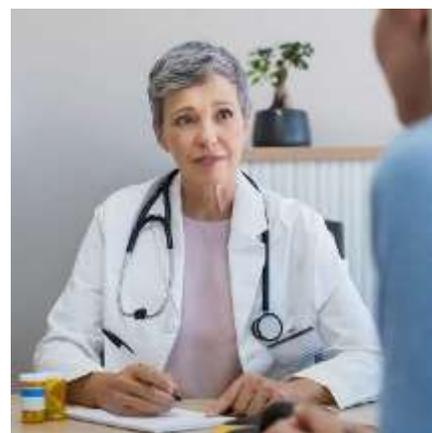
L'usage de plus en plus répandu du cannabis médicinal pour traiter la douleur chronique est-il susceptible d'avoir une incidence sur l'usage d'opioïdes? Les opioïdes sont des médicaments analgésiques puissants qui sont uniquement utilisés pour traiter la douleur lorsque toutes les autres thérapies ont échoué. Ils ne sont pas souvent utilisés pour l'arthrite, mais peuvent être prescrits dans des cas extrêmes. Les opioïdes sont des narcotiques addictifs. Une utilisation prolongée d'opioïdes augmente le risque de dépendance ou de surdose accidentelle. En effet, au Canada, il y a eu 2 800 décès liés aux opioïdes en 2018 seulement, dont un grand nombre de surdoses accidentelles.

Le cannabis médicinal offre un grand nombre des mêmes bienfaits thérapeutiques que les opioïdes, mais entraîne un risque beaucoup moins élevé de dépendance et aucun risque de décès par surdose. Le cannabis médicinal est une solution de rechange aux opioïdes sur ordonnance.

Des études ont montré que les patients qui utilisaient du cannabis médicinal réduisaient considérablement leur consommation d'opioïdes. Cela peut avoir une incidence majeure sur les Canadiens qui utilisent des opioïdes pour traiter la douleur, lesquels étaient au nombre d'environ 4,5 millions en 2017. Selon les données, même si le cannabis médicinal entraîne certains risques, ceux-ci seraient beaucoup plus faibles que ceux posés par les opioïdes.

CONCLUSION

Le cannabis médicinal ne convient pas à tout le monde. Comme nous l'avons mentionné dans la section « Qui devrait éviter de prendre de cannabis médicinal? », il y a certains groupes qui ne devraient pas prendre de cannabis, et d'autres qui devraient faire preuve de prudence. Si un professionnel de la santé détermine que le cannabis médicinal pourrait vous convenir, celui-ci pourrait soulager vos symptômes d'arthrite comme la douleur, l'inflammation ou un mauvais sommeil. Afin d'éviter les effets secondaires potentiels des produits à teneur élevée en THC, il est préférable de commencer par un produit contenant principalement du CBD et peu ou pas de THC.



En parlant à votre professionnel de la santé, vous pourrez trouver le meilleur mode de consommation et la meilleure dose de cannabis médicinal pour vous. Vous pouvez aussi en apprendre davantage en consultant notre page [Web Cannabis médicinal](#) :

<https://arthrite.ca/traitement/medicaments/cannabis-medicinal-fr>

IMPLIQUEZ-VOUS

La Société **de l'arthrite** fait figure de chef de file dans le domaine : elle réclame de la recherche sur **l'utilisation du cannabis à des fins** médicales et fait valoir les besoins des personnes qui y ont recours. Pour plus de renseignements, consultez notre page sur la défense des droits en matière de cannabis médicinal. <https://arthrite.ca/ce-que-nous-faisons/defense-de-la-cause-fr/cannabis-medicinal>



SONDAGE

Merci de prendre quelques minutes pour répondre à notre sondage : <https://www.surveymonkey.com/r/courseseval>

Vos commentaires nous aideront à continuer d'améliorer nos programmes pour que vous et d'autres Canadiens appreniez à mieux prendre en charge votre arthrite.

BULLETIN ÉLECTRONIQUE RAYONNEZ

Abonnez-vous à notre bulletin électronique **Rayonnez** pour recevoir des conseils en matière de santé et de bien-être, des trucs pour prendre en charge votre arthrite, des histoires inspirantes et bien **d'autres choses qui vous aideront à vous épanouir malgré l'arthrite.**

SOURCES

REMERCIEMENTS

Cette ressource a été révisée en novembre 2019 par les experts suivants :

Dre Carolina Landolt-Marticorena, MD, PhD, FRCPC

Rhumatologue

Clinique Summertree

Centre de soins de santé Runnymede

Conseiller scientifique

MediPharm Labs

La Société de l'arthrite tient également à souligner la contribution de Vanessa Alphons et des membres de ses tables rondes de consommateurs en ligne.

SOURCES

- ABRAMS, Donald I. « The therapeutic effects of Cannabis and cannabinoids: An update from the National Academies of Sciences, Engineering and Medicine report », *European journal of internal medicine*, vol. 49 (2018), p. 7-11.
- ABUHASIRA, R., et coll. « **Epidemiological characteristics, safety and efficacy of medical cannabis in the elderly** », *European journal of internal medicine*, vol. 49 (2018), p. 44-50.
- ALGER, B. E. « Getting high on the endocannabinoid system », *Cerebrum: the Dana forum on brain science* (vol. 2013), Dana Foundation, novembre 2013.
- ASHTON, C. H. « Pharmacology and effects of cannabis: a brief review », *The British Journal of Psychiatry*, vol. 178, no 2 (2001), p. 101-106.
- BACHHUBER, M. A., et coll. « Medical cannabis laws and opioid analgesic overdose mortality in the United States, 1999-2010 », *JAMA internal medicine*, vol. 174, no 10 (2014), p. 1668-1673.
- BARON, E. P., et coll. « Patterns of medicinal cannabis use, strain analysis, and substitution effect among patients with migraine, headache, arthritis, and chronic pain in a medicinal cannabis cohort », *The journal of headache and pain*, vol. 19, no 1 (2018), p. 37.
- BATES, M. N. et T. A. BLAKELY. « Role of cannabis in motor vehicle crashes », *Epidemiologic Reviews*, vol. 21, no 2 (1999), p. 222-232.

- BERGAMASCHI, M. M., et coll. « Cannabidiol reduces the anxiety induced by simulated public speaking in treatment-naive social phobia patients », *Neuropsychopharmacology*, vol. 36, no 6 (2011), p. 1219.
- BOEHNKE, K. F., E. LITINAS et D. J. CLAUW. « Medical cannabis use is associated with decreased opiate medication use in a retrospective cross-sectional survey of patients with chronic pain », *The Journal of Pain*, vol. 17, no 6 (2016), p. 739-744.
- BOLOGNINI, D. et R. A. ROSS, R. A. « Medical cannabis vs. synthetic cannabinoids: what does the future hold? », *Clinical Pharmacology and Therapeutics*, vol. 97, no 6 (2015), p. 568-570.
- DI MARZO, V., M. BIFULCO et L. DE PETROCELLIS. « The endocannabinoid system and its therapeutic exploitation », *Nature reviews Drug discovery*, vol. 3, no 9 (2004), p. 771.
- FITZCHARLES, M. A., et coll. *The dilemma of medical marijuana use by rheumatology patients*, 2014.
- **GALLILY, R., Z. YEKHTIN et L. O. HANUŠ.** « **The Anti-Inflammatory Properties of Terpenoids from Cannabis.** *Cannabis and cannabinoid research* », vol. 3, no 1 (2018), p. 282-290.
- GARRY, A., et coll. « Cannabis and breastfeeding », *Journal of toxicology*, 2009.
- GROTENHERMEN, F. et MÜLLER-VAHL, K. « The therapeutic potential of cannabis and cannabinoids », *Deutsches Ärzteblatt International*, vol. 109, no 29-30 (2012), p. 495.
- HAROUTOUNIAN, S., et coll. « The effect of medicinal cannabis on pain and quality-of-life outcomes in chronic pain », *The Clinical journal of pain*, vol. 32, no 12 (2016), p. 1036-1043.
- HÄUSER, W., F. PETZKE et M. A. FITZCHARLES. « **Efficacy**, tolerability and safety of cannabis-based medicines for chronic pain management—An overview of systematic reviews », *European Journal of Pain*, vol. 22, no 3 (2018), p. 455-470.
- HAZEKAMP, A., et coll. (2013). « The medicinal use of cannabis and cannabinoids—an international cross-sectional survey on administration forms », *Journal of psychoactive drugs*, vol. 45, no 3 (2013), p. 199-210.
- IFFLAND, K. et F. GROTENHERMEN. « An update on safety and side effects of cannabidiol: a review of clinical data and relevant animal studies », *Cannabis and cannabinoid research*, vol. 2, no 1 (2017), p. 139-154.
- IVERSEN, L. et V. CHAPMAN. « Cannabinoids: a real prospect for pain relief. Current opinion in pharmacology », vol. 2, no 1 (2002), p. 50-55.
- KLEIN, T. W., et coll. « The cannabinoid system and immune modulation », *Journal of leukocyte biology*, vol. 74, no 4 (2003), p. 486-496.

- MACCARRONE, M., et coll. « Cannabinoids therapeutic use: what is our current understanding following the introduction of THC, THC: CBD oromucosal spray and others? », Expert review of clinical pharmacology, vol. 10, no 4 (2017), p. 443-455.
- MALFAIT, A. M., et coll. « The nonpsychoactive cannabis constituent cannabidiol is an oral anti-arthritic therapeutic in murine collagen- induced arthritis », Proceedings of the National Academy of Sciences, vol. 97, no 17 (2000), p. 9561-9566.
- MARTÍN-SÁNCHEZ, E., et coll. « Systematic review and meta- analysis of cannabis treatment for chronic pain », Pain medicine, vol. 10, no 8 (2009), p. 1353-1368.
- MEIER, M. H., et coll. « Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife », Proceedings of the National Academy of Sciences, vol. 109, no 40 (2012), E2657-E2664.
- METZ, T. D., et E. H. STICKRATH. « Marijuana use in pregnancy and lactation: a review of the evidence », American journal of obstetrics and gynecology, vol. 213, no 6 (2015), p. 761-778.
- MUSTY, R. E. « Cannabinoid Effects on Biopsychological, Neuropsychiatric, and Neurological Processes », Marijuana and the Cannabinoids, Humana Press, 2007, p. 303-315.
- PAVA, M. J., A. MAKRIYANNIS et D. M. LOVINGER. « Endocannabinoid signaling regulates sleep stability », PLoS One, vol. 11, no 3 (2016), e0152473.
- PERROT, S. et A. P. TROUVIN. « Cannabis for musculoskeletal pain and arthritis: Evidence is needed », Joint, bone, spine: revue du rhumatisme, vol. 86, no 1 (2019), p. 1.
- RUSSO, E. B., G. W. GUY et P. J. ROBSON. « Cannabis, pain, and sleep: lessons from therapeutic clinical trials of Sativex®, a cannabis-based medicine », Chemistry and biodiversity, vol. 4, no 8 (2007), p. 1729-1743.
- Santé Canada (en ligne). Renseignements pour le consommateur — Cannabis (marihuana, marijuana). Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/producteurs-autorises/renseignements-consommateur-cannabis.html>
- Santé Canada. Renseignements pour les praticiens de la santé — Usage du cannabis à des fins médicales, 2016.
- Société canadienne de rhumatologie (en ligne). Énoncé de position de la Société canadienne de **rhumatologie (SCR) sur l'utilisation du cannabis à des fins** médicales pour les maladies rhumatismales. Sur Internet : <https://rheum.ca/fr/resources/publications/enonce-de-position-de-la-societe-canadienne-de-rhumatologie-scr-sur-lutilisation-du-cannabis-a-des-fins-medicales-pour-les-maladies-rhumatismales/>.
- SPINDLE, T. R., et coll. « Acute effects of smoked and vaporized cannabis in healthy adults who

infrequently use cannabis: a crossover trial », JAMA network open, vol. 1, no 7 (2018), e184841-e184841.

- TURNER, A. R., et S. AGRAWAL (en ligne). « Marijuana Toxicity », StatPearls, StatPearls Publishing.
- WARE, M. A., et coll. « **The effects of nabilone on sleep in fibromyalgia**: results of a randomized controlled trial », Anesthesia and Analgesia, vol. 110, no 2 (2010), p. 604-610.
- WARE, M. A., et coll. « Cannabis for the management of pain: assessment of safety study (COMPASS) », The Journal of Pain, vol. 16, no 12 (2015), p. 1233-1242.
- WHITING, P. F., et coll. « Cannabinoids for medical use: a systematic review and meta-analysis », Jama, vol. 313, no 24 (2015), p. 2456-2473.