

Cannabis et personnes âgées

Ce n'est pas une coïncidence si la génération du baby-boom, qui a grandi avec une plus grande exposition à la consommation de cannabis récréatif, est maintenant le groupe de consommateurs de cannabis qui croît le plus rapidement au Canada (Stathokostas, 2020). Cette histoire, combinée à la légalisation récente du cannabis et à la reconnaissance croissante de ses utilisations médicinales, peut expliquer l'augmentation de la consommation de cannabis chez les adultes plus âgés (Stathokostas, 2020).

Il y a deux façons d'accéder au cannabis en toute sécurité et légalement : 1) par prescription et 2) par l'entremise d'un fournisseur approuvé par le gouvernement (il peut s'agir d'un magasin de détail géré par le gouvernement ou d'un dispensaire privé en personne ou en ligne). Si vous achetez en magasin, vous devriez chercher un signe que le magasin est approuvé par le gouvernement fédéral. De plus, les produits de cannabis légaux contenant plus de 0,3 % de THC ont un timbre d'accise sur l'emballage, chaque province et territoire ayant un timbre de couleur différente (Viellir activement Canada, 2021).



Consommation sécuritaire

Dans les deux cas, l'achat légal garantit que vous savez ce qui se trouve dans votre cannabis. Connaître ce qui se trouve dans votre cannabis, y compris la concentration de THC, vous aide à le consommer en toute sécurité. La Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA, 2020) recommande les conseils suivants pour une consommation sécuritaire :

- Acheter auprès d'une source réglementée!
- Même si vous consommez du cannabis de façon récréative, vous devriez discuter de votre consommation de cannabis avec un fournisseur de soins de santé.
- Assurez-vous de lire attentivement l'étiquette et d'être attentif à la concentration de THC.
- Commencez avec un faible contenu en THC (idéalement moins de 10 %) et augmentez la quantité lentement!
- Commencez avec une faible quantité et donnez-vous du temps pour sentir les effets (cela pourrait arriver rapidement ou lentement)!

Prestation de maladie

Peu importe la méthode que vous choisissez et votre motivation (raisons médicales ou récréatives), on reconnaît de plus en plus que la consommation du cannabis peut comporter les avantages suivants pour la santé :

- Amélioration de la qualité de vie;
- Soulagement de la douleur;
- Augmentation de votre appétit et de votre gain de poids;
- Réduction des nausées et des vomissements dus à la chimiothérapie;
- Réduction des spasmes musculaires dus à la sclérose en plaques ou d'un traumatisme à la moelle épinière;
- Encourage le sommeil;
- Aide à la dépression et à l'anxiété (Viellissement actif Canada, 2021; CCDUS, 2020; CCSMP, 2020).

Gardez à l'esprit que même s'il y a de plus en plus de preuves sur les bienfaits du cannabis pour la santé, nous avons encore beaucoup à apprendre. La meilleure façon de s'amuser et de rester en sécurité en consommant du cannabis est de parler avec votre fournisseur de soins de santé.



Cannabis et vieillissement

Il est important de considérer que nos fonctions corporelles et mentales ralentissent au fur et à mesure que nous vieillissons et que certains de ces changements ont une incidence sur la façon dont le cannabis (THC et CBD) est traité dans l'organisme. Par exemple :

- Une fonction rénale plus faible peut affecter la façon dont le cannabis se dégage du corps.
- Fumer ou vapoter du cannabis peut aggraver les symptômes d'une mauvaise santé pulmonaire ou d'une maladie.
- Un système digestif plus lent et une diminution du fonctionnement du foie peuvent influencer sur la façon dont le corps traite et élimine le cannabis du corps.
- Les muscles, les os et les fonctions sensorielles (vision, ouïe et odorat) peuvent augmenter le risque de chutes ou de blessures. Ce risque est plus élevé lorsqu'on utilise le THC parce qu'il affaiblit les facultés (Santé publique Ottawa, 2021).
- Fumer du cannabis peut augmenter votre fréquence cardiaque et affecter votre tension artérielle. Par conséquent, pour ceux qui ont une maladie cardiaque, cela augmente vos chances d'avoir un événement cardiaque comme l'arythmie, une angine, une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. Le cannabis peut également entraîner un évanouissement et accroître le risque de chutes en raison de son effet sur la pression artérielle (Santé publique Ottawa, 2021).
- Antécédents de maladies mentales ou de troubles liés à la consommation d'alcool et d'autres drogues.

Cannabis et santé mentale

Bien que certaines personnes âgées puissent consommer du cannabis pour faire face à la solitude, à l'isolement, à la dépression ou à la perte que beaucoup éprouvent lorsqu'ils vieillissent, la consommation de cannabis pour faire face à des problèmes de santé mentale pourrait augmenter (Santé publique Ottawa, 2021). La consommation régulière de cannabis peut entraîner des troubles liés à l'usage du cannabis ou une dépendance, ce qui rend difficile la réduction ou l'arrêt de la consommation. Si vous avez des antécédents familiaux de maladies mentales comme la psychose ou la schizophrénie, la consommation de cannabis peut augmenter vos chances de subir aussi ces maladies. Consommer trop de THC à la fois peut entraîner une psychose temporaire, les symptômes peuvent comprendre: la paranoïa, les délires et les hallucinations (Santé publique Ottawa, 2021).

Références :

Vieillir activement Canada. Soyez informés – Le cannabis et les aîné(e)s. (2021). https://www.activeagingcanada.ca/assets/pdf_fr/participants/projets/cannabis/le-cannabis-et-les-ainees-basse-res.pdf

Liza Stathokostas. (2020). Vieillir activement Canada. <https://www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf> (en anglais)

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (2020). Ce que les personnes âgées doivent savoir au sujet du cannabis. https://ccsmh.ca/wp-content/uploads/2020/09/CCSMH_Cannabis_brochure_FR.pdf

(2020). Un guide sur le cannabis pour les aînés. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2020-07/CCSA-Cannabis-Use-Older-Adults-Guide-2020-fr.pdf>