

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Nouveau rapport

Le cannabis attire surtout les personnes âgées pour des raisons de santé

Montréal, 15 octobre 2021 – À quelques jours du troisième anniversaire de la légalisation du cannabis, l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) dévoile un nouveau rapport sur la consommation de cannabis au Québec qui met notamment en lumière l'importance de la prévention chez les aîné.e.s.

« Dans notre recherche, les participant.e.s de 55 ans et plus ont souvent mentionné sentir du jugement face à leur consommation de cannabis et certain.e.s évitaient même d'en parler à leurs proches. Il est important que les conversations concernant le cannabis soient élargies sans discrimination d'âge et que des messages de prévention concernent la réalité des personnes âgées, car plusieurs enjeux liés au vieillissement et à la santé sont à considérer pour prendre des décisions éclairées en matière de consommation de cannabis », résume Sylvie Roy, chargée de projet cannabis à l'ASPQ.

De l'automne 2019 au printemps 2021, l'ASPQ a mené une enquête auprès de plus de 2 000 personnes de 18 ans et plus afin de mieux cerner la perspective des personnes de différents groupes d'âge qui consomment du cannabis de façon régulière ou occasionnelle ou qui envisagent de le faire. Il ressort du rapport [La consommation de cannabis et ses sphères d'influence au Québec : perspective des consommateurs actuels et potentiels](#) que les personnes âgées se distinguent à certains égards et se tournent de plus en plus vers le cannabis pour des raisons de santé. « Chez les 55 ans et plus, les raisons de santé semblent prédominer sur la recherche de plaisir. Relaxer ou se détendre, mieux dormir, réduire l'anxiété ou le stress et diminuer la douleur physique sont parmi les principales raisons évoquées pour consommer du cannabis », énumère Mme Roy.

De plus, pour quelques participant.e.s de ce groupe d'âge qui avaient fait usage de cannabis dans le passé, la légalisation a été l'élément déclencheur pour recommencer à consommer dans un environnement qui a considérablement évolué.

Selon les données de Statistique Canada, la consommation de cannabis subit une plus forte progression chez les personnes âgées que dans les autres groupes d'âgeⁱ. En 2019, plus du quart des personnes âgées consommant du cannabis étaient de nouveaux consommateursⁱⁱ. Cela confirme l'importance de porter une attention spécifique à la perspective des aîné.e.s lorsqu'il est question de cannabis pour répondre à leurs besoins et en réduire les méfaits.

DES BIENFAITS POUR LA SANTÉ ENCORE À DÉMONTRER

Le cannabis contient différentes substances susceptibles d'engendrer des effets chez l'humain. Les deux principales sont le THC et le CBD. Le THC est lié davantage à l'effet euphorisant ou « buzzant » alors que le CBD engendre généralement un effet d'apaisement. Cohabitant naturellement dans la plante de cannabis, ces produits sont désormais offerts de façon isolée et en différentes concentrations, ce qui ouvre la porte à des usages de plus en plus variés du cannabis.

Pour l'instant, bien que certains bénéfices pour la santé soient possibles, peu de recherches ont démontré l'efficacité du cannabis pour réduire la douleur physique, aider à mieux dormir ou réduire l'anxiété. De plus, plusieurs facteurs peuvent modifier les effets ou les risques de l'usage de cannabis, dont la manière de le consommer, la prise d'autres médicaments ou certaines conditions médicales, par exemple. Chaque personne est aussi susceptible de réagir différemment face à ces substances.

En attendant des preuves plus convaincantes de bienfaits, l'ASPQ invite à la prudence avant d'utiliser le cannabis comme produit d'autosoins. « Avant de consommer du cannabis pour un problème de santé, il est sage de consulter un.e médecin ou un.e professionnel.le de la santé afin de prendre une décision éclairée pour sa situation et d'évaluer les causes du symptôme que l'on souhaite apaiser », suggère Mme Roy. Or, cette bonne pratique ne serait pas une habitude pour le moment. Parmi les participant.e.s de notre étude qui indiquent s'automédicamenter avec le cannabis, peu auraient discuté de leur consommation et de leurs démarches avec leur médecin.

DES RISQUES À NE PAS BANALISER

Fumer, vapoter ou ingérer des produits du cannabis n'est pas sans risque. Cela peut affaiblir les facultés mentales et entraîner des troubles de la concentration et de la mémoire ainsi que des atteintes à la motricité et un ralentissement du temps de réaction, qui augmentent le risque de chutes et de blessures^{iii,iv}. « Le risque d'une chute après consommation de cannabis est particulièrement préoccupant, car il peut en résulter des fractures et une perte d'autonomie importante chez une personne âgée. Il faut le considérer si l'on fait le choix de consommer », prévient Sylvie Roy.

RECOMMANDATIONS LIÉES À LA CONSOMMATION DE CANNABIS CHEZ LES AÎNÉ.E.S

À la lumière de cette recherche, l'ASPQ recommande de :

- Réaliser des actions de sensibilisation et d'information ciblant la consommation de cannabis chez les aîné.e.s.
- Outiller davantage les professionnel.le.s et les médecins en matière de cannabis, notamment par des formations, et les inviter à aborder la consommation de cannabis, au même titre que l'alcool, en contexte clinique.
- Inciter les grands médias à éviter les propos incitatifs à la consommation ou à la découverte de nouveaux produits ainsi que les photos mettant en valeur des emballages attrayants de produits de cannabis.

ANNEXE : AUTRES FAITS SAILLANTS DU RAPPORT

Les travaux de l'ASPQ portaient sur la perspective de différents groupes d'âge. Plusieurs nouvelles données sur la consommation de cannabis chez les adultes de 18 ans et plus émanent donc de ce projet. Voici quelques constats complémentaires :

- 13 % des consommateurs réguliers et 5 % des consommateurs occasionnels ont augmenté la fréquence de leur consommation à la suite de la légalisation du cannabis.
- 10 % des consommateurs réguliers actuels et 13 % des consommateurs occasionnels actuels ont recommencé à consommer à la suite de la légalisation du cannabis alors qu'ils ne le faisaient plus.
- 22 % des consommateurs réguliers ont avoué avoir une consommation en totalité ou en partie problématique (actuellement ou dans le passé).
- 1 consommateur régulier sur 5 (19 %) ne croit pas qu'il soit possible de développer une dépendance au cannabis.

Pour en savoir plus sur la consommation de cannabis chez les jeunes, consultez aussi le communiqué intitulé « L'alcool, un facteur clé dans l'initiation au cannabis chez les jeunes et dans l'augmentation des risques liés à la consommation ».

-30 -

À propos du projet

Afin de mieux comprendre le point de vue des Québécois.es qui consomment du cannabis ou qui s'y intéressent, cette enquête a combiné différentes sources d'information. Un sondage Web a d'abord été réalisé auprès de 2001 adultes en collaboration avec la firme Léger. Les résultats de ce sondage ont ensuite été approfondis avec 22 adultes répartis dans trois groupes. Enfin, 7 consommateurs réguliers de cannabis âgés de 21 à 29 ans ont participé à des entrevues individuelles. Pour la méthodologie détaillée et l'ensemble des résultats, consultez le [rapport](#) et son [résumé](#).

À propos de l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

L'ASPQ regroupe citoyens et partenaires pour faire de la santé durable, par la prévention, une priorité. Elle soutient le développement social et économique par la promotion d'une conception durable de la santé et du bien-être. La santé durable s'appuie sur une vision à long terme qui, tout en fournissant des soins à tous, s'assure aussi de les garder en santé par la prévention. www.aspq.org.

Source :

Anne-Marie Morel, conseillère principale

Courriel : ammorel@aspq.org

Cellulaire : 514-209-3262

ⁱ Statistics Canada Government of Canada, « Le Quotidien — Enquête nationale sur le cannabis, troisième trimestre de 2019 », 30 octobre 2019, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-fra.htm>.

ⁱⁱ Government of Canada.

ⁱⁱⁱ « Un guide sur le cannabis pour les aînés | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances », consulté le 28 septembre 2021, <https://www.ccsa.ca/fr/un-guide-sur-le-cannabis-pour-les-aines>.

^{iv} Haley V. Solomon, Aaron P. Greenstein, et Lynn E. DeLisi, « Cannabis Use in Older Adults: A Perspective », *Harvard Review of Psychiatry* 29, n° 3 (mai 2021): 225-33, <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000289>.