



La consommation quotidienne de cannabis chez les adultes

ÉTAT DES CONNAISSANCES

MARS 2024

AVANT-PROPOS

L'Institut national de santé publique du Québec est le centre d'expertise et de référence en matière de santé publique au Québec. Sa mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux (MSSS) dans sa mission de santé publique. L'Institut a également comme mission, dans la mesure déterminée par le mandat que lui confie le ministre, de soutenir Santé Québec, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik, le Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James et les établissements, dans l'exercice de leur mission de santé publique.

En 2018, la *Loi encadrant le cannabis* a constitué un Fonds de prévention et de recherche en matière de cannabis (FPRMC) visant à financer des activités de surveillance et de recherche en ce qui concerne les effets du cannabis sur l'état de santé de la population ainsi que des activités de prévention des méfaits du cannabis et de promotion de la santé. Ce document fait partie d'un ensemble de produits scientifiques convenus avec le MSSS dans le cadre d'une entente dont le financement provient du FPRMC.

FAITS SAILLANTS

Une revue de la littérature systématisée a été réalisée pour mieux comprendre les motivations et les pratiques des adultes qui consomment quotidiennement du cannabis. Seulement trois articles portant exclusivement sur les personnes consommant du cannabis 7 jours par semaine correspondaient aux critères de sélection et aucun ne couvrait la population québécoise ou canadienne. Les quelques constats pouvant être formulés sont donc très limités :

- Parmi les personnes qui consomment quotidiennement du cannabis, les fréquences de consommation varient, allant d'une seule fois par jour à plusieurs fois dans une même journée.
- Les motivations de consommation varient grandement parmi les personnes qui consomment quotidiennement, notamment en raison de la diversité des personnes elles-mêmes. Ces raisons peuvent aller de la socialisation et la relaxation au traitement de la douleur chronique, en passant par les inconforts associés à la grossesse.
- Les perceptions quant aux effets de la consommation quotidienne de cannabis sur la santé et les relations sociales (p. ex. : famille, travail) sont plutôt hétérogènes. D'une part, certaines personnes perçoivent des bénéfices sur la santé et le bien-être. D'autres y voient des effets négatifs.

- Le nombre restreint d'études identifiées ne permet pas de dresser des constats étoffés sur des personnes qui consomment quotidiennement. De plus, peu d'informations spécifiques sont disponibles à l'heure actuelle dans les enquêtes populationnelles pour les caractériser avec précision. Ainsi, davantage d'études devraient être réalisées afin de documenter la consommation quotidienne au Québec.

INTRODUCTION

La légalisation du cannabis en 2018 a mené à la mise en place de diverses enquêtes canadiennes et québécoises pour assurer un suivi des pratiques de consommation, d'usage et d'achat. Parmi les indicateurs d'intérêt pour la santé publique se trouve le type de consommateur de cannabis, selon sa fréquence d'usage. En effet, d'après plusieurs revues et méta-analyses, les effets de la consommation de cannabis sur la santé seraient plus importants pour les individus qui en font un usage régulier (NASEM, 2017). Selon le National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (NASEM), les preuves les plus fortes (substantielles et modérées) pour les associations entre l'utilisation de cannabis et diverses problématiques de santé sont souvent observées chez les usagers fréquents ou réguliers, notamment pour les enjeux de santé mentale et cognitive (p. ex. : risque accru de psychose, diminution de la performance dans les domaines comme l'apprentissage et la mémoire, les fonctions exécutives, l'attention, etc.). La consommation de cannabis fréquente serait également associée à un risque de dépendance au cannabis et à la consommation d'autres substances (Statistique Canada, 2020).

De plus, selon une analyse des données de l'Enquête nationale sur le cannabis (ENC) de 2018, près des deux tiers (66 %) du volume de cannabis consommé au Canada seraient utilisés par le groupe des plus grands consommateurs, qui représentent 10 % de l'ensemble des usagers (Callaghan *et al.*, 2019). Toujours selon cette étude, les personnes faisant un usage quotidien ou quasi quotidien (plus de 21 jours par mois) auraient consommé près de 85 % du volume de cannabis consommé dans les trois mois avant l'enquête, le groupe des 15 à 35 ans étant celui qui ferait usage de la plus grande partie du cannabis au Canada (Callaghan *et al.*, 2019). À titre de comparaison, un rapport américain a estimé les dépenses de cannabis par catégories d'usagers aux États-Unis (Kilmer *et al.*, 2014). Les résultats indiquent que celles et ceux qui font un usage quotidien ou quasi quotidien dépensent la plus grande part du montant total estimé pour l'achat du cannabis par l'ensemble des usagers. Ce type de consommateur est donc particulièrement important à étudier puisqu'il représente les personnes consommant du cannabis les plus à risque d'en subir les conséquences négatives pour leur santé et qu'il importe d'identifier les interventions préventives les plus adaptées à cette population.

Selon l'Enquête québécoise sur le cannabis (EQC) de 2022, environ 19 % des Québécois de 15 ans et plus ont consommé du cannabis au cours des 12 mois précédant l'enquête. Parmi ces consommateurs, environ 14 % en ont consommé tous les jours (ISQ, 2022). L'enquête permet de dresser un portrait partiel des personnes qui consomment quotidiennement du cannabis par le biais de différentes variables telles que les caractéristiques sociodémographiques, les caractéristiques liées à la santé mentale, les méthodes de consommation privilégiées, le contenu en cannabinoïdes recherché (ratios THC et CBD) et les principales sources d'approvisionnement du cannabis consommé. Ces données permettent d'obtenir un portrait général, mais d'autres types d'études, notamment des études qualitatives, sont nécessaires pour comprendre le phénomène de la consommation quotidienne plus en profondeur.

Dans le but de pouvoir intervenir efficacement en prévention, il est primordial de comprendre la provenance du comportement en question. À cet effet, il est nécessaire de s'intéresser aux habitudes, aux effets perçus par les personnes qui consomment quotidiennement ainsi qu'aux motivations qui sous-tendent leur consommation.

Objectif

La présente synthèse des connaissances vise à analyser la littérature scientifique disponible sur la consommation quotidienne de cannabis chez les adultes, par exemple en ce qui concerne les pratiques de consommation, les motivations sous-jacentes à l'usage, les effets sur la santé, etc.

MÉTHODOLOGIE

Cette synthèse des connaissances suit les étapes méthodologiques d'une revue narrative systématisée. L'objectif de recherche était de documenter la consommation quotidienne de cannabis dans la littérature scientifique disponible, sans limites géographiques. Une stratégie de recherche documentaire a été élaborée avec l'aide des bibliothécaires de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). La stratégie complète est présentée à l'annexe 1. La recherche finale a été lancée le 24 novembre 2022 dans les bases de données PsycINFO, Psychology and Behavioral Sciences Collection, SocINDEX et MEDLINE Complete. Les principaux critères d'inclusion visaient à retenir les études qui portaient exclusivement sur les adultes qui consomment quotidiennement du cannabis (toutes méthodes de consommation confondues¹). Aux fins de la présente synthèse, la consommation quotidienne se définit par une consommation d'au moins une fois par jour, sept jours par semaine, à l'instar de l'EQC, qui définit également les personnes qui consomment quotidiennement comme faisant usage de cannabis tous les jours. Le choix de ne conserver que les études portant sur ce type d'usagers uniquement s'explique également par le fait que la littérature scientifique, comme les organisations ou enquêtes populationnelles, utilise diverses définitions de la fréquence de consommation lorsqu'elle est dite « régulière » ou « chronique » ou « fréquente ». Les fréquences de consommation variables parmi les usagers réguliers auraient rendu impossible la comparaison des résultats entre eux et avec les meilleures données québécoises disponibles, soit celles de l'EQC.

¹ Par exemple, fumé dans un joint, une pipe à eau, etc.; inhalé par *dabbing*; inhalé par vapotage; inhalé par vaporisation; mangé; bu; ingéré dans une pilule ou sous forme de gouttes orales, etc. Ces exemples sont tirés des méthodes de consommation évaluées dans l'EQC.

Les autres critères d'inclusion visaient également les documents en français et en anglais, ainsi que les études originales, toutes méthodologies confondues (qualitative, quantitative, mixte). Le détail des critères d'inclusion et d'exclusion est présenté à l'annexe 2.

Les études portant sur des jeunes ou des adolescents ont été exclues, car il est reconnu que ces derniers sont difficilement comparables aux adultes qui consomment dans des contextes généralement différents (Kronbaek et Frank, 2013). Les études financées par l'industrie du cannabis ou dont les auteurs paraissaient être en situation de conflits d'intérêts ont également été exclues.

La recherche dans les bases de données a produit un total de 577 publications après dédoublement. Après un premier tri des titres et des résumés, le texte intégral de 14 publications a été analysé pour ne conserver que trois publications.

Analyse de la qualité

La qualité de ces trois articles a été évaluée à l'aide de l'outil *Mixed Methods Appraisal Tool* (MMAT) (Hong *et al.*, 2018) par les deux auteures. Cet outil présente différents critères méthodologiques pour soutenir l'évaluation de la qualité des études en fonction de leurs devis (étude qualitative, descriptive quantitative, mixte, etc.). Les critères incluent notamment la pertinence de la stratégie d'échantillonnage, le choix de la méthode d'analyse des données et l'interprétation des données issues de la recherche. Les trois articles ont été jugés de qualité suffisante pour être utilisés dans l'analyse des résultats à la suite d'un échange entre les deux auteures. Les résultats des études sont présentés sous forme de synthèse narrative des principaux constats des études retenues.

Révision par les pairs

En conformité avec le *Cadre de référence sur la révision par les pairs des publications scientifiques de l'Institut national de santé publique du Québec*, une version préfinale du présent document a été soumise à des réviseurs externes. En prenant appui sur la grille institutionnelle de l'INSPQ, les réviseurs ont été conviés à valider l'exactitude du contenu du rapport, la pertinence des méthodes utilisées et le caractère approprié des conclusions proposées. L'équipe projet a assuré le suivi de chacun des commentaires reçus et documenté le traitement qui en a été fait dans la version finale.

RÉSULTATS

À la lumière de la recension des écrits effectuée, il est possible de constater que très peu d'études ont porté exclusivement sur les adultes qui consomment quotidiennement du cannabis (7 jours par semaine). Cela est dû notamment au fait que la consommation est parfois considérée dans les études comme étant quotidienne lorsqu'elle est régulière et effectuée 5 ou 6 jours par semaine. Afin de pouvoir comparer avec les meilleures données québécoises disponibles, soit l'EQC, la définition retenue dans le présent document implique une consommation exclusivement quotidienne. Qui plus est, aucune des études retenues ne porte sur la population québécoise ou canadienne. Parmi les trois études retenues, deux ont été menées aux États-Unis (Barbosa-Leiker *et al.*, 2020; Earleywine *et al.*, 2016) et une au Danemark (Kronbaek et Frank, 2013). Une des études menées aux États-Unis a employé une méthodologie par questionnaire (Earleywine *et al.*, 2016), les deux autres, des méthodologies qualitatives basées sur des entretiens avec des personnes qui font usage du cannabis

(Barbosa-Leiker *et al.*, 2020; Kronbaek et Frank, 2013). Les échantillons sont donc variés, les sondages ayant permis de recruter plusieurs centaines de répondants, tandis que les études qualitatives ont permis d'interroger 19 et 32 participants respectivement (Barbosa-Leiker *et al.*, 2020; Kronbaek et Frank, 2013).

La seule étude quantitative retenue a permis de mettre en évidence des résultats sur un échantillon plus important. En ce sens, l'étude menée par Earleywine et ses collègues (2016) s'intéresse à la relation entre la consommation quotidienne matinale de cannabis et la consommation problématique de cannabis. Pour évaluer la consommation problématique, les chercheurs ont utilisé une version abrégée d'un questionnaire standardisé sur les problèmes liés à la consommation de cannabis (problèmes familiaux, professionnels, de productivité, de sevrage, financiers et de confiance en soi, etc.) (Earleywine *et al.*, 2016). Les auteurs ont utilisé une stratégie de recrutement en boule de neige, en envoyant un courriel à une liste de diffusion de membres intéressés par la réforme du cadre législatif sur le cannabis aux États-Unis, pour les inviter à répondre au sondage, puis à le partager. Les résultats indiquent que sur les 964 répondants, 257 personnes faisant un usage quotidien consommaient du cannabis le matin, tandis que 76 ne consommaient jamais de cannabis avant midi. Les personnes qui en font un usage quotidien et en consomment dès le matin rapportaient plus de problèmes que ceux qui n'en consomment pas à ce moment de la journée, même après avoir contrôlé pour d'autres facteurs tels que l'âge, le genre et la quantité de cannabis consommée (Earleywine *et al.*, 2016). Ce résultat semble s'expliquer par le fait que celles et ceux qui en consommaient le matin en consommaient également davantage en quantité et plus fréquemment que celles et ceux qui ne consommaient pas le matin. Cependant, il importe de mentionner que le lien entre la consommation matinale de cannabis et le fait de rapporter consommer le matin pour réduire les symptômes de sevrage après la nuit n'était pas statistiquement significatif (Earleywine *et al.*, 2016).

Les deux autres études retenues reposent sur des devis qualitatifs. Les études qualitatives permettent de creuser davantage les motivations et les expériences de consommation et visent une compréhension plus profonde des comportements humains et des phénomènes sociaux. La première étude réalisée par Kronbaek et Frank (2013) s'est penchée sur les adultes qui ont déclaré consommer du cannabis sur une base journalière au Danemark. Les auteures ont exploré les similarités et les différences entre les personnes consommatrices ayant suivi des traitements pour dépendance au cannabis et celles ne l'ayant pas fait, en présentant quatre différentes trajectoires de consommation quotidienne. Parmi les 32 personnes interrogées, 10 étaient des femmes et 22 des hommes, les participants ayant de 23 à 61 ans. Les auteures se sont également attardées aux différences dans les habitudes de consommation. À ce propos, les participantes et participants à cette étude ont mis en exergue certaines différences quant aux motivations à consommer, aux manières de consommer ainsi qu'aux moments de la journée où le cannabis est consommé comme étant des éléments cruciaux pour expliquer comment la consommation de cannabis s'est maintenue comme une activité récréative ou est devenue problématique. Les analyses dévoilent également que tous les participants ont commencé à consommer dans différents contextes sociaux (p. ex. : groupes d'amis, école, groupes de musique, organisations). À ce stade, tous les participants percevaient l'usage du cannabis positivement, comme un facteur d'intégration sociale leur permettant d'appartenir à un groupe.

Parmi les participantes et participants qui consommaient au quotidien et n'étaient pas en traitement pour une dépendance, la première trajectoire concerne celles et ceux qui intégraient leur consommation de cannabis à leur vie sociale à l'âge adulte. Pour ces personnes, l'intégration à des groupes à l'adolescence signifiait l'initiation quasi immédiate à une consommation quotidienne, qui se poursuivait à l'âge adulte. Celles qui travaillent adaptaient leur consommation aux heures de travail, aucune ne voyant sa consommation comme problématique. Toujours parmi les personnes qui consomment quotidiennement et ne sont pas en traitement pour une dépendance, la deuxième trajectoire concerne la consommation du cannabis comme une façon de relaxer au quotidien. Les participantes et participants appartenant à cette trajectoire ont commencé à consommer tard dans l'adolescence, mais ne consommaient pas le cannabis quotidiennement à cette époque. À l'âge adulte, ces personnes fumaient quotidiennement et généralement seules plutôt qu'en groupe. Plusieurs voyaient le cannabis comme une récompense leur permettant de se détendre à la fin d'une journée de travail, le comparant ainsi à un verre de vin (Kronbaek et Frank, 2013).

En ce qui a trait aux participantes et participants qui consomment au quotidien et qui ont suivi ou suivent des traitements pour la dépendance au cannabis, la troisième trajectoire de Kronbaek et Frank (2013) comprend des personnes qui ont commencé à consommer sporadiquement et pas nécessairement à l'adolescence. Leur consommation de cannabis est devenue une pratique quotidienne qu'elles et ils ont adoptée malgré eux, d'une certaine manière. À la lumière de leurs analyses, les auteures ont constaté que cette catégorie d'utilisateurs regroupe souvent des personnes qui se sont, à maintes reprises, senties différentes et seules, qui auraient commencé à consommer dans le but de pouvoir appartenir à un groupe et pour briser l'isolement. Étant donné qu'elles n'avaient pas d'amis proches ni de réseau familial stable, elles se sont retrouvées à côtoyer des groupes de personnes qui consommaient quotidiennement. En effet, fumer du cannabis leur a permis d'avoir accès à la vie sociale que ces personnes désiraient. Au fil du temps, les groupes auxquels elles appartenaient se sont éventuellement dissous, et elles se sont retrouvées à consommer seules. En outre, elles ont évoqué que la consommation les a rendues passives et qu'en raison de leur manque de motivation, elles n'avaient plus aucune interaction sociale.

Enfin, la dernière trajectoire identifiée par Kronbaek et Frank (2013) et ayant émergé des entretiens avec les participantes et participants ayant suivi ou suivant des traitements pour la dépendance au cannabis concerne celles et ceux ayant perdu le contrôle de leur consommation et rapportant avoir fait un mésusage du cannabis, selon leurs perceptions. Plus précisément, contrairement aux trois autres trajectoires, les participantes et participants de cette trajectoire ont mis l'accent sur leur incapacité à arrêter de consommer du cannabis au quotidien plutôt que sur les raisons les ayant motivés à commencer à consommer. Ainsi, ces personnes mettent l'accent sur le sentiment de honte associé à leur incapacité d'arrêter. Ces participantes et participants consomment généralement avant d'aller travailler, sont souvent intoxiqué(e)s au travail et consomment à n'importe quel moment de la journée, ce qu'elles et ils décrivent comme étant inacceptable et particulièrement problématique. Selon les auteures, ce n'est pas la fréquence de consommation qui est jugée problématique, mais plutôt les raisons de consommation (p. ex. : perte de contrôle et l'incapacité d'arrêter) et le contexte de consommation dans la vie de tous les jours (Kronbaek et Frank, 2013).

La seconde étude qualitative, réalisée par Barbosa-Leiker et ses collaborateurs (2020), s'est penchée sur la consommation quotidienne de cannabis chez les femmes enceintes (n = 14) et en post-partum (n = 5) dans l'État de Washington aux États-Unis — un État où l'usage de cannabis récréatif est légalisé. Les résultats de cette étude suggèrent que les participantes continuent de consommer durant la grossesse principalement pour gérer des inconforts ou des symptômes associés directement ou non à la grossesse, notamment les nausées, les douleurs, l'insomnie et l'anxiété. Parmi les raisons sous-jacentes identifiées dans l'étude, ces femmes ont indiqué consommer du cannabis à la place des médicaments qui sont régulièrement prescrits pour soulager les maux de grossesse comme des analgésiques, des médicaments contre les nausées et autres qui sont, selon elles, beaucoup plus dangereux pour la santé de leur bébé que le cannabis. Qui plus est, les participantes ont évoqué que leur consommation était bien contrôlée. Certaines l'ont même comparée à la consommation de la malbouffe durant la grossesse, laissant entendre que le cannabis n'est pas plus problématique que la malbouffe.

Un autre thème qui a émergé des analyses renvoie aux messages que ces femmes reçoivent de la part des professionnels de la santé qu'elles consultent. Ainsi, d'une part, certaines participantes ont reçu l'information renvoyant au fait que l'exposition in utero au cannabis est associée à des conséquences sur le développement neurologique du bébé et qu'aucun niveau de consommation n'est sécuritaire durant la grossesse et l'allaitement. Par conséquent, leurs fournisseurs de soins de santé les encouragent à s'abstenir de consommer. D'autre part, des participantes ont indiqué n'avoir reçu aucune information de la part des professionnels de la santé concernant leur consommation.

Le fait d'avoir eu d'autres grossesses et d'avoir consommé pendant celles-ci figure comme un élément important que ces femmes mettent de l'avant pour justifier leur consommation. Plus concrètement, les participantes ont affirmé que leurs grossesses antérieures se sont déroulées sans aucune complication et que leurs bébés, qui sont maintenant des enfants, se développent bien et ne semblent présenter aucun problème associé à la consommation de cannabis durant la grossesse. Les propos rapportés laissent entrevoir que, en raison du manque d'informations claires au sujet de la consommation durant la grossesse, la plupart des participantes semblent se fier plutôt à leurs expériences personnelles avec le cannabis (Barbosa-Leiker *et al.*, 2020). Celles qui pensent qu'il n'y a pas d'études probantes et de recherches sur les effets du cannabis durant la grossesse indiquent se tourner vers les employés des détaillants de cannabis pour tout conseil concernant le cannabis, incluant sur ses effets sur la santé.

DISCUSSION

Les trois articles analysés dans le cadre de la présente synthèse permettent de dresser un portrait très partiel de la consommation quotidienne de cannabis. Tout d'abord, il faut noter qu'aucune étude n'a été conduite auprès d'un échantillon représentatif de la population à l'étude. De plus, les études ne présentent pas de données québécoises. Enfin, les personnes recrutées dans les études qui consomment quotidiennement avaient des profils variés : usagers à des fins récréatives, femmes enceintes, etc. Malgré cela, les résultats relèvent divers éléments d'intérêt qui pourraient être explorés davantage dans le contexte québécois. Au vu du nombre limité d'études concernant spécifiquement les personnes qui consomment quotidiennement, la présente discussion tire quelques constats principaux.

Même parmi les personnes qui utilisent quotidiennement le cannabis, les **fréquences** de consommation diffèrent dans les trois études retenues, certains consommant une seule fois par jour, d'autres à de multiples reprises durant la journée et la soirée.

De manière générale, la plupart des personnes qui font usage du cannabis emploient plusieurs **méthodes de consommation**, ce qui est également le cas chez les personnes qui en font un usage quotidien. Selon l'EQC 2021, les Québécois qui consomment quotidiennement du cannabis ont eu recours à un plus grand nombre de méthodes de consommation en moyenne, soit 2,9 comparativement à 1,6 pour les usagers occasionnels (moins d'un jour par mois) (ISQ, 2021). Aucune des études retenues n'a relevé les différentes méthodes de consommation du cannabis parmi leurs participants. De plus, dans les articles retenus, on observe que très peu d'attention a été accordée aux pratiques de consommation de cannabis. Devant ce constat, il semble d'autant plus pertinent de réaliser davantage d'études sur le sujet, compte tenu du fait que ces pratiques peuvent parfois exacerber les effets néfastes du cannabis sur la santé (p. ex. : consommation du cannabis de manière concomitante avec du tabac ou d'autres substances).

Même si les échantillons dans les études retenues sont non représentatifs des populations étudiées, il est possible d'observer qu'une partie des adultes qui consomment quotidiennement du cannabis le font dans des **contextes** qui leur permettent de poursuivre leurs activités quotidiennes courantes, soit parfois durant le jour et même avant ou pendant le travail (Earleywine *et al.*, 2016; Kronbaek et Frank, 2013). Selon une des études retenues, une proportion importante d'adultes qui consomment quotidiennement indique préférer consommer seuls, et ce, même si l'initiation à la consommation s'est faite dans un contexte social au départ (Kronbaek et Frank, 2013). Selon les auteurs, le fait de consommer seul ne serait pas nécessairement un indicateur de consommation problématique.

D'ailleurs, dans d'autres études qui se sont penchées sur les individus faisant un usage presque quotidien de cannabis, certaines ont permis de mettre en évidence que les contextes de consommation plutôt sociaux, au sein de groupes, sont plus souvent rencontrés chez les plus jeunes (Montgomery *et al.*, 2020). Osborne et Fogel (2008) ont exploré les motivations qui sous-tendent la consommation de cannabis chez les personnes âgées de 21 ans et plus, qui consomment depuis au moins 3 ans et qui ont consommé pour des raisons non médicales au courant des 12 derniers mois. Dans leur étude, les auteurs ont relevé que, pour les participants interrogés, la consommation responsable du cannabis renvoie à un usage modéré dans un contexte social approprié et surtout que

la consommation ne doit pas nuire à autrui. Parmi les différents contextes dans lesquels ils consomment, les participants ont nommé les activités sportives, lors des tâches ménagères, lorsqu'ils écoutent de la musique ou jouent à des jeux de société, etc. (Osborne et Fogel, 2008).

Les **raisons de consommation** variaient grandement selon les personnes qui utilisent quotidiennement le cannabis au sein des études analysées, notamment en raison des différents groupes étudiés. Ainsi, les femmes enceintes interrogées dans Barbosa-Leiker *et al.* (2020) consommaient du cannabis entre autres dans le but de mieux gérer divers symptômes physiques associés à la grossesse (nausées, douleurs, etc.) ainsi que de santé mentale (stress, anxiété, etc.), en plus de les aider dans leur gestion parentale – pour celles qui ont déjà des enfants (p. ex. : avoir plus de patience, gérer le stress lié à la parentalité, etc.). Kronbaek et Frank (2013) ont relevé quatre trajectoires de consommation qui permettent de regrouper en partie certaines motivations de consommation. Ainsi, pour les participantes et participants qui font partie de la première trajectoire, la motivation principale renvoie à un moyen de socialisation. Les personnes dont le parcours de consommation s'inscrit dans la deuxième trajectoire indiquent que leur motivation principale à consommer concerne les effets relaxants du cannabis et la plupart d'entre elles consomment à la fin de la journée, après le travail. La troisième trajectoire englobe les motivations qui incluent la dépendance et l'incapacité d'arrêter de consommer quotidiennement. Paradoxalement, les personnes appartenant à cette trajectoire ont commencé à consommer afin d'élargir leur réseau social et se faire de nouveaux amis. Au moment de mener l'étude, c'est précisément leur consommation de cannabis qui était un frein à la socialisation. Enfin, la quatrième trajectoire regroupe les personnes qui ont perdu le contrôle sur la consommation et ainsi, la motivation principale renvoie également à la dépendance.

Dans d'autres études concernant des usagers non quotidiens, notamment l'étude d'Osborne et Fogel (2008), il est rapporté que pour les 41 participants utilisant régulièrement le cannabis, incluant certaines personnes faisant un usage quotidien, le cannabis améliorait leurs capacités à se détendre en leur permettant de se débarrasser du stress et des pressions quotidiennes et de profiter pleinement des activités qu'ils réalisent. Il permettait également de mieux se concentrer, en plus de bloquer et d'atténuer les pensées négatives, les insécurités, le doute de soi ainsi que les répercussions des critiques des autres. D'autres motivations incluaient la relaxation, la réflexion et l'introspection, l'atteinte d'états altérés et d'euphorie, la socialisation, la concentration, la sexualité et la créativité (Osborne et Fogel, 2008).

Par ailleurs, les études retenues dans la présente synthèse des connaissances abordaient **différents aspects de la santé** associés à la consommation quotidienne de cannabis. En ce sens, les auteurs ont mis en exergue les effets de la consommation quotidienne sur les relations avec la famille, le travail, la productivité, les finances et le sentiment d'identité mesurés par le questionnaire des problèmes associés au cannabis (Earleywine *et al.*, 2016), l'usage problématique (Kronbaek et Frank, 2013) ou les problèmes inhérents à la grossesse (Barbosa-Leiker *et al.*, 2020). D'autres études ont relevé des effets perçus sur la santé, mais auprès des personnes qui consomment régulièrement sans nécessairement consommer au quotidien, des effets dont la plupart étaient positifs et associés à des bénéfices pour la santé mentale en particulier et le bien-être, puis d'autres effets négatifs plutôt attribuables à l'usage du tabac qui est parfois combiné au cannabis (Chatwin et Porteous, 2013).

Limites et pistes de recherche

Le nombre limité d'études n'a pas permis de dresser un portrait complet de la consommation quotidienne de cannabis chez les adultes. Le nombre restreint d'études retenues est dû, notamment, à la sélection des études ciblant exclusivement un usage quotidien plutôt que régulier. Bien que cela aurait pu apporter des éléments de réflexion additionnels, il n'aurait cependant pas été possible de dresser des comparaisons entre les études et de les comparer aux données d'enquêtes québécoises pour l'usage quotidien. Cette approche a permis de dégager certains premiers constats et d'identifier des thèmes d'intérêt dans la consommation quotidienne du cannabis. De plus, elle a aussi permis d'identifier des lacunes dans la littérature sur les utilisateurs quotidiens du cannabis. On retrouve très peu d'information, par exemple, sur l'approvisionnement, les répercussions perçues sur la santé et l'acceptabilité sociale de la consommation quotidienne ainsi que la cohérence et la clarté de l'information relayée par les professionnels de la santé.

Les données d'enquêtes québécoises disponibles ne permettent pas, à l'heure actuelle, de quantifier le nombre de fois par jour où le cannabis est consommé, indiquant uniquement si la consommation est quotidienne. De plus, peu d'informations spécifiques sont disponibles pour caractériser avec précision ces usagers. Il serait pertinent dans une perspective de santé publique de pouvoir définir avec plus de précisions le phénomène de la consommation quotidienne de cannabis au Québec, ce qui viendrait apporter un complément aux données des enquêtes populationnelles. Il est à noter que la prochaine édition de l'Enquête québécoise sur la santé de la population devrait couvrir davantage cette question.

Enfin, pour compléter les données de nature quantitative obtenues dans les enquêtes au sein de la population, il serait également utile de réaliser des études qualitatives pour comprendre en profondeur les comportements et les motivations des personnes qui consomment quotidiennement.

CONCLUSION

En résumé, les personnes qui consomment quotidiennement du cannabis constituent un groupe de consommateurs auquel il faut s'intéresser en raison des effets sur la santé associés à la fréquence de consommation. Ce type d'usager semble encore méconnu, tant au Québec qu'ailleurs. Qui plus est, dans une perspective de prévention et de promotion de la santé, il est nécessaire de se pencher sur les habitudes, les motivations et les effets perçus par les personnes qui consomment quotidiennement, car pouvoir agir sur un comportement implique de comprendre d'où il provient afin d'apporter une action appropriée et efficace.

En effet, la littérature pertinente disponible est très limitée pour caractériser les habitudes de consommation, les motivations et les effets positifs et négatifs perçus associés à la consommation quotidienne de cannabis chez les adultes. Les résultats de cette synthèse des connaissances suggèrent toutefois qu'il existe divers types de personnes faisant un usage quotidien de cannabis : certaines sont bien intégrées dans leur milieu et consomment de manière relativement contrôlée (p. ex. : consommation en soirée pour relaxer), certaines ont des problèmes de dépendance et finalement, d'autres consomment pour des raisons médicales ou de santé. Étant donné l'absence d'études à leur sujet au Québec, il semble d'autant plus important de poursuivre les recherches concernant les personnes qui utilisent quotidiennement le cannabis au Québec.

RÉFÉRENCES

- Barbosa-Leiker, C., Burduli, E., Smith, C. L., Brooks, O., Orr, M., et Gartstein, M. (2020). Daily cannabis use during pregnancy and postpartum in a state with legalized recreational cannabis. *Journal of Addiction Medicine*, 14(6), Art. 6. cin20. <https://doi.org/10.1097/ADM.0000000000000625>
- Callaghan, R. C., Sanches, M., Benny, C., Stockwell, T., Sherk, A., et Kish, S. J. (2019). Who consumes most of the cannabis in Canada? Profiles of cannabis consumption by quantity. *Drug and Alcohol Dependence*, 205, 107587. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.107587>
- Chatwin, C., et Porteous, D. (2013). Insiders? The experiences and perspectives of long-term, regular cannabis users. *Contemporary drug problems : an interdisciplinary quarterly*, 40(2), Art. 2. APA PsycInfo.
- Earleywine, M., Luba, R., Slavin, M. N., Farmer, S., et Loflin, M. (2016). Don't wake and bake: Morning use predicts cannabis problems. *Addiction Research & Theory*, 24(5), 426-430. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1177027>
- Haas, A. P., et Hendin, H. (1987). The meaning of chronic marijuana use among adults: a psychosocial perspective. *Journal of Drug Issues*, 17(4), Art. 4. APA PsycInfo.
- Hong, Q., Pluye, P., Fàbregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., Cargo, M., Dagenais, P., Gagnon, M.-P., Griffiths, F., Nicolau, B., O' Cathain, A., Rousseau, M.-C., et Vedel, I. (2018). *Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), version 2018*. Registration of Copyright (#1148552), Canadian Intellectual Property Office, Industry Canada. http://mixedmethodsappraisaltoolpublic.pbworks.com/w/file/attach/127916259/MMAT_2018_criteria-manual_2018-08-01_ENG.pdf
- Hughes, J. R., Fingar, J. R., Budney, A. J., Naud, S., Helzer, J. E., et Callas, P. W. (2014). Marijuana use and intoxication among daily users: An intensive longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 39(10), 1464-1470. APA PsycInfo. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.05.024>
- ISQ. (2021). *Enquête québécoise sur le cannabis 2021*. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-cannabis-consommation-perceptions-evolution-2018-2021.pdf>
- ISQ. (2022). *Enquête québécoise sur le cannabis 2022: premiers résultats*. Institut de la Statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/document/enquete-quebecoise-sur-le-cannabis-2022/publication/enquete-quebecoise-sur-le-cannabis-2022-premiers-resultats>
- Kilmer, B., Everingham, S., Caulkins, J., Midgette, G., Pacula, R., Reuter, P., Burns, R., Han, B., et Lundberg, R. (2014). *What America's users spend on illegal drugs: 2000-2010* (p. 124) [Prepared for : Office of National Drug Control Policy Office of Research and Data Analysis]. https://obamawhitehouse.archives.gov/sites/default/files/ondcp/policy-and-research/wausid_results_report.pdf
- Kronbaek, M., et Frank, V. A. (2013). Perspectives on daily cannabis use: consumerism or a problem for treatment? *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 30(5), Art. 5. APA PsycInfo.
- Liebrechts, N., van der Pol, P., Van Laar, M., de Graaf, R., van den Brink, W., et Korf, D. J. (2013a). The role of parents, peers and partners in cannabis use and dependence trajectories among young adult frequent users. *Contemporary Drug Problems: An Interdisciplinary Quarterly*, 40(4), 531-594. APA PsycInfo.

- Liebregts, N., van der Pol, P., Van Laar, M., de Graaf, R., van den Brink, W., et Korf, D. J. (2013b). The role of study and work in cannabis use and dependence trajectories among young adult frequent cannabis users. *Frontiers in Psychiatry*, 4, 85. APA PsycInfo.
- Montgomery, L., Plano Clark, V. L., Twitty, D., Budney, A. J., Prochaska, J. J., et Winhusen, T. (2020). Is it « loud » enough?: a qualitative investigation of blunt use among African American young adults. *Journal of ethnicity in substance abuse*, 1-15. MEDLINE Complete. <https://doi.org/10.1080/15332640.2020.1801548>
- NASEM. (2017). *The health effects of cannabis and cannabinoids committee's conclusions* (p. 6). National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. https://www.nap.edu/resource/24625/Cannabis_committee_conclusions.pdf
- Osborne, G. B., et Fogel, C. (2008). Understanding the motivations for recreational marijuana use among adult Canadians. *Substance Use and Misuse*, 43(3-4), 539-572.
- Pires, A. P. (1997). *Échantillonnage et recherche qualitative: essai théorique et méthodologique*. In *La recherche qualitative: enjeux épistémologiques et méthodologiques* (p. 113-169). Gaëtan Morin.
- Statistique Canada. (2020, février 19). *Qu'est-ce qui a changé depuis la légalisation du cannabis?* <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2020002/article/00002-fra.htm>
- Swift, W., Hall, W., et Copeland, J. (1998). Characteristics of long-term cannabis users in Sydney, Australia. *European addiction research*, 4(4), Art. 4. mdc. <https://doi.org/10.1159/000018952>

ANNEXE 1 STRATÉGIE DE RECHERCHE

Stratégie de recherche pour Ovid MEDLINE(R) ALL

Interrogée le 2022-11-24

| # | Requête | Résultats |
|---|---|-----------|
| 1 | *Marijuana Smoking/ or (blunt\$1 or cannabis* or hachich* or hachisch* or haschich* or haschisch* or hashish* or mari#uana*).ti,kf. | 36 469 |
| 2 | (blunt\$1 or cannabis* or hachich* or hachisch* or haschich* or haschisch* or hashish* or mari#uana*).ab. | 65 145 |
| 3 | ((daily or ((each or every) adj day) or everyday) adj4 (consum* or smok* or use*)),ti,kf. | 2 195 |
| 4 | ((daily or ((each or every) adj day) or everyday) adj4 (consum* or smok* or use*)),ab. | 42 697 |
| 5 | (1 and 3) or ((2 adj4 4) and (blunt\$1 or cannabis* or hachich* or hachisch* or haschich* or haschisch* or hashish* or mari#uana*).ti.) | 539 |
| 6 | 5 and (english or french).lg. | 534 |
| 7 | ..l/ 6 yr=2000-2023 | 503 |

Stratégie de recherche pour APA PsycInfo

Interrogée le 2022-11-24

| # | Requête | Résultats |
|---|---|-----------|
| 1 | *cannabis/ or *hashish/ or *marijuana/ or *"marijuana usage"/ or (blunt\$1 or cannabis* or hachich* or hachisch* or haschich* or haschisch* or hashish* or mari#uana*).ti,id. | 14 020 |
| 2 | (blunt\$1 or cannabis* or hachich* or hachisch* or haschich* or haschisch* or hashish* or mari#uana*).ab. | 24 858 |
| 3 | ((daily or ((each or every) adj day) or everyday) adj4 (consum* or smok* or use*)),ti,id. | 1 222 |
| 4 | ((daily or ((each or every) adj day) or everyday) adj4 (consum* or smok* or use*)),ab. | 13 339 |
| 5 | (1 and 3) or ((2 adj4 4) and (blunt\$1 or cannabis* or hachich* or hachisch* or haschich* or haschisch* or hashish* or mari#uana*).ti.) | 402 |
| 6 | ..l/ 5 yr=2000-2023 | 369 |

Stratégie de recherche pour Psychology and Behavioral Sciences Collection, SocINDEX with Full Text (EBSCO)

Interrogée le 2022-11-24

| # | Requête | Résultats |
|----|--|-----------|
| S1 | TI (blunt# OR cannabis* OR hachich* OR hachisch* OR haschich* OR haschisch* OR hashish* OR mari?uana*) | 6 603 |
| S2 | AB (blunt# OR cannabis* OR hachich* OR hachisch* OR haschich* OR haschisch* OR hashish* OR mari?uana*) | 15 159 |
| S3 | TI ((daily OR ((each OR every) W0 day) OR everyday) N3 (consum* OR smok* OR use*)) | 489 |
| S4 | AB ((daily OR ((each OR every) W0 day) OR everyday) N3 (consum* OR smok* OR use*)) | 5 708 |
| S5 | (S1 AND S3) OR ((S2 N3 S4) AND TI (blunt# OR cannabis* OR hachich* OR hachisch* OR haschich* OR haschisch* OR hashish* OR mari?uana*)) | 202 |
| S6 | S5 AND LA (english OR french) | 201 |
| S7 | S6 AND (DT 2000-2023) | 185 |

ANNEXE 2 CRITÈRES D'INCLUSION ET D'EXCLUSION

Critères d'inclusion/exclusion au premier tri (titre et résumé)

Inclusion :

- Étude originale (méthodologique, expérimentale, etc.), synthèse, revue, méta-analyse
- Étude qualitative (groupe de discussion, entrevue), quantitative, devis mixte
- Étude portant exclusivement sur des usagers quotidiens (tous les jours de la semaine)
- Étude portant sur des adultes consommateurs (18 ans et plus)
- Substance consommée est le cannabis, toutes formes et tous modes de consommation confondus
- Étude portant sur les pratiques, motivations, sources d'approvisionnement des usagers quotidiens

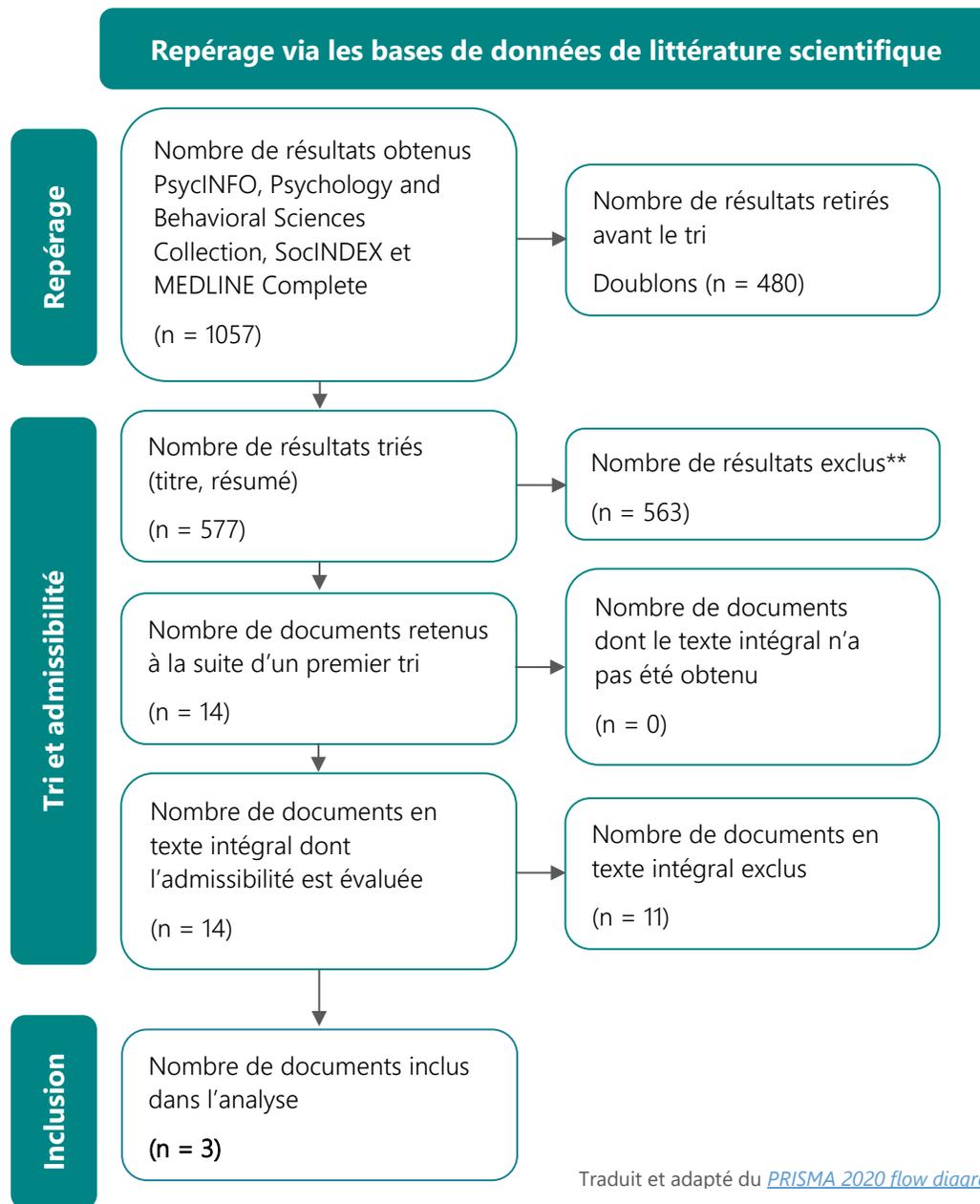
Exclusion :

- Lettre, éditorial, opinion, etc.
- Étude clinique, étude de cas
- Publication écrite dans une autre langue que le français ou l'anglais
- Étude portant sur des usagers non quotidiens, fréquents, occasionnels, sociaux
- Jeunes et adolescents (moins de 18 ans)
- Étude portant sur des enquêtes populationnelles
- Substance consommée ou étudiée sont les cannabinoïdes synthétiques
- Étude sur les effets sur la santé (p. ex. : études d'imagerie, évaluation cannabinoïdes dans les matrices biologiques)
- Études portant sur des évaluations d'interventions en lien avec le cannabis
- Études ciblant l'usage de cannabis comme soutien à la réduction de la consommation d'opioïdes

Tableau 1 Critères d'inclusion/exclusion additionnels au second tri (lecture complète)

| | Critères d'inclusion | Critères d'exclusion |
|--|--|--|
| Méthodologie adéquatement présentée | Méthodologie présentée et complète. | Méthodologie absente ou incomplète (p. ex. : échantillon non défini, procédure d'analyse des données non présentée). |
| Résultats liés aux objectifs et aux conclusions | Article dont les résultats sont liés aux objectifs mentionnés dans l'étude; dont les conclusions sont reliées aux résultats. | Article dont les résultats ne sont pas liés aux objectifs mentionnés dans l'étude; dont les conclusions ne sont pas reliées aux résultats. |
| Révision par les pairs | Publication révisée par les pairs. | Publication non révisée par les pairs; résumés de conférence ou de présentation par affiche. |
| Financement et conflits d'intérêts | Auteurs indépendants, universitaires, sans affiliation problématique avec le domaine. | Conflit d'intérêts clair ou déclaré, affiliation à une compagnie de production ou de vente de cannabis. |

ANNEXE 3 DIAGRAMME DE FLUX DE TYPE PRISMA



La consommation quotidienne de cannabis chez les adultes

AUTEURES

Isidora Janezic, Ph. D.
Marie-Eve Levasseur, M. Sc.
Direction du développement des individus et des communautés

SOUS LA COORDINATION DE

Thomas Paccalet et Olivier Bellefleur, chefs d'unité
Direction du développement des individus et des communautés

COLLABORATION

Léa Gamache, M. Sc.
Antoine Fournier, M. Sc.
Direction du développement des individus et des communautés

RÉVISION

Jacinthe Brisson
Institut national de santé publique du Québec

Sarah Perrin
Institut de santé publique, d'épidémiologie et de développement,
Université de Bordeaux, France
Chercheuse associée au Centre Émile Durkheim, France

Les réviseuses ont été conviées à apporter des commentaires sur la version préfinale de ce document et en conséquence, n'en ont pas révisé ni endossé le contenu final.

Les auteures et les réviseurs ont dûment rempli leurs déclarations d'intérêts et aucune situation à risque de conflits d'intérêts réels, apparents ou potentiels n'a été relevée.

MISE EN PAGE

Marie-Cloé Lépine, agente administrative
Direction du développement des individus et des communautés

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Dépôt légal – 2^e trimestre 2024
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN : 978-2-550-97713-1 (PDF)

© Gouvernement du Québec (2024)

N° de publication : 3488