

CONSOMMATION DE CANNABIS

DES EFFETS PARFOIS DIFFICILES À PRÉDIRE

L'intensité des effets du THC, le principal composant psychoactif du cannabis, dépend en bonne partie du produit consommé, des caractéristiques de la personne qui consomme et du mode de consommation.

LES ÉTAPES DU CHEMINEMENT DU THC DANS LE CORPS

→ ABSORPTION

Biodisponibilité : Proportion de la dose consommée de THC qui se trouve dans le sang.

INHALATION



Absorption rapide du THC des poumons vers le sang.



Biodisponibilité entre 10 et 56 %

VOIE ORALE



Absorption plus ou moins lente du THC.



Biodisponibilité entre 6 et 20 %

→ MÉTABOLISME

Le foie transforme le THC en 11-OH-THC, réputé être plus puissant.

THC



11-OH-THC

Le THC absorbé par les poumons atteint la circulation sanguine **avant** d'être transformé dans le foie : on trouve donc **plus** de THC que de 11-OH-THC dans le sang.

Le THC absorbé par l'estomac entre dans le sang **après** avoir été métabolisé par le foie : on trouve donc **autant** de THC que de 11-OH-THC dans le sang.

→ DISTRIBUTION

- Le THC est majoritairement distribué dans les graisses et les tissus avec un débit sanguin important (cœur, foie, reins et poumons). Le THC se trouve également dans le lait maternel.
- Environ 1 % de la dose de THC absorbée se rend au cerveau au moment du pic de l'effet. Le 11-OH-THC atteindrait plus rapidement le cerveau.
- Des différences dans la vitesse d'absorption, dans le métabolisme et dans la distribution du THC et du 11-OH-THC affectent la quantité de composés psychoactifs se trouvant au cerveau dans le temps. Ces facteurs influencent les délais dans la survenue des effets et leur intensité

→ ÉLIMINATION

Une consommation fréquente favorise une accumulation du THC dans les graisses retardant ainsi son élimination complète (jusqu'à 30 jours).



20-35 % dans l'urine



65-80 % dans les selles

INHALATION

Quelques secondes
à quelques minutes

**APPARITION DES
EFFETS**

VOIE ORALE

Environ 30 minutes
à plus d'une heure

Entre 15 et 30 minutes

EFFET MAXIMAL

Entre 2 et 4 h

Jusqu'à 6 à 7 h

DURÉE DES EFFETS

Certains effets peuvent durer plus de 24 h *

Jusqu'à plus de 8 h

Le mode de consommation influence la quantité de THC contenue dans un produit qui est transférée dans l'aérosol après le chauffage.

Plusieurs facteurs associés au mode de consommation influencent la quantité de THC contenue dans un produit qui est transférée dans l'aérosol après le chauffage :

- le type de produit, sa mouture et sa composition;
- le dispositif utilisé;
- la fréquence, la durée et l'intervalle entre les bouffées.

% THC retrouvé dans l'aérosol selon le mode

Joint : 7-34 %

Vapoteuse : 8-85 %

Vaporisateur : 16-83 %

Tamponnage (dabbing) : 76 %

Lorsqu'il est ingéré, le THC se convertit davantage en 11-OH-THC. Ainsi, la dose de THC qui se retrouve dans le sang est moindre (biodisponibilité plus faible). Cependant, cela ne diminue pas nécessairement l'intensité des effets psychoactifs.

Plusieurs facteurs affectent l'absorption du THC par voie orale :

- Un estomac vide (à jeun) accélère l'évacuation des aliments vers l'intestin et donc peut diminuer le délai d'apparition des effets.
- La présence d'aliments gras retarde l'absorption, mais augmente la quantité totale de THC qui finit par atteindre la circulation sanguine.
- Certaines formulations spéciales (ex. : les nanoémulsions) ont une vitesse d'absorption du THC plus élevée et donc précipitent l'apparition des effets.

CERTAINES CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES AFFECTENT LE CHEMINEMENT DU THC ET SES EFFETS PSYCHOACTIFS DANS LE CORPS



Expérience des personnes utilisatrices

Les personnes qui consomment fréquemment du cannabis présentent des concentrations sanguines de THC plus importantes que celles qui en consomment occasionnellement. Elles tolèrent davantage les effets du THC et les ressentent moins. Elles doivent donc en consommer plus pour ressentir les mêmes effets.



Sexe

Pour une même dose de THC ingérée, les hommes présentent généralement des concentrations dans le sang plus faibles que les femmes, mais l'intensité de l'euphorie ressentie est similaire. Ces différences sont moins évidentes pour une dose inhalée.



Génétique, conditions de santé, composition corporelle, etc.

La génétique, l'âge, certaines maladies ou certains médicaments affectent le métabolisme du THC et donc l'intensité et la durée de ses effets. La composition corporelle peut affecter sa distribution.