

Cette présentation a été effectuée le 4 décembre 2024, au cours de la journée « Jeunes, alcool et cannabis : risques, enjeux et initiatives » dans le cadre des 27es Journées annuelles de santé publique.

27<sup>ES</sup> JOURNÉES ANNUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE

**D'ACQUIS et D'AUDACE**

## Révision des conseils de consommation de cannabis à risque réduit

Natalia Gutiérrez, Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP)  
Laura Maria Bernal, Groupe de recherche et d'intervention psychosociale (GRIP)

4 décembre 2024

1

Conflicts d'intérêts – Natalia Gutierrez

Je n'ai pas de conflits d'intérêts à déclarer.

2

•••••  
•••••  
•••••

## Conflits d'intérêts – Laura Maria Bernal

Je n'ai pas de conflits d'intérêts à déclarer.

3

3

•••••  
•••••  
•••••

## Contexte

\* 2017 – Premières recommandations canadiennes publiées par l'équipe de Fischer



10  
FAÇONS  
de réduire les risques  
pour votre santé quand  
vous consommez du  
cannabis

Recommandations canadiennes  
pour l'usage du cannabis  
à moindre risque  
(RUCMR)

camh CANADIAN RESEARCH  
INITIATIVE IN  
SUBSTANCE USE INITIATIVE CANADIENNE  
DE RECHERCHE  
EN ABUS DE SUBSTANCES

4

4

\* 2018-2019: Adaptation au contexte québécois

**CONSOMMER DE FAÇON RESPONSABLE ET RÉDUIRE VOS RISQUES**

Vous consommez du cannabis ou vous pensez l'essayer? Voici des conseils pour équilibrer vos choix et consommer de façon responsable.

- 1 Choisissez votre moment**  
Le cannabis agit plus vite et plus longtemps si vous le consommez à jeun. Évitez de conduire ou de travailler si vous êtes sous l'effet du cannabis.
- 2 Trouvez vos limites**  
Le cannabis a des effets différents sur chaque personne. Évitez tout produit à forte teneur en THC. Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin. Évitez de consommer du cannabis si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
- 3 Choisissez des produits de qualité**  
Achetez au marché légal. Évitez de consommer des produits de qualité douteuse. Évitez de consommer des produits de qualité douteuse. Évitez de consommer des produits de qualité douteuse.
- 4 Ménagez vos poumons**  
Si vous fumez, ne prenez pas de cannabis dans vos poumons. Évitez une grande teneur en THC. Évitez de consommer du cannabis si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
- 5 Soyez respectueux, vaporisez**  
Le cannabis réchauffé par vos poumons agit plus vite et plus longtemps que le cannabis inhalé. Évitez de consommer du cannabis si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
- 6 Allez-y doucement avec les produits comestibles**  
Les effets du cannabis comestible prennent plus de temps à se faire sentir et durent plus longtemps. Commencez par de petites doses et attendez de sentir les effets avant d'en consommer davantage. Évitez de consommer du cannabis si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
- 7 Attention aux mélanges**  
Le cannabis mélangé à d'autres substances peut avoir des effets plus forts. Évitez de consommer du cannabis si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
- 8 Planifiez votre retour à la maison**  
Le cannabis agit plus vite et plus longtemps que vous ne le pensez. Évitez de conduire ou de travailler si vous êtes sous l'effet du cannabis.

**CONSUMATION DE CANNABIS PENSEZ-Y BIEN SI...**

- 1 Vous êtes un adolescent ou un jeune adulte**  
Vous devriez repousser votre première consommation le plus longtemps possible. La consommation de cannabis affecte le cerveau en développement, surtout durant l'adolescence.
- 2 Vous ou des membres de votre famille avez une histoire de psychose ou de dépendance**  
Vous devriez éviter de consommer. Les risques de psychose ou de dépendance sont augmentés.
- 3 Vous êtes enceinte ou vous allaitez**  
Vous devriez éviter le cannabis pendant la grossesse. Si vous allaitez, vous devriez réduire ou cesser de consommer. Aucune donnée scientifique ne définit une quantité de consommation sécuritaire de cannabis durant ces périodes.

5

5

\* 2022: Révision des recommandations canadiennes

Review > [Int J Drug Policy. 2022 Jan;99:103381. doi: 10.1016/j.drugpo.2021.103381.](https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103381)  
Epub 2021 Aug 28.

**Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG) for reducing health harms from non-medical cannabis use: A comprehensive evidence and recommendations update**

Benedikt Fischer <sup>1</sup>, Tessa Robinson <sup>2</sup>, Chris Bullen <sup>3</sup>, Valerie Curran <sup>4</sup>, Didier Jutras-Aswad <sup>5</sup>, Maria Elena Medina-Mora <sup>6</sup>, Rosalie Liccardo Pacula <sup>7</sup>, Jürgen Rehm <sup>8</sup>, Robin Room <sup>9</sup>, Wim van den Brink <sup>10</sup>, Wayne Hall <sup>11</sup>

\* 2023: Mise à jour et adaptation pour les jeunes adultes montréalais

- Collaboration DRSP Montréal et GRIP

6

6

## Mise à jour et adaptation des messages de prévention

**Objectifs du projet**

- \* Réviser et adapter les messages pour cibler les jeunes adultes montréalais
- \* Créer des outils de communication
- \* Valider les messages, le format graphique et la stratégie de diffusion auprès du public cible
- \* Diffuser les messages en français et anglais

**Multiples partenaires**



7

7

## Étape 1 : sondage en ligne auprès des jeunes adultes

**Objectifs visés**

- Évaluer la connaissance des outils sur les recommandations d'usage à moindre risque (DRSP 2019)
- Évaluer le degré d'adéquation au contexte des jeunes adultes

**Résultats sociodémographiques**



Metric	Value
Nombre de participants	119
Répondants anglophones	31%
Répondants francophones	69%
18-20 ans	35%
21-25 ans	65%

8

8

## Étape 1 : résultats du sondage en ligne



Trop de texte, perte d'intérêt après un peu de lecture.

Make it actually visible in places in the community.

Ajouter un peu de couleur qui accroche l'œil. La rendre un peu moins formelle. La rendre plus claire à lire.

It looks like it would be in a doctor's office, I would probably ignore if I saw

15% des répondants avaient déjà vu ou croyaient avoir vu les messages préventifs de 2019

9

9

## Révision des recommandations : démarche

DRSP 2019

Choisissez des produits de qualité

Achetez sur le marché légal. En plus, de connaître les niveaux de THC\* et de CBD\*\* de cannabis, vous saurez qu'il ne contient pas de pesticides interdits ni de moisissures. Vous éviterez aussi les formes synthétiques très dangereuses disponibles sur le marché illégal.

Fischer 2022

Recommandation #6

Lorsque les circonstances le permettent, les PQCC devraient utiliser des produits de cannabis et des appareils de consommation légale et de qualité contrôlée.

*PQCC: personnes qui consomment du cannabis*

Conseil révisé et testé

Quels produits ?

Le cannabis de source légale permet de connaître les taux de THC et de CBD. De plus, le contrôle de qualité assure qu'il ne contient pas de pesticides interdits, de métaux lourds (ex. plomb) ni de moisissures.

Les formes synthétiques de cannabis disponibles sur le marché illégal (ex. Spice, K2) comportent plus de risques pour la santé.

10

10

## Étape 2: groupes de discussion

**Printemps 2024**  
Tenue des groupes de discussion avec jeunes francophones et anglophones qui ont consommé du cannabis dans la dernière année.

**6 groupes de discussion**  
4 avec jeunes qui consomment quotidiennement ou régulièrement  
2 avec jeunes qui consomment occasionnellement

**Révision de 11 messages**  
Évaluation de la compréhension, l'appréciation et l'applicabilité auprès du public cible

11

11

## Résultats des groupes de discussion (1/6)

### Ressortis dans l'ensemble des groupes

- \* Demande d'information précise, concise et factuelle sur les risques liés à la consommation de cannabis tout en reconnaissant les bénéfices

*(...) je trouvais que le fait de parler seulement des effets désagréables. C'est peut-être un peu faux pour certains, parce que moi personnellement, plus j'ai d'effets, plus j'ai de "high" entre guillemets, plus je suis posé, etc. (groupe francophone - consommateurs occasionnels)*

*Give me like some bullet points of like maybe safer use because we're already using we're here but we want to be more healthy and proactive about it. (groupe anglophone - consommateurs réguliers)*

12

12



## Résultats des groupes de discussion (2/6)

### R ressortis dans l'ensemble des groupes

#### \* Ton trop formel, formulation trop médicale

*Nous, on avait un petit enjeu par rapport à la formulation et par rapport aux mots Tu cours, tu cours. Plus de risque, c'est ça? Tu cours plus de risque de développer ou d'aggraver. Et tout ça, c'est trop. On trouve que c'est un peu au lieu d'une recommandation. C'est un peu comme un diagnostic. (groupe francophone de consommateurs occasionnels)*

*a lot of these messages, what they say might technically be truthful, but I felt that there was a missed opportunity with the tone, whereas it felt more from coming from a medical figure. Or maybe someone who wasn't as in touch with who's actually going to be receiving this messaging. So I think maybe if it could go a bit farther and maybe adopt the tone of like an older sibling or someone who would know more about what's realistically is happening in use with youths. (groupe anglophone de consommateurs réguliers)*

13

13



## Résultats des groupes de discussion (3/6)

### R ressortis dans l'ensemble des groupes

#### \* Terminologie sur le dosage trop vague ("doses, puff, bouchée")

*1 bouchée c'est mieux que 10 bouchées (...), mais une bouchée d'un biscuit à 10 mg, puis un bouchée d'un biscuit à 1000 mg, c'est une bouchée pareille. Ça va quand même pas faire le même effet.*

*(groupe francophone de consommateurs réguliers)*

*Yeah, I didn't like that. A bite or a drop especially. I found them way too vague. (...) How big a puff. And a bite of how much THC? Because, like, you can get fucked up with a bite.*

*(groupe anglophone de consommateurs réguliers)*

14

14



## Résultats des groupes de discussion (4/6)

### Ressortis dans les groupes de consommateurs réguliers/quotidiens

#### \* Sensibilité plus grande au ton moralisateur ou paternaliste des messages

*Je pense pas que ce soit une information sur papier qui te fasse avoir un impact most likely. Les gens, après ils vont quand même vouloir faire leur expérience et puis des fois justement de se faire dire que telle chose est pas bien, ou telle chose est interdite ou quoi, ça donne plus envie de le faire. Donc justement d'y aller avec des pincettes, puis plus un côté informatif et général plutôt que revendicateur.*

*(groupe francophone de consommateurs réguliers)*

*A lot of these messages like it is factually true and its important information for people to have. But young people are going to smoke weed anyways. And then also the tone of it, like, I feel like it could alienate people who are older, who have been smoking since they were young.*

*(groupe anglophone de consommateur réguliers)*

15

15



## Résultats des groupes de discussion (5/6)

### Ressortis dans les groupes de consommateurs réguliers/quotidiens

#### \* Diversité des sources d'approvisionnement

*J'ai l'impression que les facteurs qui encouragent quelqu'un à acheter son pot de manière légale ou illégale (...) sont plus profondes que l'accessibilité. Encore une fois, c'est plus. J'ai l'impression que ça vient d'ailleurs fait que peut être plus éduquer les gens qui prennent ces décisions là sur les risques (d'acheter sur le marché illégal) au lieu d'essayer de suggérer.*

*(groupe francophone de consommateurs réguliers)*

*I kind of agree that it is definitely, um, important to keep in mind where you're sourcing your drugs. But at the same time gray markets like Oka are pretty, um, pretty trustworthy too.*

*Especially at least here in Montreal, I don't know about globally, but where a gray market does exist that is very easily accessible, it should be mentioned. And it's part of like young people's habits to how they source their cannabis.*

*(groupe anglophone de consommateurs réguliers)*

16

16



## Résultats des groupes de discussion (6/6)

### Ressortis dans les groupes de consommateurs réguliers/quotidiens

#### \* Importance d'informer sur la loi de l'effet

*Moi je trouve ça vraiment bien de parler du set and setting, parce que forcément, ta limite elle va être plus basse si t'es fatigué, si t'as pas mangé, si t'as plein de choses comme ça.  
(groupe francophone de consommateurs réguliers)*

*I think the set and setting is important for new users, and like they are the ones who are going to learn about it.  
(groupe anglophone de consommateurs réguliers)*

17

17



## Pistes pour le développement d'un outil adapté aux jeunes adultes qui consomment du cannabis

- \* Aborder les risques tout en reconnaissant les effets recherchés (ex. plaisir, détente)
- \* Réviser le ton des messages pour le rendre plus proche des jeunes
- \* Définir et diffuser le concept d'unité standard de THC
- \* Considérer l'hétérogénéité au sein de jeunes qui consomment du cannabis (occasionnels vs. réguliers/quotidien)
- \* Tenir compte de l'approvisionnement de sources légales et illégales
- \* Sensibiliser sur la loi de l'effet

18

18

## Révision des recommandations

### Conseil révisé et testé

#### Quels produits ?

Le cannabis de source légale permet de connaître les taux de THC et de CBD. De plus, le contrôle de qualité assure qu'il ne contient pas de pesticides interdits, de métaux lourds (ex. plomb) ni de moisissures.

Les formes synthétiques de cannabis disponibles sur le marché illégal (ex. Spice, K2) comportent plus de risques pour la santé.

### Modifications apportées

- \* Accent mis sur les bénéfices de s'approvisionner auprès du marché légal
- \* Retrait de la mention des cannabinoïdes synthétiques
- \* Ajout d'un conseil de réduction des méfaits pour les jeunes qui ne s'approvisionnent pas sur le marché légal

### Conseil révisé, à tester en série 2

#### Comment choisir mon weed ?

Consommer du cannabis légal te permet de :

- Choisir le produit qui te convient
- Connaître les taux de THC et de CBD
- Éviter les contaminants (pesticides interdits, métaux lourds, moisissures)

Si tu achètes ton *stock* de quelqu'un que tu connais ou en ligne, essaie de commencer par une petite dose à chaque fois. Attends de ressentir les effets avant d'en reprendre.

19

19

## Étape 3: groupes de discussion - série 2

### Objectifs visés

- \* Valider les messages révisés
- \* Évaluer l'appréciation des propositions de signature graphique
- \* Sonder sur les sources d'information consultées en lien avec le cannabis ou autres substances psychoactives

### Tenue des groupes de discussion

- \* Janvier 2025

**DISCUSSION SUR LE CANNABIS  
POUR LES JEUNES DE 18-24 ANS**

Tu consommes du weed?  
Aide nous à valider des messages  
de prévention !  
**Reçois 40\$ en participant à une  
discussion de 2h**  
Pour t'inscrire  
[sondage@grip-prevention.ca](mailto:sondage@grip-prevention.ca)

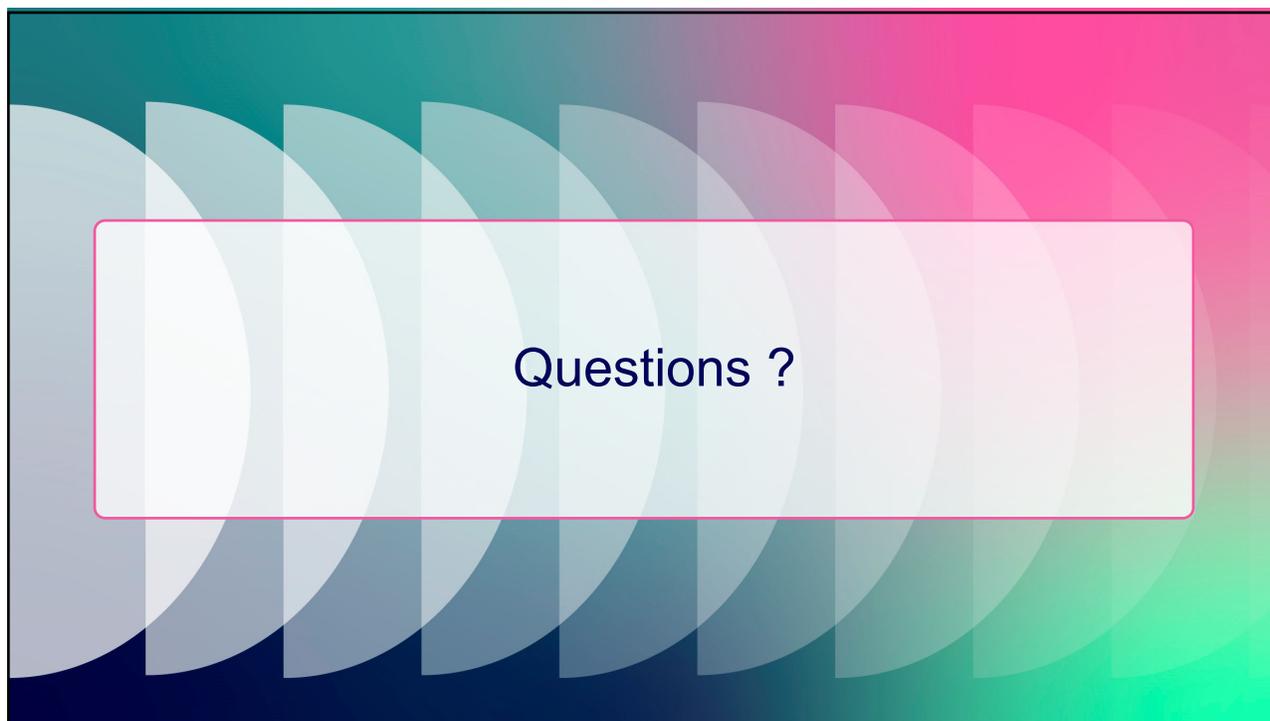
RÉDUIRE LES RISQUES  
MAXIMISER LE PLAISIR

*Au-delà du high*

grip IUD

20

20



21