

# FAITS SAILLANTS : Le cannabis et les aînés

## Acceptabilité sociale

Chez les participants de 55 ans et plus, on a souvent mentionné sentir du jugement face à leur consommation de cannabis de la part de leur entourage. Certains préfèrent ne pas parler de leur consommation à leurs proches.

## Raisons de consommation

Selon l'Enquête québécoise sur le cannabis de 2021, le nombre de consommateurs de cannabis a doublé chez les 55 ans et plus depuis 2018, passant de 4 % à 8 %<sup>1</sup>.

Les personnes âgées se tournent de plus en plus vers le cannabis pour des raisons de santé (mieux dormir, réduire l'anxiété ou le stress et diminuer la douleur physique). Dans plusieurs cas, ces motifs prédominent sur la recherche de plaisir.

Chez certains des consommateurs de 55 ans et plus, la légalisation a été l'élément déclencheur pour recommencer à consommer.

## Co-consommation avec des médicaments ou de l'alcool

Toutes catégories d'âges confondues, 28 % des consommateurs réguliers et 13 % des occasionnels consomment « toujours » ou « souvent » des médicaments en même temps que le cannabis. Certains médicaments peuvent interagir avec le cannabis et nuire à leurs actions et à la santé<sup>2</sup>.

De plus, un peu plus du quart des consommateurs actuels, toutes catégories d'âges confondus disent consommer « toujours » ou « souvent » de l'alcool en même temps que le cannabis (26 % des consommateurs réguliers et 28 % des consommateurs occasionnels).

## Suivi médical

Il est assez rare que les consommateurs de cannabis soient encadrés par un médecin ou un professionnel de la santé. En effet, dans notre sondage, 17 % des consommateurs réguliers et 6 % des consommateurs occasionnels ont affirmé avoir une autorisation médicale pour consommer du cannabis. De plus, parmi les personnes qui ont participé aux groupes de discussion et qui s'automédamentent avec le cannabis, aucune n'a mentionné vouloir se procurer une autorisation médicale et peu ont discuté de leur consommation et de leurs démarches avec leur médecin.

## Risques pour la santé

Les produits du cannabis peuvent affaiblir les facultés mentales et entraîner des troubles de la concentration et de la mémoire, mais aussi des atteintes à la motricité et un ralentissement du temps de réaction, ce qui peut augmenter le risque de chutes et de blessures<sup>3,4</sup>. Ces effets peuvent présenter un risque pour l'autonomie de certaines personnes âgées vulnérables à ces égards.

## Des bénéfices pour la santé 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. Cohabitants naturellement dans la plante de cannabis, ces produits sont désormais offerts de façon isolée ou en divers mélanges, 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, réduire l'anxiété, etc. De plus, plusieurs facteurs peuvent modifier les effets ou les risques de la consommation de cannabis comme la prise de médicaments, certaines conditions médicales, les changements physiologiques associés au vieillissement, etc. Notons aussi que peu de recherches ont été faites chez les aînés et sur la consommation de cannabis.

## Recommandations

À la lumière de ce rapport, l'ASPQ recommande de :

- Élargir les conversations concernant le cannabis sans discrimination d'âge :
  - réaliser des actions de sensibilisation et d'information ciblant la consommation de cannabis chez les aînés ;
  - faire des recherches en lien avec la consommation de cannabis et les aînés.
- Consulter un.e médecin de famille ou un.e professionnel.le de la santé avant de consommer du cannabis pour un problème de santé afin de prendre une décision éclairée pour sa situation.
- 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.

Les présents faits saillants sont tirés du rapport [La consommation de cannabis et ses sphères d'influence au Québec](#) visant à mieux comprendre le point de vue des Québécois.es qui consomment du cannabis ou qui pourraient s'y intéresser. Ils s'appuient sur un sondage Web réalisé auprès de 2001 adultes, des discussions approfondies avec un total 22 adultes répartis en trois groupes et 7 entrevues individuelles avec de jeunes consommateurs réguliers.

Le [rapport complet](#) et son [résumé](#) sont disponibles au [aspq.org](http://aspq.org) dans la section priorité cannabis.

<sup>1</sup> Institut de la statistique du Québec, « Enquête québécoise sur le cannabis 2021 », Institut de la Statistique du Québec, consulté le 18 octobre 2021, <https://statistique.quebec.ca/fr/document/enquete-quebecoise-sur-le-cannabis-2021>.

<sup>2</sup> « 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>.

<sup>3</sup> « Un guide sur le cannabis pour les aînés | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances ».

<sup>4</sup> 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>.