

Pensez-vous consommer du cannabis si vous avez de jeunes enfants?

Soyez au courant des faits sur la consommation de cannabis à des fins non médicales en tant que parents de jeunes enfants. Discutez avec votre professionnel de la santé au sujet de l'usage de cannabis à des fins médicales.

À propos du cannabis

Le cannabis est également connu sous les noms de marijuana, mari ou pot. Il contient plus de 700 composés chimiques. Le haschisch (hash) et l'huile de haschisch proviennent de la plante de cannabis.

- ❖ Le delta-9-tétrahydrocannabinol (THC) est le produit chimique qui procure la sensation d'euphorie, « être gelé ».
- ❖ La concentration de THC contenue dans le cannabis a augmenté au cours des dernières années.
- ❖ Le cannabidiol (CBD) est un autre produit chimique qui est parfois utilisé à des fins thérapeutiques pour soulager la douleur, l'inflammation et l'anxiété.
- ❖ Le CBD ne vous fait pas sentir gelé.
- ❖ Les produits à base de CBD peuvent contenir du THC.

Risques liés à la consommation de cannabis

La fumée secondaire du cannabis peut être nocive, particulièrement pour les enfants. Il vaut mieux ne pas fumer ni vaporiser du cannabis à l'intérieur du domicile ou dans une voiture.

Consommer du cannabis tous les jours, ou presque, peut avoir des effets qui durent plusieurs semaines, années ou qui ne disparaissent pas, même après l'arrêt de la consommation. Certaines personnes peuvent être plus à risque :

- ❖ De développer un problème de santé mentale
- ❖ D'aggraver leur problème de santé mentale
- ❖ D'éprouver des épisodes psychotiques

Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour connaître réellement tous les effets possibles de la consommation de cannabis sur la santé.

🌿 **Ce n'est pas parce que le cannabis est une plante naturelle qu'il est sécuritaire d'en consommer en tant que parents**

🌿 **Jusqu'à ce que plus d'informations soient connues sur les effets à court et à long termes, il est plus sécuritaire d'éviter la consommation de cannabis si vous êtes parent et pendant l'allaitement.**



Rôle parental

La consommation de cannabis peut réduire l'attention d'une personne, affecter sa capacité à prendre des décisions ou à réagir aux urgences. Cela peut influencer la réponse des parents aux besoins de l'enfant et aussi, d'assurer sa sécurité. Le parent peut ne pas percevoir :

- ❖ Les signes de danger
- ❖ Le besoin d'être réconforté
- ❖ Les signes de faim
- ❖ Le désir de jouer et d'apprendre

La consommation de cannabis peut affecter les interactions et le lien d'attachement entre le parent et l'enfant. Les effets du cannabis peuvent durer plusieurs heures.

Consommer des aliments et des boissons contenant du cannabis peut occasionner la sensation d'être plus gelé que prévu. Parce que les effets peuvent ne pas apparaître tout de suite, une personne risque d'en prendre une plus grande quantité que prévu.

🌿 **Parlez à votre professionnel de la santé de votre consommation de cannabis.**



🌿 **Il est important d'être alerte et attentif aux signes de votre enfant.**

🌿 **Assurez-vous qu'il y ait toujours une personne qui ne soit pas gelée pour s'occuper de votre enfant.**



Les enfants peuvent croire que des biscuits, brownies, ours en gélatine, sucettes et boissons frappées contenant du cannabis sont des friandises pour eux.

Gardez tous les produits contenant du cannabis hors de la portée des enfants. Ces produits peuvent être nocifs pour eux. Faites attention aux signes suivants :

- ❖ Anxiété
- ❖ Somnolence
- ❖ Difficulté respiratoire
- ❖ Fatigue
- ❖ Perte de coordination
- ❖ Difficulté d'élocution
- ❖ Les signes et les symptômes peuvent varier et être de modérés à sévères.
- ❖ Le corps doit digérer le cannabis avant d'en ressentir les effets; ce qui peut prendre des heures.
- ❖ Les effets sur l'enfant ne sont pas toujours immédiats et peuvent survenir plus tard.

☘ **Si vous pensez que votre enfant a mangé ou a bu quelque chose contenant du cannabis, demandez de l'aide médicale immédiatement.**

☘ **Appelez le 911 si votre enfant semble malade ou s'il a de la difficulté à respirer.**



Soyez prudent concernant l'entreposage et la consommation du cannabis devant les enfants :

- ❖ Rangez tous les produits à base de cannabis dans des emballages à l'épreuve des enfants et placez-les dans un endroit verrouillé.
- ❖ Assurez-vous que l'enfant ne voit pas et ne puisse pas atteindre l'endroit verrouillé.
- ❖ Évitez la consommation de produits à base de cannabis devant un enfant.
- ❖ Évitez de consommer du cannabis lorsqu'un enfant est sous votre responsabilité.

Conduite automobile

Le cannabis affaiblit la capacité de conduire un véhicule motorisé de façon sécuritaire. Même sans se sentir gelé, la consommation de cannabis :

- ❖ Ralentit le temps de réaction et la pensée.
- ❖ Rend l'évaluation des distances plus difficile.

Conduire à vitesse réduite après avoir consommé du cannabis n'est pas plus sécuritaire, ni pour le conducteur, ni pour les passagers, ni pour les autres usagers de la route.

☘ **Même une petite quantité de cannabis déforme vos perceptions.**

☘ **Il n'est pas sécuritaire de conduire après avoir consommé du cannabis.**





Pendant l'allaitement

Le cannabis se dépose dans le lait maternel. Il peut ainsi être présent dans les cellules grasses et le cerveau de bébé pendant plusieurs semaines.

- ❖ Allaiter est le meilleur choix pour votre bébé.
- ❖ Si vous avez besoin d'aide pour réduire ou arrêter de consommer du cannabis, informez-vous auprès de votre professionnel de la santé sur les services de soutien offerts dans votre région.

🍃 Si vous êtes incapable d'arrêter complètement la consommation de cannabis, essayez d'en réduire la quantité et la fréquence.

Renseignez-vous sur le cannabis au fur et à mesure que de nouvelles informations deviennent disponibles :

- ❖ Le cannabis au Canada. Renseignez-vous sur les faits www.canada.ca/fr/cannabis
- ❖ Pensez-vous consommer du cannabis pendant ou avant la grossesse? www.canada.ca/fr/cannabis
- ❖ Directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque www.camh.ca/fr



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

Remerciements : L'Agence de la santé publique du Canada aimerait remercier le Centre de ressources Meilleur départ pour l'adaptation de cette ressource basée sur leur document intitulé Les risques du cannabis sur la fertilité, la grossesse, l'allaitement et le rôle parental (2017). Merci également aux parents et aux experts qui ont contribué à ce document.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2018 | Cat. : HP35-114/2-2018F-PDF | ISBN : 978-0-660-27817-9 | Pub. : 180308