

Quand la consommation récréative d'alcool et de cannabis se transforme en consommation continuelle :

# Le cannabis et l'alcool chez les personnes âgées



## Que sont le cannabis et l'alcool?

- Au Canada, le cannabis et l'alcool sont des drogues licites.
- Le cannabis est utilisé à de nombreuses fins thérapeutiques et non thérapeutiques.<sup>1</sup>
- Le cannabis peut être fumé ou ingéré.
- La légalisation du cannabis étant récente, on en sait encore fort peu au sujet de son effet sur les personnes du 3<sup>e</sup> âge.<sup>2</sup>
- L'alcool est une drogue qui peut causer du tort non seulement à la personne qui en consomme, mais aussi à son entourage.<sup>3</sup>

## Qu'entend-on par « consommation problématique »?

Les troubles liés à l'usage d'alcool et de cannabis se caractérisent par une consommation compulsive, une perte de contrôle à l'égard de la quantité consommée et la poursuite de la consommation en dépit des conséquences néfastes.<sup>4</sup>

## Quelles sont les recommandations concernant la consommation d'alcool et de cannabis?

- La seule façon d'éviter complètement les risques est l'abstinence.<sup>5</sup>
- Il convient de se fixer des limites et s'y tenir.<sup>6</sup>
- L'âge, le poids et l'état de santé influent sur la quantité qu'on peut se permettre de consommer.<sup>6</sup>

# Où puis-je trouver de l'aide?



Il existe, en matière de santé mentale et de dépendance, des ressources et des services de soutien à proximité de chez vous. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec l'un des organismes suivants :

## ConnexOntario

<http://www.connexontario.ca/fr>

Tél. : 1 866 531-2600

Accès 24 heures sur 24, sept jours sur sept dans tout l'Ontario, à des services de renseignements confidentiels et gratuits sur la santé mentale, la lutte contre les dépendances et le traitement du jeu problématique.

## Centre de toxicomanie et de santé mentale

<http://www.camh.ca/fr>

Tél. : 1 800 463-2338

## Information sur les services sociaux communautaires

<http://www.211ontario.ca/fr/> Composez le 211.

## Publications

La toxicomanie : Guide d'information, Centre de toxicomanie et de santé mentale.

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/addiction-guide-fr.pdf>

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, Centre de toxicomanie et de santé mentale. <https://www.camh.ca/-/media/files/2012-canada-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-poster-fr-pdf.pdf>

## Références

1. HAUG, Nancy A., Claudia B. PADULA, James E. SOTTILE, Ryan G. VANDREY, Adrienne J. HEINZ et Marcel O. BONN-MILLER. « Cannabis use patterns and motives: a comparison of younger, middle-aged, and older medical cannabis dispensary patients », *Addictive Behaviors*, n° 72, 2017, p. 1420.
2. HAN, Benjamin H., Scott SHERMAN, Pia M. MAURO, Silvia S. MARTINS, James ROTENBERG et Joseph J. PALAMAR. « Demographic trends among older cannabis users in the United States », *Addiction*, n° 112 (3), 2017, p. 516525.
3. NUTT, David J., Leslie A. KING et Lawrence D. PHILLIPS. « Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis », *The Lancet*, n° 376 (9752), 2010, p. 15581565.
4. HERIE, Marylin, Tim GODDEN, Joanne SHENFELD et Kelly COLLEEN. *La toxicomanie : Guide d'information – Guide pour Les personnes aux prises avec une toxicomanie et pour leurs familles*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2010.
5. BUTT, Peter, Doug BEIRNESS, Louis GLIKSMAN, Catherine PARADIS et Tim STOCKWELL. *L'alcool et la santé au Canada : Résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque*, Ottawa, Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2011.
6. FISCHER, Benedikt, Cayley RUSSELL, Pamela SABIONI, Wim VAN DEN BRINK, Bernard LE FOLL, Wayne HALL, Jürgen REHM et Robin ROOM. « Lower-risk cannabis use guidelines: A comprehensive update of evidence and recommendations », *American Journal of Public health*, n° 107 (8), 2017, e1e12.

**Document créé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, avec l'appui financier du Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario.**

**camh**  
la santé mentale, c'est la santé