



YMCA  
Youth Cannabis  
Awareness  
Program

Programme de  
sensibilisation des  
jeunes au cannabis  
du YMCA

# Fumée secondaire de cannabis (FSC)

C'est-à-dire : « Effet  
de contact »



## FAITS ET RISQUES POUR LA SANTÉ

La fumée secondaire de cannabis (FSC) est l'inhalation involontaire/passive de la fumée exhalée par une autre personne ou provenant de l'extrémité brûlée d'un joint, d'une pipe, d'un blunt ou d'une pipe à eau.

Les personnes exposées à la FSC peuvent souffrir d'une irritation des poumons, d'infections respiratoires et d'une aggravation des conditions médicales existantes (c'est-à-dire l'asthme, la bronchite et la maladie pulmonaire obstructive chronique).<sup>1</sup>

La FSC peut être particulièrement néfaste pour certaines populations vulnérables.

- Le développement du fœtus peut être affecté chez les femmes enceintes
- Les enfants et les jeunes de moins de 25 ans peuvent subir des méfaits liés au développement critique du cerveau<sup>2</sup>

- 33 à 57 % du THC\* est libéré dans l'environnement par la fumée de cannabis.
- La FSC contient plusieurs des mêmes<sup>5</sup> substances cancérigènes (goudron, benzène et métaux lourds) que la fumée secondaire du tabac.<sup>1</sup>
- La fumée de cannabis contient des concentrations plus élevées de substances chimiques nocives que la fumée de tabac, ce qui représente un risque important pour notre santé.<sup>2</sup>
- Une minute d'exposition à la FSC peut entraîner 30 minutes d'affaiblissement des facultés. Cela peut ne pas avoir d'effets corporels significatifs mais doit être pris en compte dans le cadre des tests de dépistage des drogues et de l'exposition des populations vulnérables, comme les enfants.<sup>4</sup>
- La FSC peut entraîner de légers troubles de la mémoire et du fonctionnement moteur et cognitif.<sup>4</sup>

\*Le THC est la substance chimique contenue dans le cannabis qui modifie la façon dont nous pensons, ressentons et agissons



# EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES

Les personnes qui inhalent de la fumée secondaire de cannabis peuvent ressentir les effets secondaires suivants :<sup>3</sup>

- **Maux de tête**
- **Irritation des yeux**
- **Oppression thoracique**
- **Toux**
- **Nausées**
- **Anxiété**
- **« Effet de contact »**

Plusieurs facteurs influencent le risque d'un effet de contact :<sup>5</sup>

- La quantité de THC contenue dans le produit du cannabis. Les teneurs plus élevées ont des effets plus importants sur le corps et l'esprit
- Distance par rapport au fumeur actif
- Durée de l'exposition à la fumée secondaire
- Niveau de ventilation de l'espace. Une meilleure ventilation réduira la quantité de FSC dans l'environnement

## RÉDUCTION DES RISQUES

Il existe des mesures qui peuvent être prises pour réduire les risques pour la santé associés à la fumée secondaire de cannabis afin de vous protéger, vous et votre entourage.

### Fumeurs actifs

- Respectez les lois et règlements relatifs au tabagisme dans les espaces publics
- Évitez de fumer à proximité des populations vulnérables
- Envisagez des produits de cannabis alternatifs qui ne sont pas inhalés
- Si vous fumez à l'intérieur, assurez-vous d'une bonne ventilation

### Non-utilisateurs

- Augmentez la distance avec les fumeurs actifs pour éviter toute exposition non désirée
- Évitez ou limitez le temps passé en présence de fumeurs actifs
- Évitez ou limitez l'exposition à la FSC si vous êtes enceinte, si vous avez moins de 25 ans ou si vous êtes asthmatique

1. American Nonsmoker's Rights Foundation (n.d) Secondhand Marijuana Smoke Fact Sheet. <https://no-smoke.org/wp-content/uploads/pdf/secondhand-marijuana-smoke.pdf>

2. Centers for Disease Control and Prevention (2020). Secondhand Marijuana. <https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/second-hand-smoke.html>

3. Medical News Today (2020). What are the side effects of secondhand marijuana smoke?. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/side-effects-of-secondhand-marijuana-smoke>

4. National Institute on Drug Abuse (2021). What are the effects of secondhand exposure to marijuana smoke?. <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/marijuana/what-are-effects-secondhand-exposure-to-marijuana-smoke>

5. Cone, E. J., Bigelow, G. E., Herrmann, E. S., Mitchell, J. M., LoDico, C., Flegel, R., & Vandrey, R. (2015). Nonsmoker Exposure to Secondhand Cannabis Smoke. III. Oral Fluid and Blood Drug Concentrations and Corresponding Subjective Effects. *Journal of analytical toxicology*, 39(7), 497-509. <https://doi.org/10.1093/jat/bkv070>