



# LE CANNABIS ET LA SANTÉ PULMONAIRE

La façon la plus courante de consommer du cannabis est l'inhalation.<sup>1</sup> Les recherches actuelles et en cours montrent que le fait de fumer du cannabis de façon chronique peut avoir divers effets négatifs sur la fonction pulmonaire.<sup>1</sup>

## Qu'est-ce qui est libéré lorsque le cannabis est brûlé ?

Le cannabis contient un grand nombre des mêmes toxines, irritants et substances cancérigènes que la fumée du tabac, notamment :<sup>1</sup>

- Goudron
- Oxyde d'azote
- Cyanure d'hydrogène
- Amines aromatiques
- Monoxyde de carbone

## Effets à court terme

Les recherches montrent que, dans un premier temps, l'inhalation de cannabis (et plus particulièrement de THC, la substance chimique psychoactive contenue dans le cannabis) peut entraîner un relâchement des muscles des voies respiratoires.<sup>1</sup> Cependant, le THC a l'effet inverse sur les voies respiratoires qui sont déjà détendues. L'utilisation continue ou chronique est donc associée à un rétrécissement des voies respiratoires qui peut entraîner divers problèmes courants.<sup>1</sup>



## Problèmes courants

Les consommateurs fréquents et chroniques de cannabis sont 2 à 3 fois plus susceptibles que les non-fumeurs de développer les symptômes suivants :<sup>1,2</sup>

- Toux
- Respiration sifflante
- Production de mucus en excès  
Essoufflement
- Oppression thoracique Voix rauque

## Inflammation, Blessure et Infection

On parle de bronchite lorsque les voies respiratoires qui mènent aux poumons sont enflammées et remplies de mucus.<sup>1,2</sup> Les fumeurs de cannabis présentent des taux plus élevés de bronchite aiguë et signalent davantage de symptômes de bronchite chronique que les non-fumeurs. Outre l'inflammation, fumer du cannabis peut également irriter et blesser les voies respiratoires, les rendant plus sensibles aux infections.<sup>1,2</sup>



## Le saviez-vous ?

Il est communément admis que des inhalations profondes et longues conduisent à une sensation de planer plus forte. Cependant, le fait de retenir la fumée de cannabis n'a aucun effet réel sur l'absorption du THC. En fait, cela augmente la quantité de toxines qui se déposent dans les poumons.<sup>3</sup>

Les infections respiratoires se transmettent généralement par des gouttelettes. Par conséquent, le partage des dispositifs pour fumer du cannabis peut également rendre plus probable la transmission de maladies par voie aérienne.<sup>4</sup>

La fumée secondaire de cannabis peut présenter des risques similaires pour la santé pulmonaire.<sup>5</sup> La consommation de cannabis peut également aggraver l'asthme chez les personnes atteintes de cette maladie.<sup>4</sup>



## Moyens de réduire les risques

Retardez la consommation jusqu'à l'âge de 25 ans afin de réduire les effets du cannabis sur le cerveau en développement.

Lorsque vous fumez du cannabis, ne retenez pas la fumée dans vos poumons pendant une longue période. Attendez au moins 20 minutes avant de prendre une autre dose.

Évitez de partager avec d'autres des produits à base de cannabis tels que des joints, des pipes à eau ou des pipes. Nettoyez les dispositifs et lavez-vous les mains fréquemment.

Évitez de consommer dans des espaces fermés, des espaces publics ou à proximité d'autres personnes, en particulier celles souffrant de troubles respiratoires.

Si vous choisissez de consommer du cannabis, pensez à :

- Utiliser moins fréquemment
- Réduire la quantité utilisée
- Opter pour des méthodes autre que l'inhalation

## References

1. Parihar, V. (2018, April 27). What effects does smoking cannabis have on the respiratory system? <https://cannabisresearch.mcmaster.ca/news/2018/04/27/cannabis-smoking-and-effects-on-the-respiratory-system>
2. Clearing the Smoke on Cannabis: Respiratory and Cardiovascular Effects of Cannabis Smoking [report]. Canadian Centre on Substance Use and Addiction (2020). <https://ccsa.ca/clearing-smoke-cannabis-respiratory-and-cardiovascular-effects-cannabis-smoking-report>
3. Zacny, J. P., & Chait, L. D. (1989). Breathhold duration and response to marijuana smoke. *Pharmacology, biochemistry, and behavior*, 33(2), 481–484. [https://doi.org/10.1016/0091-3057\(89\)90534-0](https://doi.org/10.1016/0091-3057(89)90534-0)
4. Covid-19 and cannabis: How to reduce your risk [infographic]. Canadian Centre on Substance Use and Addiction. (2020). <https://ccsa.ca/covid-19-and-cannabis-how-reduce-your-risk-infographic>
5. Secondhand Cannabis Smoke [infographic]. Youth Cannabis Awareness Program (2022). <https://youthcannabisawareness.ymcagta.org/resource-hub>