



## Les effets du cannabis fumé : ce qu'il faut savoir

L'inhalation est le mode de consommation du cannabis le plus courant. En inhalant le cannabis, la fumée se rend directement dans les poumons et, de là, elle passe dans la circulation sanguine. Les effets – un sentiment d'euphorie et de détente, des troubles de la concentration et un ralentissement des réactions – se font sentir rapidement (en quelques secondes ou minutes) par le cerveau et le corps. Ils mettent une trentaine de minutes à se faire pleinement sentir et peuvent durer jusqu'à six heures. Certains effets résiduels, eux, peuvent durer jusqu'à 24 heures.

Une idée préconçue concernant le cannabis est qu'il s'agit d'une substance sécuritaire, que sa fumée est sans danger parce que c'est une plante. Les données montrent toutefois que la fumée de cannabis aurait des effets néfastes sur la santé cardiaque et pulmonaire. Si vous envisagez de fumer ou de vapoter du cannabis, voici ce qu'il faut savoir :

1. **La fumée de cannabis contient un grand nombre des mêmes substances chimiques que la fumée de tabac.** En fait, la fumée de cannabis et de tabac contient plusieurs des mêmes toxines, irritants et agents cancérigènes connus pour leur lien avec des maladies cardiaques et pulmonaires. Lorsque la consommation de cannabis se fait avec un joint, un appareil de vapotage, un barboteur ou une pipe, la personne inhale plus profondément et garde la fumée dans ses poumons plus longtemps, d'où une plus grande exposition à des produits chimiques qui pourraient grandement irriter le tissu pulmonaire.
2. **Fumer du cannabis pourrait nuire à la santé cardiaque et pulmonaire.** Le fait de fumer du cannabis, surtout si l'usage est régulier (consommation hebdomadaire ou plus fréquente sur plusieurs mois ou années) ou fort (consommation quotidienne ou plus fréquente) aurait des effets négatifs sur le bon fonctionnement du cœur, des poumons et des artères. Il semble aussi que fumer du cannabis augmenterait le risque d'accident vasculaire cérébral, de crise cardiaque et d'inflammation des artères. D'autres études devront être faites pour confirmer ces liens, mais il importe d'être prudent, surtout en cas d'affections cardiaques et pulmonaires sous-jacentes.

Des études ont montré que fumer du cannabis peut nuire à la santé pulmonaire et provoquer des symptômes comme une toux chronique, du mucus, une respiration sifflante, un mal de gorge, une voix rauque et une oppression thoracique. Fumer du cannabis sur une longue période pourrait aggraver ces symptômes et causer une bronchite chronique. La corrélation entre la fumée de cannabis et des maladies pulmonaires comme le cancer du poumon et la bronchopneumopathie chronique obstructive reste incertaine.

3. **Il existe un lien entre le vapotage de cannabis non réglementé et de graves maladies pulmonaires.** Des données récentes établissent un lien entre le vapotage de produits du cannabis achetés sur le marché noir et de graves maladies pulmonaires. Ce lien s'attribue sans doute au taux élevé de vitamine E ou d'autres toxines présentes dans les cartouches d'huile de cannabis achetées sur le marché noir. Des chercheurs se penchent actuellement sur les effets à court et à long terme du vapotage sur la santé et veulent savoir si vapoter le cannabis est moins nocif que le fumer. Au Canada, les produits de vapotage du cannabis vendus par des détaillants et des producteurs légaux et réglementés sont bien encadrés, leur qualité est vérifiée et des tests sont faits pour y détecter la présence de contaminants.

**Arrêter de fumer du cannabis peut inverser certains des effets négatifs sur la santé pulmonaire et cardiaque.**

Pour en savoir plus sur le cannabis et ses effets sur les poumons et le cœur, voir le rapport [Effets du cannabis fumé sur l'appareil respiratoire et cardiovasculaire](#) du CCDUS.

Pour plus d'information, visitez le [ccdus.ca/cannabis](http://ccdus.ca/cannabis) et le [canada.ca/cannabis](http://canada.ca/cannabis)



ISBN 978-1-77178-682-9

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2020



Centre canadien sur  
**les dépendances et  
l'usage de substances**

Le CCDUS a été créé par le Parlement afin de fournir un leadership national pour aborder la consommation de substances au Canada. À titre d'organisme digne de confiance, il offre des conseils aux décideurs partout au pays en profitant du pouvoir des recherches, en cultivant les connaissances et en rassemblant divers points de vue.

Les activités et les produits du CCDUS sont réalisés grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées par le CCDUS ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.