



## Le cannabis et votre cœur

- Beaucoup de gens prennent du cannabis, pour différentes raisons et sous différentes formes.
- Le cannabis a des effets nocifs sur le cœur, les vaisseaux sanguins et la santé en général.
- Les renseignements réunis ici vous aideront à comprendre ces effets et à prendre des décisions éclairées par rapport à votre consommation, selon vos objectifs de santé.



Chaque personne est unique. Si vous avez des questions concernant votre propre consommation, veuillez consulter votre équipe soignante.

### Qu'est-ce que le cannabis?

Le cannabis (aussi appelé marijuana ou « pot ») est une plante consommée pour ses effets sur le corps et l'esprit. Il se présente sous différentes formes :

- Fleurs, feuilles ou bourgeons séchés (produits à fumer ou vapoter)
- Haschich ou extraits (huiles et *shatter*)
- Produits comestibles (bonbons, biscuits, cannabeurre, etc.)

Le cannabis peut être prescrit par un médecin pour soulager certains problèmes de santé, mais il est le plus souvent consommé sans ordonnance, à des fins récréatives.



## Quelle est la différence entre le THC et le CBD?

Le cannabis contient plus d'une centaine d'ingrédients actifs appelés « cannabinoïdes ». Les deux plus connus sont :

- **Le THC (delta-9-tétrahydrocannabinol)** : Le THC est le principal ingrédient psychoactif et perturbateur du cannabis. C'est lui qui provoque la sensation d'être « gelé ».
- **Le CBD (cannabidiol)** : Le CBD n'a que très peu d'effets intoxicants sur l'organisme, voire aucun. Il ne « gèle » pas.

La teneur en THC et CBD varie d'un produit du cannabis à l'autre. Cette information est indiquée sur l'étiquette (en milligrammes ou sous forme de pourcentage).

La plupart des effets du cannabis sur le cœur sont liés au THC, son principal ingrédient psychoactif. Toutefois, le CBD a aussi des effets sur la santé.

## Quels sont les effets du cannabis sur le cœur?

Bien des gens voient le cannabis comme un produit naturel et inoffensif. Il est toutefois important de connaître ses effets sur le cœur, surtout si vous souffrez déjà de problèmes cardiaques.

- **Accélération de la fréquence cardiaque** : La consommation de cannabis peut accélérer la fréquence cardiaque. Il peut aussi augmenter le risque de battements de cœur irréguliers.
- **Changements dans la tension artérielle** : Le cannabis peut d'abord faire baisser votre tension artérielle et causer des étourdissements et des vertiges, puis, plus tard, la faire monter, ce qui augmente la pression exercée sur votre cœur et vos vaisseaux sanguins.
- **Sollicitation accrue du cœur** : Sous l'influence du cannabis, le cœur doit travailler plus fort. Si vous avez déjà des problèmes cardiaques, cet effort de plus augmente le risque de douleur à la poitrine (angine), de crise cardiaque et d'insuffisance cardiaque.
- **Risque d'AVC accru** : Selon certaines études, la consommation de cannabis est associée à un risque accru d'AVC. Si elle est quotidienne, elle peut faire augmenter le risque d'AVC de 42 % comparativement aux personnes qui ne consomment pas de cannabis.
- **Interactions avec les médicaments** : Tant le THC que le CBD interagissent avec certains médicaments et peuvent en changer les effets. Par exemple, le CBD augmente le risque de saignement si vous prenez déjà des anticoagulants.
- **Problèmes respiratoires** : La fumée de cannabis fait entrer des substances chimiques comme du goudron et du monoxyde de carbone dans vos poumons, ce qui peut causer une toux, une respiration sifflante ou une bronchite chronique, entre autres symptômes. Quand on respire de la fumée, que ce soit de cannabis ou de tabac, le cœur reçoit moins d'oxygène.



Le cannabis a différents effets sur le cœur et les vaisseaux sanguins, quelle que soit la forme consommée (produits à fumer, vapoter, manger, etc.). Les produits à fumer ou vapoter sont toutefois plus nocifs.

## Qui est particulièrement affecté par la consommation de cannabis?

Le risque que présente le cannabis pour votre cœur est plus élevé si :

- **Vous avez déjà des problèmes de cœur** : Le cannabis, même en petite quantité, peut aggraver votre état et augmenter votre risque de crise cardiaque, d'AVC et de douleur à la poitrine.
- **Vous consommez du cannabis souvent, voire chaque jour** : Une consommation fréquente est associée à un risque accru de problèmes cardiaques.
- **Vous fumez votre cannabis** : Quand vous respirez la fumée du cannabis (en fumant un joint ou une pipe à eau, par exemple), votre cœur et vos poumons subissent du stress et votre cœur reçoit moins d'oxygène. Si vous fumez du cannabis, votre risque de crise cardiaque est plus élevé dans l'heure qui suit.
- **Vous faites de l'hypertension** : Le cannabis peut aggraver l'hypertension (tension artérielle élevée), ce qui augmente la pression exercée sur votre cœur et vos vaisseaux sanguins, et peut causer une maladie cardiaque ou un AVC.

## Comment réduire votre risque

La meilleure façon de réduire votre risque est de ne pas consommer de cannabis, car aucun produit ou mode de consommation n'est sûr à 100 %. Si vous choisissez d'en consommer, vous pouvez réduire ses effets nuisibles de différentes façons.

### Conseils pour réduire le risque associé au cannabis :

- Évitez de le fumer ou vapoter. Privilégiez les produits comestibles, les huiles ou les capsules.
- Allez-y doucement avec les produits comestibles. Ces produits prennent plus de temps à faire effet, et il est facile d'en prendre trop. Lisez l'étiquette et patientez avant d'en reprendre.
- Choisissez des produits faibles en THC ou à plus forte teneur en CBD. La teneur en CBD n'élimine pas les risques associés au THC. Le CBD doit aussi être utilisé avec prudence.
- Ne prenez pas du cannabis tous les jours. Sautez une journée sur deux ou réduisez à une seule fois par semaine.
- Achetez vos produits chez un détaillant autorisé pour vous assurer de leur qualité, réduire le risque de contamination et avoir des informations fiables sur leur contenu.
- Évitez les produits de synthèse comme le K2 ou le « spice ».

## Quand parler à votre prestataire de soins de santé

- Si vous prenez du cannabis, vous avez avantage à en parler à votre prestataire de soins de santé. Il ou elle pourra vous aider à comprendre les effets du cannabis sur votre santé et les interactions possibles avec vos médicaments.
- Si vous êtes en attente d'une opération au cœur, discutez de votre consommation de cannabis avec votre équipe chirurgicale. Le cannabis a des effets perturbateurs sur l'anesthésie, la guérison des plaies et la gestion de la douleur. Pour en savoir plus, lire la feuille d'information « Le cannabis et votre opération cardiaque » (voir ci-dessous).
- Vous devriez aussi parler à votre équipe soignante si vous avez du mal à réduire votre consommation ou si le cannabis nuit à des aspects importants de votre vie.

## Ressources pour gérer votre consommation de cannabis

- **Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa** : Le cannabis et votre opération cardiaque | [ottawaheart.ca/media/25306](http://ottawaheart.ca/media/25306)
- **Agence de la santé publique du Canada** : Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque | [canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/ressources/recommandations-usage-cannabis-moindre-risque.html](http://canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/ressources/recommandations-usage-cannabis-moindre-risque.html)
- **Santé publique Ottawa** : Renseignements sur le cannabis, les services et les ressources | [ottawa.ca/fr/public-health-topics/cannabis.aspx](http://ottawa.ca/fr/public-health-topics/cannabis.aspx)
- **AccesSMT** : Aiguillage et accès coordonné à des ressources gratuites en matière de santé mentale et de toxicomanie dans l'est de l'Ontario | [accessmt.ca](http://accessmt.ca)
- **Connex Ontario**: Information sur les services de traitement des problèmes de santé mentale et de dépendance | 1-866-531-2600 | [connexontario.ca/fr](http://connexontario.ca/fr)