

Le cannabis : ce que les parents, tuteurs et aidants doivent savoir

La présente fiche d'information sur le cannabis récréatif s'adresse aux parents, aux tuteurs et aux aidants des jeunes de la 5^e année à la 12^e année. Elle comporte des renseignements sur le cannabis, sa légalisation, les risques qu'il présente, les signes de problème lié à la consommation, la façon d'aider votre enfant et les endroits où obtenir information et soutien.

La légalisation du cannabis récréatif pour les adultes de 19 ans et plus donne aux parents, aux tuteurs et aux aidants l'occasion de parler de la consommation de substances psychoactives et d'y réfléchir. Elle encourage également les jeunes à contempler les façons dont leurs choix actuels et futurs peuvent leur permettre d'atteindre leurs objectifs à court et à long terme. Bien qu'il soit illégal pour les jeunes de moins de 19 ans de consommer, d'acheter, de posséder, de cultiver ou de partager du cannabis à des fins récréatives, la légalisation peut les amener à poser des questions sur le sujet.

Les faits

- Le cannabis est illégitime pour les personnes de moins de 19 ans en Ontario.
- La plupart des jeunes Ontariens n'en consomment pas, mais une consommation, même occasionnelle, comporte des risques.
- Une consommation de cannabis fréquente et de longue durée peut créer une dépendance chez les jeunes, nuire au développement de leur cerveau et augmenter les risques de problèmes de santé mentale.
- Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets du cannabis, car le développement du cerveau n'est pas complet avant l'âge de 25 ans.
- Les parents, tuteurs et aidants jouent un rôle important dans la vie de l'enfant – ils doivent cultiver la relation avec lui en lui parlant, en faisant la connaissance de ses amis et en répondant à ses questions.

Qu'est-ce que le cannabis?

Le cannabis (aussi appelé « marijuana » ou « pot ») est une drogue dérivée de la plante du même nom et composée de fleurs et de feuilles séchées brunâtres et verdâtres. Il peut servir à des fins médicales avec l'autorisation d'un médecin en vertu de la législation fédérale. Il existe de nombreuses façons de consommer du cannabis; en voici une liste non exhaustive¹ :

- Le fumer comme une cigarette, sous forme de « joint », dans une pipe ou dans un barboteur (*bong*).
- Le vapoter dans une cigarette électronique ou un autre accessoire de vapotage.
- Le mélanger dans des boissons ou des aliments : infusion, brownie, bonbon ou autres comestibles.
- L'ingérer sous forme de teinture ou d'extrait concentré, avec ou sans boisson ou nourriture.
- Le chauffer et l'inhaler sous forme d'huile ou de substance résineuse extraite du cannabis. Aussi appelé haschich.

En raison de ses propriétés psychoactives, le cannabis, consommé sous toutes ses formes, comporte des risques. Cela dit, certains modes de consommation sont plus nocifs que d'autres; le fumer peut occasionner des dommages aux poumons, par exemple². Et, même si les produits comestibles réduisent certains des risques pour la santé que présentent les joints, il importe de faire comprendre aux jeunes que ces produits ne sont pas sans danger (p. ex., les produits comestibles peuvent entraîner la consommation de quantités élevées qui causeront un affaiblissement aigu des facultés et d'autres effets indésirables)².

En 2019, environ un élève sur cinq (22 %) de la 7^e année à la 12^e année en Ontario a déclaré avoir consommé du cannabis au moins une fois au cours de l'année précédente³. On ne constate donc pas une hausse importante par rapport à la consommation déclarée en 2017. La plupart des élèves ont déclaré avoir utilisé un *bong*, un joint ou des produits comestibles. Seulement 1 % des élèves de la 7^e année et 5 % des élèves de la 8^e année ont indiqué avoir consommé du cannabis. Le taux de consommation augmente avec le niveau scolaire et il est à son maximum parmi les élèves de 12^e année (40 %)³. Il faut souligner que 78 % des élèves de la 7^e à la 12^e année ont affirmé ne pas avoir consommé de cannabis lors de l'année précédente³.

Quels sont les effets du cannabis?

Le cannabis contient du THC (tétrahydrocannabinol), une substance chimique qui provoque des effets mentaux et physiques (ce qu'on appelle « être gelé » ou « *high* »)¹. Le cannabis peut détendre les gens et les rendre heureux, mais il peut aussi causer de la confusion, de la somnolence, des pertes de mémoire, de la panique, des hallucinations et des perceptions déformées⁴. Des études ont montré que la concentration de THC dans le cannabis a augmenté d'environ 10 % au cours des 30 dernières années⁵.

Lorsque le cannabis est fumé ou vaporisé, l'effet se manifeste immédiatement et peut durer six heures ou même plus. En revanche, avec les produits comestibles, l'effet peut commencer entre 30 minutes et deux heures après l'ingestion et durer 12 heures ou plus⁴. Bien que ces produits, à l'inverse du cannabis fumé, ne nuisent pas aux poumons et au système respiratoire, ils ne provoquent pas instantanément un effet euphorique. La personne peut donc être amenée à consommer de plus grandes quantités que prévu en peu de temps². Contrairement à d'autres types de drogues, dont l'alcool et les opioïdes, le cannabis ne présente aucun risque de surdose fatale.⁶ Toutefois, elle peut avoir des conséquences négatives ou entraîner des effets indésirables, comme un risque accru de nausées et de vomissements, d'idées paranoïdes, d'hallucinations ou d'épisodes psychotiques^{2, 4, 7}.

Que sont les produits comestibles?

Les aliments ou les boissons contenant du cannabis sont appelés des « produits comestibles ». Ils peuvent se présenter sous forme d'aliments ou de bonbons attrayants pour les enfants et les adolescents⁹. Comme ils peuvent être consommés par inadvertance par les enfants, les adolescents et les animaux, ils doivent être étiquetés clairement et entreposés dans un endroit sûr, hors de la portée de ceux-ci^{9, 10}.

Les produits comestibles de cannabis sont absorbés par le tube digestif et le foie, un processus plus lent, mais bien plus intoxicant que l'inhalation^{11, 12}. Les produits comestibles peuvent agir de 30 minutes à deux heures après l'ingestion et entraîner des effets puissants sur tout le corps, qui peuvent durer 12 heures, et des effets résiduels, qui peuvent durer jusqu'à 24 heures^{8, 9, 11}. L'intensité et la durée des effets dépendent de plusieurs facteurs : la quantité de nourriture consommée, l'accoutumance au cannabis, la méthode de préparation et l'intensité du produit, la consommation concomitante (p. ex. : alcool) et le poids de l'utilisateur, entre autres.

Comme les produits comestibles du cannabis ne nuisent pas aux poumons et au système respiratoire, ils sont potentiellement moins nocifs que le cannabis fumé ou vaporisé⁸. Il n'en demeure pas moins qu'ils peuvent nuire à la santé. Par exemple, l'effet décalé peut amener une personne à consommer de plus grandes quantités que prévu en peu de temps², ce qui peut augmenter le risque d'effets indésirables, d'hallucinations ou de paranoïa⁷. Consultez la page 4 pour en savoir plus sur les risques de consommation du cannabis sur les jeunes.

Que signifie la légalisation du cannabis pour les jeunes?

Il est interdit de fumer et de vapoter du cannabis dans les endroits où il est interdit de fumer du tabac ou d'utiliser des cigarettes électroniques. Par exemple, on ne peut pas fumer ou vapoter du cannabis à l'école, sur les terrains des écoles et dans les terrains de jeux ainsi que dans tous les lieux publics situés à moins de 20 mètres de ces terrains, ni en consommer de quelque manière que ce soit dans les véhicules motorisés, dont les motoneiges et les bateaux, sous réserve de certaines exemptions¹⁴. Des sanctions sont prévues pour les jeunes et adultes qui donnent ou vendent du cannabis à des mineurs, notamment des amendes et des peines d'emprisonnement¹⁴. De plus, la conduite avec facultés affaiblies par le cannabis est illégale, et des règles strictes à cet effet ont été adoptées à l'endroit des jeunes¹⁴.

Même si le cannabis récréatif est légal pour les adultes de 19 ans et plus, la plupart des élèves de l'Ontario (62 %) de la 7^e année à la 12^e année disent qu'ils n'ont pas l'intention de l'essayer³.



Le saviez-vous?

Il existe divers degrés de consommation de substances actives^{15, 16} :

Consommation de substances : Consommation de différents types de drogues, comme la caféine, l'alcool et le cannabis, pour de nombreuses raisons, parmi lesquelles se détendre ou se sentir bien. Mais, cette consommation peut causer des problèmes selon la substance et la fréquence de consommation^{15, 16}.

Consommation problématique : Consommation de substances qui entraîne des conséquences négatives sur la santé et la vie sociale^{15, 16}. Par exemple, les jeunes qui consomment souvent du cannabis peuvent faire face à des problèmes d'absentéisme et des difficultés dans leurs études à l'école. Ils peuvent éprouver des problèmes de mémoire, de concentration et de pensée critique, et ils peuvent avoir des difficultés relationnelles.

Dépendance : Consommation incontrôlable de substances. Lorsqu'un individu est dépendant, il a souvent un fort désir de consommer une substance, même si celle-ci lui cause des difficultés dans sa vie ou s'il veut s'en désaccoutumer¹⁶. Un jeune peut avoir une accoutumance au cannabis s'il se sent incapable de contrôler ou de réduire sa consommation.



Quels risques présente la consommation de cannabis pour les jeunes?

C'est un mythe que le cannabis récréatif a été légalisé parce qu'il est inoffensif¹⁷. Le gouvernement fédéral a légalisé le cannabis récréatif afin d'établir des règles strictes pour la production, la distribution, la vente et la possession de cannabis partout au Canada. La légalisation vise à garder le cannabis hors de la portée des jeunes et à protéger la santé et la sécurité publiques en autorisant les adultes à accéder légalement au cannabis¹⁸.

Il est peu probable que la consommation de cannabis cause des problèmes graves à la plupart des gens, mais parfois, même une consommation occasionnelle peut être nocive. Les jeunes qui consomment du cannabis souvent et pendant longtemps (des mois ou des années) risquent de souffrir de problèmes de santé et sociaux durables^{1, 4, 5}.

Par exemple :

- Dommages au cerveau : problèmes de mémoire, de concentration, de raisonnement, d'apprentissage, de gestion des émotions et de prise de décisions^{4, 5}. La recherche montre que la consommation de cannabis peut nuire au fonctionnement normal et au développement du cerveau chez les adolescents et les jeunes adultes de moins de 25 ans⁵.
- Difficultés scolaires : dégradation de la capacité d'apprentissage et de l'attention, difficulté à terminer les travaux scolaires, baisse du rendement scolaire et risque accru de décrochage scolaire⁵.
- Problèmes de santé mentale : psychose ou schizophrénie et possibilités de dépression, d'anxiété et de suicide, surtout s'il y a des antécédents personnels ou familiaux de maladie mentale^{1, 4, 5}.
- Difficultés relationnelles : conflits à la maison, à l'école ou au travail⁴.
- Problèmes de santé physique : problèmes pulmonaires et respiratoires si le cannabis est fumé⁴.
- Dépendance : difficulté à contrôler la quantité consommée ou la fréquence de consommation, même si la consommation entraîne des problèmes dans la vie⁹. Le cannabis peut aussi particulièrement avoir un effet toxicomanogène sur les jeunes⁵.

Quels signes peuvent m'indiquer que mon enfant a une consommation problématique de cannabis ou d'autres substances?

La plupart des jeunes ne consomment pas de cannabis ou d'autres substances psychoactives; certains en consomment à des fins récréatives sans problèmes durables et d'autres peuvent éprouver des problèmes en raison de la consommation prolongée³. Il est important d'en parler avec votre enfant et de vérifier s'il a un problème. C'est parfois difficile à détecter, mais certains changements de comportement peuvent sous-tendre un problème lié à la consommation de cannabis¹⁹, notamment^{1, 19, 20} :

- Négliger ses responsabilités au travail, à l'école ou à la maison
- Renoncer à des activités qu'il trouvait importantes et agréables
- Avoir l'humeur changeante (p. ex., se sentir irritable et devenir paranoïaque)
- Changer d'amis
- Éprouver des difficultés dans ses relations avec les membres de sa famille, ses amis et ses pairs
- Devenir cachotier ou malhonnête
- Modifier ses habitudes de sommeil ou alimentaires ou d'autres comportements
- Emprunter de l'argent ou avoir plus d'argent que d'habitude
- Consommer plus de cannabis ou en prendre plus souvent
- Se sentir incapable de réduire ou de contrôler sa consommation de cannabis

Comment puis-je aider mon enfant à prendre des décisions éclairées sur le cannabis?



Cultivez la relation : l'adolescence est une période de la vie où votre enfant peut vouloir s'éloigner de vous. Respectez son indépendance, mais entretenez la relation. Établissez des rapports solides avec votre enfant en faisant des activités avec lui et en apprenant à connaître ses amis. Une relation saine augmente la probabilité que vous puissiez l'aider à faire des choix éclairés et plus sains²¹.



Parlez-en : tenez des discussions franches et régulières pour que votre enfant comprenne les effets du cannabis et les risques judiciaires d'en posséder, d'en consommer, d'en vendre ou d'en partager.

Choisissez un moment où vous êtes tous les deux calmes. Laissez libre cours à la discussion ou demandez à votre enfant de vous dire quand il se sent prêt à parler¹. Tout au long de la conversation, tentez de comprendre ce qu'il pense. Une fois qu'il estime que vous êtes disposé à l'écouter, il sera plus réceptif à vos préoccupations concernant le cannabis (p. ex., risques judiciaires et sanitaires).



Soyez positif : lorsque vous parlez du cannabis, évitez d'effrayer votre enfant, de lui faire honte ou de lui faire la morale¹⁹. Gagnez sa confiance en l'écoutant activement, en répétant ce qu'il dit, en utilisant son langage, en lui demandant des éclaircissements et en le remerciant de vous avoir confié ses pensées¹. Il est important de cultiver la relation avec votre enfant pour qu'il reste ouvert à de futures conversations.



Faites un gros plan sur la sécurité et le bien-être : faites savoir à votre enfant que vous vous souciez de son bien-être. Parlez-lui des choix plus sûrs en ce qui concerne le cannabis, établissez avec lui des limites et expliquez-lui-en les conséquences^{1, 19}. Il est essentiel de souligner que, pour des raisons de sécurité, il ne doit jamais conduire après avoir consommé du cannabis ou monter en voiture avec un conducteur dont les facultés sont affaiblies par le cannabis¹⁸. Les effets du cannabis peuvent durer au moins six heures²² et jusqu'à 24 heures, voire plus, selon la personne et le produit consommé²³. La consommation simultanée d'alcool multiplie les effets²³. Soyez prêt à aider votre enfant, même si vous ne voyez pas la consommation du cannabis d'un bon œil : assurez-lui un autre moyen de transport s'il ne veut pas monter en auto avec une personne qui a consommé du cannabis.



Restez à la page : informez-vous sur le cannabis. Votre enfant peut en apprendre beaucoup sur les substances actives à l'école et dans d'autres lieux qu'il fréquente. En restant informé, vous pourrez tenir des conversations enrichissantes avec lui à propos du cannabis. Ayez des faits à portée de main afin de répondre à ses questions²¹. Pour mieux vous renseigner, parlez-en avec votre médecin ou consultez les références et liens fournis à la fin de cette fiche d'information.



Soyez solidaire : un jeune peut consommer du cannabis pour de nombreuses raisons : s'intégrer, se sentir bien dans sa peau ou diminuer le stress¹⁹. Soyez prêt à aider votre enfant à acquérir des stratégies d'adaptation plus saines ou à obtenir l'aide d'un professionnel, s'il y a lieu¹⁹. Consultez la section *Obtenir plus d'information et d'aide* pour vous familiariser avec les soutiens dont vous et votre enfant disposez.



Donnez l'exemple : si vous consommez des substances psychoactives (p. ex., alcool, cannabis) pour diminuer votre stress, vous pourriez être en train de lui montrer que la consommation de substances est un moyen approprié de composer avec les défis de la vie^{1, 19}. Essayez d'autres stratégies de détente, comme une promenade après une journée stressante¹. Si votre enfant vous pose des questions sur votre consommation de substances, soyez honnête, mais profitez-en pour discuter des raisons pour lesquelles les gens consomment des substances, des dangers de la consommation et de la façon dont votre enfant peut éviter de commettre les mêmes erreurs que vous.

Obtenir plus d'information et d'aide

Les ressources suivantes offrent plus d'information et d'aide aux parents/tuteurs et aux jeunes :

- Pour avoir plus d'idées sur la façon de parler du cannabis à votre enfant, consultez la trousse de discussion sur le cannabis de Jeunesse sans drogue, qui contient des scripts et des points de discussion, au <https://www.jeunessesansdroguecanada.org/order-cannabis-talk-kit/>
- Pour obtenir les dernières informations sur la légalisation du cannabis, visitez le site Web du gouvernement de l'Ontario, au <https://www.ontario.ca/fr/page/cannabis>
- Pour en savoir plus sur la consommation plus sûre du cannabis, consultez les Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque, au <https://www.camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books---research/canadas-lower-risk-guidelines-cannabis-fr.pdf>
- Vous trouverez une version pour jeunes des Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque, au <http://www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/lrcug-for-youth>
- Si vous consommez du cannabis, vous pouvez trouver des informations sur la manière de l'entreposer en toute sécurité, au <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-07/CCSA-Safe-Storage-of-Cannabis-Infographic-2019-fr.pdf>
- Pour en savoir plus sur les options de traitement dans votre collectivité, parlez-en à votre médecin, appelez ConnexOntario au 1 866 531-2600 ou visitez www.connexontario.ca
- Les jeunes à la recherche de plus d'information ou d'aide peuvent parler en ligne anonymement avec un conseiller de Jeunesse J'écoute, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en composant le 1 800 668-6868 ou en visitant www.jeunessejecoute.ca



Références bibliographiques

1. JEUNESSE SANS DROGUE CANADA (2017). « Trousse Parler cannabis : Savoir discuter avec son ado », [en ligne], https://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docs/parler_cannabis.pdf
2. FISCHER, B., JEFFRIES, V., HALL, W., ROOM, R., GOLDNER, E. et J. REHM (2011). « Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque (RCUCMR) : un examen narratif des preuves et des recommandations », *Revue canadienne de santé publique*, p. 324-327.
3. BOAK, A., HAMILTON, H., ADLAF, E.M. et R.R. MANN (2017). « *Drug Use among Ontario students, 1977–2017: Detailed Findings from the Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS)* », Centre de toxicomanie et de santé mentale, Toronto (Ontario), [en ligne], <https://www.camh.ca/-/media/files/pdf---osduhs/drug-use-among-ontario-students-1977-2017---detailed-findings-from-the-osduhs.pdf>
4. GOUVERNEMENT DU CANADA (2017). « Effet du cannabis sur la santé », [en ligne], <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/campaigns/27-16-1808-Factsheet-Health-Effects-fra-web.pdf>
5. GEORGE, T. et F. VACCARINO (2015). « Toxicomanie au Canada : Les effets de la consommation de cannabis pendant l'adolescence », Ottawa (Ontario), Centre canadien de lutte contre les toxicomanies.
6. GOUVERNEMENT DU CANADA (2017). « Accoutumance au cannabis », [en ligne], <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/effets-sante/dependance.html>
7. GOUVERNEMENT DU CANADA (2019). « Le cannabis et votre santé », [en ligne], <https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/cannabis/effets-sante.html>
8. ASSOCIATION CANADIENNE DE SANTÉ PUBLIQUE (2018). « Cannabases », [en ligne], <https://www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/cannabis/cannabasics-2018-fact-sheets-f.pdf>
9. CENTRE CANADIEN DE LUTTE CONTRE LES TOXICOMANIES (2019). « Cannabis comestible, extraits de cannabis et cannabis pour usage topique : fiche d'information sur les nouveaux produits du cannabis », [en ligne], https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-06/CCSA-Cannabis-Edibles-Extracts-Topicals-Topic-Summary-2019-fr_1.pdf
10. CENTRE CANADIEN DE LUTTE CONTRE LES TOXICOMANIES (2019). « Pour un entreposage sécuritaire du cannabis », [en ligne], <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-07/CCSA-Safe-Storage-of-Cannabis-Infographic-2019-fr.pdf>
11. CENTRE CANADIEN DE LUTTE CONTRE LES TOXICOMANIES (2019). « Le cannabis comestible, qu'est-ce que c'est? », [en ligne], <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-06/CCSA-7-Things-About-Edible-Cannabis-2019-fr.pdf>
12. CENTRE CANADIEN DE LUTTE CONTRE LES TOXICOMANIES (2019). « Cannabis : L'inhalation vs l'ingestion », [en ligne], https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-06/CCSA-Cannabis-Inhaling-Ingesting-Risks-Infographic-2019-fr_0.pdf
13. GOUVERNEMENT DU CANADA (2019). « Document d'information : Version définitive de la réglementation sur les nouveaux produits du cannabis », [en ligne], <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/nouvelles/2019/06/document-dinformation-version-definitive-de-la-reglementation-sur-les-nouveaux-produits-du-cannabis.html>
14. GOUVERNEMENT DE L'ONTARIO (2019). « Légalisation du cannabis », [en ligne], <https://www.ontario.ca/fr/page/lois-sur-le-cannabis>
15. CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE (2017). « *Educating Students about Drug Use and Mental Health – Building Teacher Confidence and Comfort about Substance Use and Abuse : Grades 1–10* », [en ligne], http://2017.camh.ca/en/education/teachers_school_programs/resources_for_teachers_and_schools/Pages/curriculum_buildingconfidence.aspx
16. MINISTÈRE DES SERVICES DE SANTÉ DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE (2004). « *Every Door is the Right Door: A British Columbia Planning Framework to Address Problematic Substance Use and Addiction* », [en ligne], http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2004/framework_for_substance_use_and_addiction.pdf
17. CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE (2014). « *Cannabis Policy Framework* », [en ligne], <https://www.camh.ca/-/media/files/pdfs---public-policy-submissions/camhcannabispolicyframework-pdf.pdf>
18. GOUVERNEMENT DU CANADA (2018). « Ce que vous devez savoir au sujet du cannabis », [en ligne], <https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/cannabis/canadiens.html>
19. CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE (2019). « *Talking About and Spotting Substance Abuse* », [en ligne], <https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/talking-about-and-spotting-substance-abuse>
20. SANTÉ MENTALE EN MILIEU SCOLAIRE ONTARIO et CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE (2017). « Fiche d'information – Opioïdes sur ordonnance, dont le fentanyl : ce que les parents et aidants doivent savoir », [en ligne], <https://smh-assist.ca/wp-content/uploads/Info-Sheet-Prescription-Opioids-Parent-French.pdf>
21. PARENT ACTION ON DRUGS (2016). « *Stats, Facts and Talking Points about Alcohol and Other Drugs : Parent Action Pack* », [en ligne], <http://parentactionondrugs.org/wp-content/uploads/2012/08/PADParentActionPack2013EN.pdf>
22. INITIATIVE CANADIENNE DE RECHERCHE SUR L'ABUS DE SUBSTANCES EN ONTARIO (2018). « La vérité crue : Conseils pratiques sur la consommation plus sûre de cannabis », [en ligne], <http://crismonario.ca/Pages/LRCUG.YouthBrochure.French.Final.pdf>
23. SANTÉ CANADA (2018). « Affaiblissement des facultés par le cannabis », [en ligne], <https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/cannabis/affaiblissement-des-facultes.html>

