

# Pensez-vous consommer du cannabis avant ou pendant la grossesse?

**Soyez au courant des faits sur la consommation de cannabis à des fins non médicales pendant la grossesse et ses effets sur le développement des enfants. Discutez avec votre professionnel de la santé au sujet de l'usage de cannabis à des fins médicales.**

## À propos du cannabis

Le cannabis est également connu sous les noms de marijuana, mari ou pot. Il contient plus de 700 composés chimiques. Le haschisch (hash) et l'huile de haschisch proviennent de la plante de cannabis.

- ❖ Le delta-9-tétrahydrocannabinol (THC) est le produit chimique qui procure la sensation d'euphorie, « être gelé ».
- ❖ La concentration de THC contenue dans le cannabis a augmenté au cours des dernières années.
- ❖ Le cannabidiol (CBD) est un autre produit chimique qui est parfois utilisé à des fins thérapeutiques pour soulager la douleur, l'inflammation et l'anxiété.
- ❖ Le CBD ne vous fait pas sentir gelé.
- ❖ Les produits à base de CBD peuvent contenir du THC.

**🌿 Jusqu'à ce que plus d'informations soient connues sur les effets à court et à long termes, il est plus sécuritaire d'éviter la consommation de cannabis pendant la grossesse et pendant l'allaitement.**

## Risques liés à la consommation de cannabis

**La fumée secondaire du cannabis peut être nocive, particulièrement pour les enfants.** Il vaut mieux ne pas fumer ni vaporiser du cannabis à l'intérieur du domicile ou dans une voiture.

**Consommer du cannabis tous les jours, ou presque, peut avoir des effets qui durent plusieurs semaines, années ou qui ne disparaissent pas, même après l'arrêt de la consommation.** Certaines personnes peuvent être plus à risque :

- ❖ De développer un problème de santé mentale
- ❖ D'aggraver leur problème de santé mentale
- ❖ D'éprouver des épisodes psychotiques

Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour connaître réellement tous les effets possibles de la consommation de cannabis sur la santé.



**Consommer des aliments et des boissons contenant du cannabis peut occasionner la sensation d'être plus gelé que prévu.** Parce que les effets peuvent ne pas apparaître tout de suite, mais se manifester quelques heures plus tard, une personne risque d'en prendre une plus grande quantité que prévu.

- ❖ Le corps doit digérer le cannabis avant d'en ressentir les effets.
- ❖ Les signes et les symptômes peuvent être modérés à sévères.

## Avant la grossesse

Si vous envisagez une grossesse, commencez tôt les soins prénataux. Le cannabis peut affecter :

- ❖ La capacité de devenir enceinte
- ❖ Le cycle menstruel
- ❖ La qualité et la quantité de sperme

## Pendant la grossesse

**Le cannabis n'est pas recommandé pour soulager les nausées matinales ni d'autres conditions médicales pendant la grossesse.** Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé pour apprendre d'autres façons plus sécuritaires de vous sentir mieux. Pour en savoir davantage, consultez le lien *Web Nausée et vomissements* indiqué à la page 4.

- ❖ Plus vous consommez de cannabis durant la grossesse, plus cela affecte le développement du cerveau du bébé.
- ❖ La consommation de cannabis peut aussi affecter la santé de la mère pendant et après la grossesse.

**🌿 Il n'y a pas de quantité de cannabis sans risque pendant la grossesse.**



**Si du cannabis est consommé durant la grossesse, un nouveau-né est plus à risque :**

- ❖ De naître avec un faible poids
- ❖ D'être moins alerte

Ces conséquences peuvent causer des problèmes de santé à un enfant qui grandit.

**🍃 Ce n'est pas parce que le cannabis est une plante naturelle qu'il est sécuritaire d'en consommer pendant la grossesse.**

## **Les risques sur le développement du cerveau d'un enfant**

**La consommation de cannabis durant la grossesse peut affecter le développement du cerveau de l'enfant et même sa santé mentale ou son comportement une fois adolescent et jeune adulte.** Ces effets peuvent être permanents. Si la mère consomme du cannabis au quotidien, voici certains risques pour l'enfant :



### **Âge : 0 - 3 an(s)**

- ❖ Difficulté à se calmer
- ❖ Sursauts exagérés
- ❖ Problèmes de sommeil



### **Âge : 3 - 6 ans**

- ❖ Mémoire réduite
- ❖ Plus d'impulsivité
- ❖ Moins d'attention
- ❖ Difficulté à comprendre et à suivre les consignes



### **Âge : 6 - 10 ans**

- ❖ Plus d'hyperactivité et d'impulsivité
- ❖ Difficultés d'apprentissage
- ❖ Symptômes d'anxiété et de dépression
- ❖ Prise de décision plus difficile
- ❖ Moins attentif



### **Âge : 14 - 18 ans**

- ❖ Performance scolaire réduite
- ❖ Problèmes de délinquance
- ❖ Possibilité d'essayer et de consommer du cannabis de façon précoce
- ❖ L'hyperactivité, l'impulsivité et l'inattention persistent

## Avant que bébé arrive

**Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé au sujet de l'allaitement.** Le cannabis se dépose dans le lait maternel. Il peut ainsi être présent dans les cellules grasses et le cerveau du bébé pendant plusieurs semaines.

- ❖ Allaiter est le meilleur choix pour votre bébé.
- ❖ Si vous avez besoin d'aide pour réduire ou cesser de consommer du cannabis, informez-vous auprès de votre professionnel de la santé sur les services de soutien offerts dans votre région.

🌿 **Si vous êtes incapable d'arrêter complètement la consommation de cannabis, essayez d'en réduire la quantité et la fréquence.**

## Renseignez-vous sur le cannabis au fur et à mesure que de nouvelles informations deviennent disponibles :

- ❖ Le cannabis au Canada. Renseignez-vous sur les faits [www.canada.ca/fr/cannabis](http://www.canada.ca/fr/cannabis)
- ❖ Pensez-vous consommer du cannabis si vous avez de jeunes enfants? [www.canada.ca/fr/cannabis](http://www.canada.ca/fr/cannabis)
- ❖ Vous êtes enceinte ou envisagez une grossesse? [www.pregnancyinfo.ca/fr/learn-more/#know](http://www.pregnancyinfo.ca/fr/learn-more/#know)
- ❖ Nausée et vomissements [www.pregnancyinfo.ca/fr/nausée-et-vomissements](http://www.pregnancyinfo.ca/fr/nausée-et-vomissements)
- ❖ Directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque [www.camh.ca/fr](http://www.camh.ca/fr)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

**best start**  
**meilleur départ**  
Resource Centre/Centre de ressources  
by/par health **nexus** santé

**Remerciements** : L'Agence de la santé publique du Canada aimerait remercier le Centre de ressources Meilleur départ pour l'adaptation de cette ressource basée sur leur document intitulé Les risques du cannabis sur la fertilité, la grossesse, l'allaitement et le rôle parental (2017). Merci également aux parents et aux experts qui ont contribué à ce document.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2018 | Cat. : HP35-114/1-2018F-PDF | ISBN : 978-0-660-27814-8 | Pub. : 180309