

## Présentation de l'outil de discussion sur l'usage du cannabis inhalé

### POUR QUI ?

- ▶ Les intervenantes<sup>1</sup> qui accompagnent des mères lors de rencontres en période prénatale ou postnatale.

### POURQUOI ?

- ▶ Soutenir les intervenantes dans la discussion sur l'usage du cannabis pendant l'allaitement en favorisant un dialogue non culpabilisant avec les mères.
- ▶ Communiquer les informations à transmettre aux mères afin de leur permettre de prendre une décision éclairée.

### COMMENT ?

#### ▶ Approche centrée sur la personne

Dans cette approche développée par Carl Rogers, c'est la personne qui est au centre de l'intervention, et non le comportement à modifier. Il s'agit d'une approche qui met l'accent sur la qualité de la relation entre deux personnes. Elle est non directive et repose sur les concepts d'empathie et de non-jugement.

#### ▶ Technique de communication

Les questions sont formulées selon les principes de Patton (2002). Pour susciter la discussion, les questions posées à la mère ont pour sujets ses expériences antérieures (ce qu'elle a vu, connu, vécu), ses valeurs, ses opinions (ce qu'elle croit, ce qu'elle pense) ainsi que ses connaissances (ce qu'elle sait).

#### ▶ Approche de réduction des méfaits

« La caractéristique centrale de l'approche de réduction des méfaits repose sur la réduction des conséquences négatives liées à l'usage des drogues plutôt que sur l'élimination du comportement d'usage lui-même. Il s'agit donc de politiques et de programmes d'intervention conçus pour protéger la santé des usagers de drogues et celle de la collectivité. » (Institut national de santé publique du Québec, 2012)

Note : Ces approches sont complémentaires aux outils existants de repérage et d'intervention motivationnelle ou brève sur l'usage du cannabis.

### PRÉCISIONS SUR L'USAGE DU CANNABIS

- ▶ Le THC ou le delta-9-tétrahydrocannabinol est le principal composé psychoactif du cannabis, c'est-à-dire celui qui procure l'effet d'euphorie (aussi appelé le high).
- ▶ Chez la personne qui inhale le cannabis, le THC est absorbé très rapidement. Les concentrations sanguines maximales sont obtenues après quelques minutes et les effets durent habituellement quelques heures.

### DONNÉES SUR L'USAGE DU CANNABIS

- ▶ **3 % des mères** ont consommé du cannabis au cours de l'allaitement (Enquête sur la santé maternelle, Canada, 2018-2019).
- ▶ **29 % des femmes de 15 à 24 ans** ont fait usage de cannabis au moins une fois au cours des 12 mois précédant l'enquête, alors que cette proportion est de **15 % chez les femmes de 25 à 44 ans** (Enquête québécoise sur le cannabis, 2018).
- ▶ La grande majorité (96 %) des consommateurs de cannabis de 15 ans et plus en fait usage sous sa forme fumée (Enquête québécoise sur le cannabis, 2018).



### QUELLES SONT LES RESSOURCES POUR LES INTERVENANTES ?

- ▶ Portail d'information périnatale : [inspq.qc.ca/information-perinatale](https://inspq.qc.ca/information-perinatale)
- ▶ Encadrement cannabis : [encadrementcannabis.gouv.qc.ca](https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca)
- ▶ Si vous êtes préoccupée par la santé du parent et du bébé, peu importe la substance consommée, il est suggéré de diriger la mère vers le programme-service Dépendances de votre CISSS ou de votre CIUSSS. Des services de soutien pour l'entourage (ex. : conjoint(e), parent) d'une personne qui fait usage de substances y sont également offerts.

1. Dans cet outil, le mot intervenantes désigne toutes les personnes travaillant en périnatalité. Le féminin est privilégié puisque ce sont majoritairement des femmes qui occupent ces emplois.

# COMMENT ENGAGER LA DISCUSSION SUR L'USAGE DU CANNABIS INHALÉ



Cet outil est conçu pour être adapté à votre couleur.  
À vous de le personnaliser pour qu'il corresponde à votre style.  
Les questions sont des exemples; elles n'ont pas à être posées telles quelles.

## 1. ME PERMETTEZ-VOUS DE VOUS POSER QUELQUES QUESTIONS SUR LE CANNABIS ?

- ▶ (Si oui) À quand remonte votre dernière consommation ?
- ▶ Que savez-vous sur le cannabis ? Quelle est votre opinion ?

## 2. LA DÉCISION DE CONSOMMER OU NON DU CANNABIS TOUT EN ALLAITANT VOUS APPARTIENT. MON RÔLE EST DE VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE RÉFLEXION.

- ▶ Avez-vous des questions ?
- ▶ Souhaitez-vous avoir des informations sur la façon de réduire les risques pour votre bébé et pour vous ?

INFORMATIONS POUR LES INTERVENANTES	INFORMATIONS POUR LES MÈRES
<p><b>THC dans le lait :</b> Une certaine quantité du THC consommé par la mère se retrouve dans le lait maternel. On ne connaît pas les effets potentiels sur la santé du bébé allaité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ On sait que le THC se retrouve dans le lait maternel.</li> <li>▶ On ne connaît pas bien les effets possibles pour la santé du bébé allaité.</li> </ul>
<p><b>Protéger l'allaitement :</b> La consommation de cannabis n'est pas nécessairement une contre-indication à allaiter. Il est recommandé d'encourager et de soutenir les mères à cesser ou à réduire leur consommation de cannabis durant toute la période d'allaitement. Lorsqu'il est difficile de cesser, l'approche de réduction des méfaits contribue à maintenir un lien de confiance avec les mères qui consomment.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ne pas consommer de cannabis pendant l'allaitement permet de protéger votre bébé.</li> <li>▶ S'il est difficile d'arrêter, vous pourriez diminuer les risques en choisissant un produit légal et en réduisant, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>- la quantité,</li> <li>- la fréquence,</li> <li>- la teneur en THC.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Mère qui consomme :</b> Dans le cas d'une mère qui allaite et qui consomme du cannabis, il est suggéré de fumer quelques heures avant l'allaitement. La plupart des effets du cannabis se dissipent habituellement en moins de 4 heures.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Si vous prévoyez fumer du cannabis, il est suggéré de choisir une période où les tétées sont espacées de quelques heures. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si votre bébé demande à boire plus tôt que vous pensiez, vous pouvez prévoir une autre façon de le nourrir, par exemple avec du lait maternel tiré avant votre consommation de cannabis.</li> </ul> </li> <li>▶ Il est souhaitable d'attendre que les effets du cannabis disparaissent avant d'allaiter ou de tirer votre lait.</li> </ul>
<p><b>Entourage :</b> Il est plus difficile pour la mère de s'abstenir ou de réduire sa consommation si le ou la partenaire ou l'entourage continue de consommer. Le ou la partenaire devrait être encouragé à participer à la discussion. Des services de soutien pour l'entourage (ex. : conjoint(e), parent) d'une personne qui fait usage de substances sont offerts au CISSS ou au CIUSSS de votre région (programme-service Dépendances).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Il est plus difficile de cesser ou de réduire votre consommation de cannabis si votre entourage consomme.</li> <li>▶ Souhaitez-vous partager ces informations avec votre partenaire ou les personnes qui vous entourent ? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avez-vous besoin d'aide pour le faire ?</li> </ul> </li> </ul>

## RÉDUCTION DES RISQUES POUR TOUS LES BÉBÉS ET LES ENFANTS

- ✓ Il est recommandé de ne pas faire usage de cannabis pendant la grossesse afin d'éviter les effets potentiels sur la santé du bébé.
- ✓ Il est important de ne pas exposer vos enfants à la fumée secondaire du cannabis.
- ✓ Gardez les produits du cannabis dans un endroit sécuritaire, hors de la portée des enfants.
- ✓ Le cannabis diminue la concentration et la coordination, ce qui pourrait compromettre votre capacité à répondre aux besoins de votre enfant. Choisissez votre moment pour consommer.