

# Avis: Consommation de Cannabis et Sevrage

## Répercussions sur la Santé, la Sécurité et le Lendement

### Contexte

- Les effets du cannabis sur les fonctions cognitives, la santé mentale et les performances physiques soulèvent des préoccupations dans les environnements à haut risque où la concentration, la prise de décision et le travail d'équipe sont essentiels. Réduire ou cesser la consommation du cannabis juste avant un déploiement ou une autre activité où le cannabis est restreint peut causer des symptômes de sevrage et nuire au rendement.
- Bien que le cannabis soit légal au Canada, le MDN et les FAC ont leurs propres règlements régissant son usage. Des restrictions s'appliquent en fonction du statut de service, des rôles opérationnels et des exigences liées au déploiement.
- Les politiques visent à protéger la santé, la sécurité et l'état de préparation opérationnelle des militaires, tout en assurant un traitement et un soutien au rétablissement conformément à la loi canadienne sur les droits de la personne.
- Le cannabis est une plante connue pour ses propriétés psychoactives, contenant des centaines de substances chimiques, dont plus de 100 cannabinoïdes comme le THC et le CBD. Le cannabis est consommé de diverses façons, ce qui affecte l'absorption et le sevrage. Les produits à concentration variée ont des impacts différents.

### Dirigeants, Soyez Proactifs!

Favorisez une équipe sûre, inclusive et consciente

- **Instaurer la confiance et un environnement sécuritaire** – Communiquez ouvertement et solidairement avec votre équipe. Cela favorise la confiance et crée une atmosphère sécuritaire et confortable pour discuter du bien-être. Cela aidera les membres de l'équipe à demander de l'aide en cas de besoin.
- **Clarifier les responsabilités** – Informez les membres de l'équipe de leurs obligations en matière de consommation de cannabis bien avant l'entrée en vigueur de toute restriction.
- **Reconnaître les risques liés à l'état de préparation et à la sécurité** – Informez les membres des risques au niveau de la santé, la sécurité, l'état de préparation et le rendement liés à la consommation et au sevrage des produits du cannabis.
- **Planifier à l'avance et faites la promotion du soutien médical** – Encouragez les membres de l'équipe à demander l'aide d'un professionnel pour arrêter de consommer du cannabis en toute sécurité avant le déploiement ou toute autre activité où le cannabis est restreint.
- **Expliquez le délai de sevrage** – Insistez sur le fait que les symptômes de sevrage peuvent apparaître dans les jours suivant l'arrêt de l'utilisation et persister pendant trois semaines ou plus.

### Sevrage du Cannabis

Préoccupations en matière de sécurité, de rendement et de préparation

**Le sevrage peut causer des symptômes** qui peuvent inclure des troubles du sommeil, des rêves étranges, de l'anxiété, de l'agitation, de la dépression, de l'irritabilité, de la nervosité, de la colère, des maux de tête et de l'inconfort physique.

- Les troubles du sommeil et les problèmes cognitifs peuvent **réduire la vigilance et la performance**.
- Les problèmes de santé mentale, y compris l'anxiété et les problèmes d'humeur, peuvent **avoir une incidence sur la prise de décisions et les interactions interpersonnelles**.
- L'irritabilité et les sautes d'humeur **peuvent nuire à la dynamique et les relations d'équipe**, et affecter le moral et la confiance.
- **Une déficience de la coordination et des habiletés motrices** peuvent présenter des risques pour la sécurité lors les tâches opérationnelles et les exercices.
- Les membres peuvent avoir **recours à des mécanismes d'adaptation malsains** lorsque le cannabis n'est pas disponible.
- Le sevrage **peut passer inaperçu, car les symptômes sont similaires à ceux** du stress ou de la maladie mentale et physique.
- Les risques de sevrage sont **plus élevés chez les utilisateurs réguliers et ceux qui consomment des quantités plus élevées**.
- Les symptômes de sevrage cognitifs et physiques **peuvent survenir même avec une consommation minimale de cannabis**.



## Consommation de Cannabis – Réduire les Risques

- **Restez informé** – Comprenez les risques liés à la consommation et au sevrage du cannabis, son impact sur la santé et la sécurité, et comment obtenir du soutien au besoin.
- **Pratiquez une consommation plus sécuritaire** – Mettez en œuvre des stratégies à moindre risque pour réduire les méfaits liés au cannabis. Comprenez que dans certains cas, éviter le cannabis est l'option la plus sûre.
- **Reconnaissez les signes avant-coureurs** – Soyez conscient des signes indiquant qu'une personne peut être aux prises avec des difficultés liées à la consommation de cannabis ou éprouver des symptômes de sevrage.
- **Renseignez-vous** – Apprenez-en davantage sur le cannabis, ses effets sur la santé et les ressources de soutien disponibles, y compris les prestataires de soins de santé et le personnel de promotion de la santé.
- **Encouragez des choix éclairés** – Encouragez la prise de décision éclairée et reconnaître que, dans certains cas, éviter le cannabis est l'option la plus sûre.

### Politique sur l'Usage du Cannabis par les Militaires

La DOAD 9004-1, **Usage du Cannabis par les Militaires** définit les règles concernant la consommation de cannabis afin d'assurer la sécurité et l'efficacité opérationnelle. Familiarisez-vous avec cette politique.



## SERVICES DE SOUTIEN DU MDN

### Information sur la Santé et la Consommation de Cannabis



**Santé mentale et bien-être de l'Équipe de la Défense**



**Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque**



**Cannabis : Connaître ses limites**

**STRENGTHENING THE FORCES**  
**ÉNERGISER LES FORCES**

#ELF est le programme de promotion de la santé des FAC et du MDN qui offre des conseils d'experts, des directives, des formations, des outils et un soutien aux dirigeants pour améliorer la santé et le bien-être des membres des FAC.



Communiquez avec votre bureau de promotion de la santé pour plus d'informations.

