

Le cannabis médicinal, un soutien pour un vieillissement actif?

Vieillir activement Canada a récemment publié **Soyez informés – Le cannabis et les aîné(e)s, une brochure destinée à aider les personnes âgées à prendre des décisions éclairées concernant l’usage de cannabis. Santé Canada a approuvé l’usage du cannabis à des fins médicales en 2001. Depuis la légalisation du cannabis en 2017, les personnes âgées sont celles qui affichent la plus forte croissance en matière de consommation de cannabis. Cinquante-deux pour cent de Canadiens âgés déclarent en consommer principalement à des fins médicales.**¹

Vieillir activement Canada a voulu savoir comment le cannabis pourrait aider à promouvoir un vieillissement actif et en bonne santé. C’est ce qui nous a amené à sonder les aîné(e)s dans le but de déterminer ce qui les empêchait d’atteindre une bonne qualité de vie et d’être physiquement actifs. Était-ce la douleur? L’anxiété ou la dépression? Un mauvais sommeil? Et nous avons voulu savoir ce que disaient les chercheurs à propos de l’usage de cannabis et ces problèmes.

Comment fonctionne le cannabis?

On appelle cannabis tout produit provenant de la plante de cannabis. Les principes actifs du cannabis sont le THC et le CBD. Ces substances sont similaires à d’autres composants trouvés dans le système endocannabinoïde de notre corps. Ce système comporte des récepteurs partout dans le corps. Le système endocannabinoïde a une incidence sur notre système nerveux, notre fonction immunitaire, notre humeur et notre appétit, ainsi que sur d’autres fonctions de notre corps. C’est pourquoi, le cannabis peut potentiellement soulager diverses douleurs associées au vieillissement.

Un exemple : Le cannabis et l’arthrite

Les principales causes d’incapacité chez les Canadiens et Canadiennes âgées sont la douleur,

le manque de mobilité et le manque de souplesse. La douleur due à l’arthrite est l’une des principales raisons qui poussent les personnes âgées à envisager le cannabis. L’arthrose est l’une des affections chroniques les plus courantes chez plusieurs personnes âgées au Canada. Les symptômes de l’arthrite et de l’arthrose peuvent être causés par des dommages aux articulations, de l’inflammation ou des dommages aux nerfs.

Il y a des récepteurs cannabinoïdes dans les articulations, et le cannabis a des propriétés anti-inflammatoires. Selon la théorie, le cannabis pourrait réduire la douleur névralgique causée par l’arthrose. Certains adultes rapportent que le CBD présent dans le cannabis les aide à gérer la douleur et à être plus actifs. Les études sur les animaux semblent prometteuses, mais aucune d’entre elles n’a encore été réalisée sur des sujets humains.²

La Société de l’arthrite reconnaît le besoin de recherches sur l’usage de cannabis à des fins médicales. Les Canadiens et Canadiennes souffrant d’arthrite et leurs médecins ont besoin de ces recherches pour prendre des décisions éclairées concernant l’usage de cannabis dans le cadre d’un traitement. Faute de recherche, il n’y a pas de règles établies quant à la prescription thérapeutique standard de cannabis. La prescription doit être personnalisée et reposer sur des essais et erreurs pour trouver le bon produit et la dose idéale.

Vous souhaitez en savoir plus sur le sujet?

Pour en savoir plus sur ce que dit présentement la recherche sur le cannabis et les affections chroniques dues au vieillissement, procurez-vous un exemplaire de la nouvelle brochure de Vieillir activement Canada *Soyez informés – Le cannabis et les aîné(e)s*.

<https://www.activeagingcanada.ca/fr/participants/projets/le-cannabis-et-les-aîne-e-s.htm>

Les ressources suivantes vous aideront à gérer la douleur et à demeurer actifs et actives :

La position de la Société de l'arthrite sur le cannabis médical
<https://arthrite.ca/traitement/medicaments/cannabis-medicinal-fr>

Série de vidéos de la Société de l'arthrite sur YouTube montrant diverses astuces pour alléger les tracas quotidiens (en anglais seulement).
https://www.youtube.com/playlist?list=PLKAa4n_fskHLYF_ZRCuLJmHkteOIRlxKE

Conseils de vie active de Vieillir activement Canada : *Une vie active, bénéfique pour les arthritiques*
https://www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/active-living-tip-sheets/ALT-Arthritis_FRE.pdf

Découvrez le programme d'éducation et d'exercice GLA:D® pour l'arthrose du genou et de la hanche (en anglais seulement)
<https://gladcanada.ca/index.php/for-participants/>

Références

1. Statistique Canada. Enquête nationale sur le cannabis, troisième trimestre de 2019, Le Quotidien, mercredi le 30 octobre 2019.
2. O'Brien, M. et Jason J. McDougall. « Cannabis and joints: scientific evidence for the alleviation of osteoarthritis pain by cannabinoids », *Current Opinion in Pharmacology*, vol. 40, 2018, p.104–109.