

LE MANUEL DU PATIENT

Un guide concis sur votre traitement au cannabis.



BIENVENUE À SANTÉ CANNABIS!

Santé Cannabis est la principale clinique et le centre de recherche du Québec dédié au cannabis médical. Notre mission consiste à offrir des soins complets, fondés sur des données probantes, tout en faisant progresser la recherche et en favorisant la formation tant des patients que des professionnels de la santé.

Nous formons une équipe multidisciplinaire de professionnels de la santé, composée de médecins, d'infirmières praticiennes spécialisées, d'infirmières, d'éducateurs cliniques et de professionnels de la santé mentale, qui accompagne les patients partout au Québec.

Ce manuel a été conçu pour vous aider à gérer votre santé et votre traitement au cannabis médical en toute confiance.

À l'intérieur, vous y trouverez :

- Une introduction au cannabis médical
- Des renseignements sur la façon dont le cannabis médical peut aider à traiter vos symptômes
- Des conseils sur la façon de gérer votre plan de traitement

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Contactez un éducateur clinique en ligne ou par courriel

Du lundi au vendredi entre 8 h et 16 h

support@santecannabis.ca

Chaque situation de santé est différente. Grâce à notre expertise et à notre expérience clinique, nous pouvons vous aider à choisir le parcours qui vous mènera à la destination la mieux adaptée à votre situation personnelle. Nous avons hâte de travailler avec vous !

- L'équipe Santé Cannabis

Ce document présente les pratiques générales internes de Santé Cannabis et est fourni uniquement comme ressource de soutien.

COMMENT FONCTIONNE LE CANNABIS MÉDICAL ?

LE SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE

Notre corps comporte plusieurs systèmes qui travaillent ensemble pour assurer notre bon fonctionnement, comme le système immunitaire et le système cardiovasculaire. Le système endocannabinoïde, ou SEC, est un important système de régulation présent dans tout l'organisme. Il joue un rôle essentiel dans la régulation de diverses activités de notre corps, notamment le sommeil, l'humeur, l'appétit, le métabolisme et la perception de la douleur. Notre corps produit naturellement des composés nommés endocannabinoïdes, qui agissent au sein de notre SEC. Certains problèmes de santé peuvent perturber ce système, ce qui contribue à l'apparition d'une multitude de symptômes.

COMMENT LES CANNABINOÏDES PEUVENT-ILS AIDER ?

La plante de cannabis produit des phytocannabinoïdes semblables aux endocannabinoïdes que notre organisme fabrique. Plus de 100 cannabinoïdes végétaux différents ont été identifiés, bien que les plus connus soient le THC (tétrahydrocannabinol) et le CBD (cannabidiol). Ces composés peuvent accroître l'activité des récepteurs et contribuer à rétablir l'équilibre au sein du SEC.

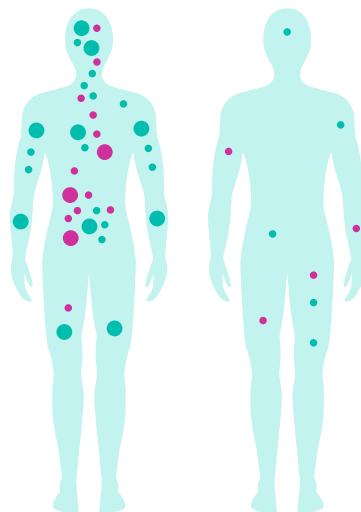


Les terpènes constituent un autre type de composés végétaux qui attribuent aux différentes variétés de cannabis leurs odeurs et leurs saveurs caractéristiques. Les premières études suggèrent que certains terpènes pourraient également contribuer à améliorer l'humeur, le sommeil et le soulagement de la douleur. Par exemple, le terpène limonène a été associé à une amélioration de l'humeur, tandis que le pinène a démontré un potentiel anti-inflammatoire.

EXPRESSION DES ENDOCANNABINOÏDES

NORMALE

DIMINUÉE



LES CANNABINOÏDES

Le traitement au cannabis médical est hautement personnalisé. Les nombreux bienfaits thérapeutiques potentiels dépendent du choix des cannabinoïdes, de la posologie et de la formulation adaptés aux besoins particuliers de chaque personne.

THC

- Réduit la douleur
- Réduit les spasmes musculaires
- Aide aux problèmes de sommeil
- Soulage les nausées et vomissements
- Augmente l'appétit

CBD

- Réduit les douleurs inflammatoires
- Réduit les spasmes musculaires
- Peut soulager l'anxiété ou la dépression
- Pourrait réduire les crises d'épilepsie
- N'entraîne pas d'intoxication

CANNABINOÏDES MINEURS

On les retrouve en plus faibles concentrations dans la plante de cannabis, mais ils possèdent un potentiel thérapeutique bien distinct. Ils sont désormais disponibles dans de nombreux produits de cannabis médical, souvent combinés au THC ou au CBD.

CBG

- Propriétés anti-inflammatoires et analgésiques
- Effets anxiolytiques et antidépresseurs possibles
- Non psychoactif comme le CBD

CBN

- Propriétés sédatives : peuvent aider au sommeil.
- Effets psychoactifs très légers

CBC

- Propriétés anti-inflammatoires
- Amélioration potentielle de l'humeur

THCV

- Peut réduire l'appétit
- Peut favoriser la régulation de la glycémie



COMMENT PRENDRE VOTRE TRAITEMENT AU CANNABIS MÉDICAL :

Il existe de nombreuses options différentes ; nous vous proposerons un plan personnalisé en fonction de vos besoins :



PAR VOIE ORALE (PAR LA BOUCHE)

Sous forme d'extrait à base d'huile, de capsules, d'atomiseur oral (*spray*) ou un produit comestible.



PAR INHALATION

En fumant ou en inhalant la vapeur de cannabis dans vos poumons et vos voies respiratoires à l'aide d'un appareil appelé vaporisateur buccal ou vapoteuse.



PAR VOIE TOPIQUE

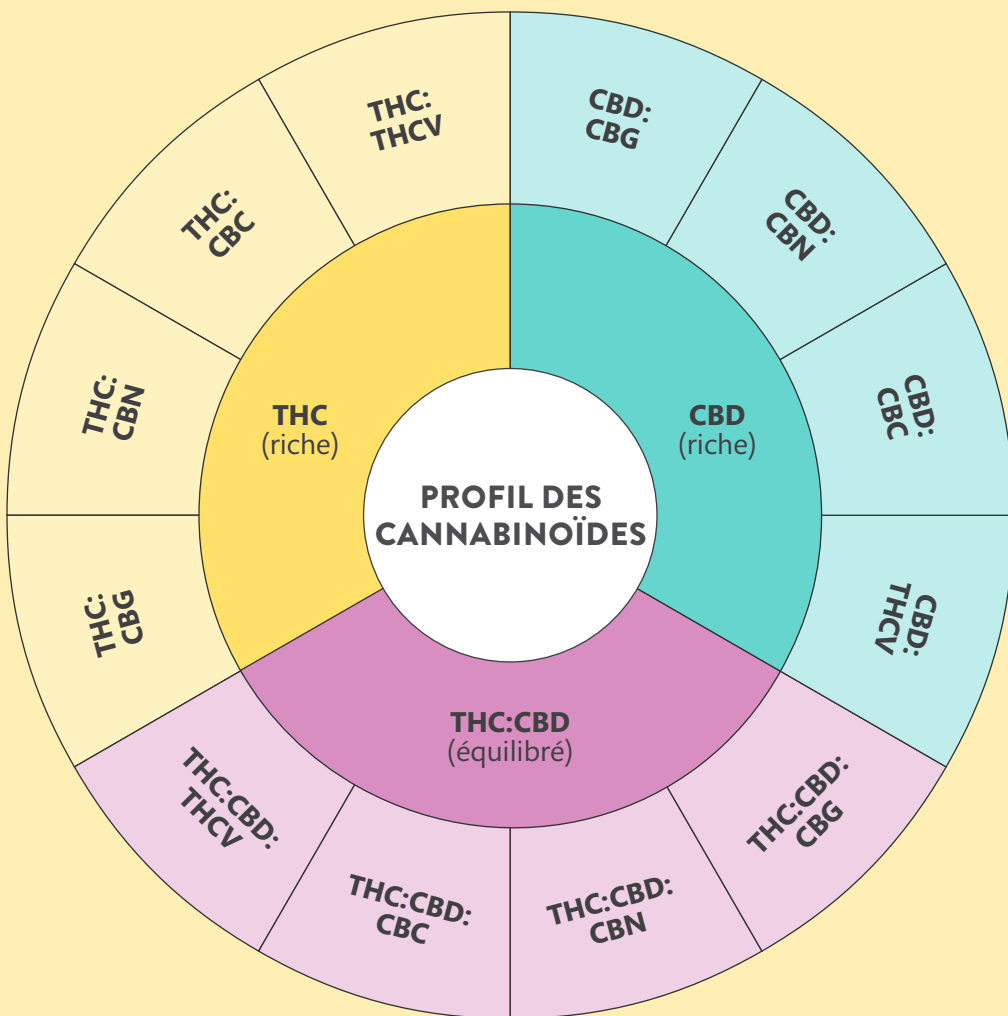
En crème, huile ou gel appliqué directement sur la peau.



SUPPOSITOIRES

Insérés dans le rectum ou le vagin – en particulier pour les patients qui ne tolèrent pas les méthodes par voie orale.

Votre plan de traitement peut inclure du THC, du CBD et d'autres cannabinoïdes mineurs comme le CBN et le CBG.



Chaque format de produit et chaque formulation de cannabinoïdes sont sélectionnés selon vos objectifs de santé.

 Extraits de cannabis sous forme d'huile À prendre par voie orale Ingéré Administré à l'aide d'une seringue ou d'un compte-gouttes ; également offert en vaporisateur. Effets ressentis au bout de : 1 à 2 heures Durée : 4 à 8 heures	 Capsules d'huile de cannabis À prendre par voie orale Ingéré Effets ressentis au bout de : 1 à 2 heures Durée : 4 à 8 heures	 Atomiseur oral À prendre par voie orale Administré sous la langue ou à l'intérieur de la joue. Effets ressentis au bout de : 30 à 60 minutes Durée : 4 à 6 heures	 Produits comestibles À prendre par voie orale Ingéré Effets ressentis au bout de : 30 à 90 minutes Durée : 4 à 8 heures
 Cannabis séché Inhalation Vaporisé (conseillé) Ou fumé Effets ressentis au bout de : 5 à 15 minutes Durée : 2 à 4 heures	 Vapoteuse Inhalation Vaporisé Effets ressentis au bout de : 5 à 15 minutes Durée : 2 à 4 heures	 Suppositoires Rectal, vaginal Inséré Effets ressentis au bout de : 15 à 60 minutes Durée : 4 à 8 heures	 Topique Crème, gel, huile Appliqué sur la peau Effets ressentis au bout de : 30 à 90 minutes Durée : 4 heures (variable)

COUVERTURE D'ASSURANCE

LA COUVERTURE POUR LE CANNABIS MÉDICAL S'EST ÉLARGIE.

Malgré nos efforts de sensibilisation depuis 2014, les produits à base de cannabis à usage médical ne sont pas couverts par la RAMQ. Toutefois, certains assureurs privés et publics offrent désormais une couverture pour certains diagnostics précis.

Assurance privée : par exemple, Canada Vie, Sun Life, Beneva

Assurance publique : CNESST, IVAC

Programmes d'avantages sociaux : Anciens Combattants Canada

Notre équipe d'éducateurs cliniques, composée d'infirmières, de spécialistes cliniques et de professionnels de la santé mentale, est à votre disposition pour vous aider dans divers aspects de vos soins.

CONTACTEZ-NOUS POUR :

- du soutien pour accéder à des programmes de tarification accessible ;
- du soutien administratif pour les demandes de couverture d'assurance ;
- du soutien administratif pour les formulaires de la CNESST et de l'IVAC ;
- d'autres services de soutien aux patients et services administratifs
(p. ex. formulaires, lettres juridiques, documents liés au travail), au besoin.
Des frais peuvent s'appliquer.

Saviez-vous que certains produits à base de cannabinoïdes sont disponibles en pharmacie ?

Il s'agit de médicaments sur ordonnance réglementés et peuvent être couverts par les assurances dans certains cas.

NABILONE (CESAMET®)

Couvert par la RAMQ

Comprimé ou sirop, contient une molécule synthétique semblable au THC

NABIXIMOLS (SATIVEX®)

Pas couvert par la RAMQ, couverture privée très limitée

Vaporisateur buccal, contient des extraits de cannabis naturel (THC et CBD)

EPIDIOLEX

Couverture très limitée, réservée exclusivement aux cas d'épilepsie pédiatrique

Extrait d'huile, contient de l'extrait purifié de CBD naturel

Toutes vos dépenses déboursées pour les produits de cannabis médical ou à base de cannabinoïdes peuvent être déduites de vos impôts.

VOTRE PREMIER RENDEZ-VOUS :

Vous serez évalué par le médecin ou l'infirmière praticienne spécialisée. Il ou elle passera en revue vos antécédents médicaux et les médicaments que vous prenez actuellement afin de déterminer si le cannabis médical est indiqué dans votre cas et de définir le traitement, le produit et la posologie les mieux adaptés à vos besoins.



VOTRE ÉDUCATEUR CLINIQUE DE SANTÉ CANNABIS :

1. Vous expliquera votre plan de traitement ;
2. Vous fournira des renseignements généraux sur le cannabis médical ;
3. Vous expliquera quand et comment prendre votre cannabis médical.
4. Vous décrira comment commander vos produits.
5. Vous aidera à vous inscrire auprès d'un vendeur autorisé*.

****Un vendeur autorisé est une entreprise autorisée par Santé Canada à vendre du cannabis à des fins médicales.***



VOTRE PLAN DE TRAITEMENT PERSONNALISÉ

Votre plan de traitement personnalisé est élaboré par l'équipe médicale de Santé Cannabis en fonction de vos symptômes, de vos objectifs et de vos antécédents médicaux et de votre expérience avec le cannabis (le cas échéant).

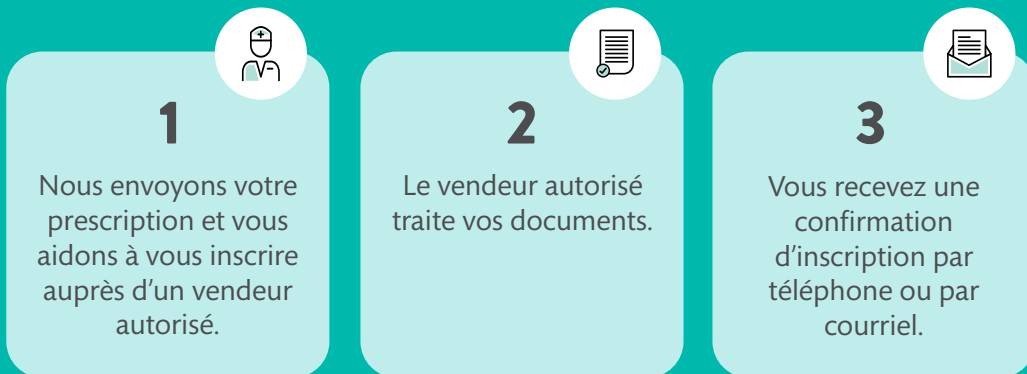
Vous recevrez votre plan de traitement par courriel, comprenant :

- Les produits recommandés ;
- Les instructions relatives à la posologie et à l'ajustement des doses.
- Les instructions pour l'inscription, ainsi que l'adresse web et les coordonnées de votre vendeur autorisé pour passer votre commande.

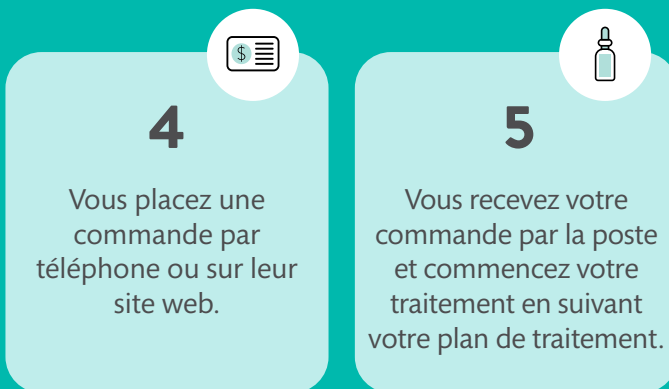
Les produits sont commandés directement auprès du vendeur autorisé. Leur paiement s'effectue généralement par carte de crédit et ils vous seront livrés par la poste. D'autres modes de paiement, tels que le virement électronique (Interac), sont également offerts.

QUE FAIRE APRÈS VOTRE PREMIER RENDEZ-VOUS ?

Le diagramme ci-dessous explique comment vous pouvez acheter votre cannabis et le faire livrer à votre domicile.



————— Délai normal de 1 à 3 jours ouvrables) —————



————— Délai normal de 1 à 3 jours ouvrables) —————

Si vous n'avez pas reçu de nouvelles dans la semaine suivant votre premier rendez-vous, communiquez directement avec le vendeur autorisé pour vous renseigner.

SUIVI ET SOUTIEN DE L'ÉDUCATEUR CLINIQUE

L'éducateur clinique de Santé Cannabis vous appellera un mois après le début de votre traitement afin d'évaluer votre réponse au traitement et vos progrès.

Vous aurez des rendez-vous de suivi tous les trois mois jusqu'à ce que votre traitement soit stabilisé.

Nous tiendrons votre praticien traitant au courant du traitement qui vous a été recommandé, après votre premier rendez-vous, puis lors des visites de suivi, au besoin.

Une fois que votre traitement est stable, vous pourriez avoir un suivi tous les 6 ou 12 mois ou être transféré à votre praticien traitant.

Notre équipe d'éducateurs cliniques est à votre disposition par téléphone ou par courriel pour répondre à vos questions concernant votre traitement ou les produits. Vous pouvez prendre rendez-vous téléphonique avec un éducateur à votre convenance.



Santé Cannabis offre gratuitement un programme de formation et de soutien pour les médecins et les infirmières praticiennes spécialisées du Québec. Pour en savoir plus sur le programme, visitez santecannabis.ca/formation.

QUE FAIRE EN CAS D'EFFETS SECONDAIRES ?

LES PLUS COURANTS :

- Somnolence (*envie de dormir*)
- Fatigue
- Étourdissements
- Bouche sèche
- Toux/flegme (*avec cannabis fumé*)
- **Sensation d'euphorie ou intoxication (gelé)***
- Nausées
- Anxiété
- Problèmes de jugement ou d'attention
- Problèmes de coordination
- Changement d'appétit
- Diarrhée (*avec huile de cannabis*)

TROUVER LA BONNE DOSE

Rappelez-vous : commencez tranquillement et allez-y lentement.

Cela signifie de commencer avec de faibles doses et augmenter la quantité lentement. Cette approche peut aider à développer une tolérance qui permettra d'avoir moins d'effets secondaires ou des effets secondaires plus légers. Nous vous recommandons de garder un journal de bord pour suivre l'évolution de votre traitement et de vos symptômes quotidiennement.

****La sensation d'« euphorie » ou d'« être gelé » résulte des effets du THC sur le cerveau et n'est pas l'objectif visé par un traitement à base de cannabis médical. Vu que les doses plus élevées peuvent entraîner une altération des facultés ou des effets secondaires indésirables, le traitement doit être personnalisé et suivi de près.***



SI VOUS AVEZ DES EFFETS SECONDAIRES LÉGERS, VOUS POUVEZ :

1. Continuer à prendre la même dose et les effets secondaires devraient diminuer avec le temps.
2. Attendre plus longtemps avant d'augmenter la dose (*p. ex., attendez 5 jours avant d'augmenter votre dose au lieu de 3 jours*).
3. Réduire la dose pendant la journée mais continuer avec la même dose en soirée.
4. Réduire la dose de THC.
5. Augmenter la dose de CBD.

SI VOUS AVEZ DES EFFETS SECONDAIRES MODÉRÉS, VOUS POUVEZ :

1. Réduire la dose.
2. Attendre plus longtemps avant d'augmenter la dose.

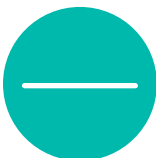
SI VOUS AVEZ DES EFFETS SECONDAIRES IMPORTANTS :

1. Si les effets secondaires ne sont pas tolérables, arrêtez le traitement et rendez-vous à l'urgence la plus proche ou composez le 9-1-1 si requis.
2. Si les effets secondaires sont forts, mais que vous pouvez les tolérer, cessez de prendre le traitement et communiquez avec l'équipe d'éducateurs de Santé Cannabis.



Si vous n'êtes pas certain de ce que vous devez faire : cessez de prendre votre traitement et contactez-nous.

LÉGERS



MODÉRÉS



IMPORTANTS



PRÉCAUTIONS



FACULTÉS AFFAIBLIES :

Le cannabis (*en particulier contenant du THC*) est une substance psychoactive et peut entraîner une altération temporaire des fonctions motrices, de la coordination et des fonctions cognitives telles que la mémoire à court terme ou le jugement. Le cannabis peut augmenter l'anxiété et/ou la paranoïa.



CONDUITE :

Il est recommandé d'attendre au moins 4 heures après avoir inhalé du cannabis et 8 heures après avoir ingéré des produits de cannabis avant de conduire. Au Canada, il est interdit de conduire en étant intoxiqué. C'est aux patients d'évaluer eux-mêmes s'ils sont aptes à conduire, car les effets sur la capacité de conduire et les délais d'attente recommandés peuvent varier en fonction du métabolisme de chacun et de la tolérance aux cannabinoïdes.



ALCOOL ET AUTRES DÉPRESSEURS :

Le cannabis mélangé à de l'alcool ou à d'autres dépresseurs peut renforcer les effets de chaque substance et entraîner des effets secondaires désagréables. Si vous décidez de boire de l'alcool et de prendre du cannabis, veillez à le faire avec précaution, lentement et pensez à limiter la quantité que vous prenez. Par exemple, ne prenez qu'un verre de vin ou une bière avec un repas.



INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES :

Les interactions significatives avec d'autres médicaments sont rares; les plus importantes concernent certains anticoagulants et l'immunothérapie. Soyez assuré que vos médicaments ont été passés en revue lors de votre rendez-vous afin de s'assurer que le cannabis médical vous convient. Ne modifiez pas, ne réduisez pas et n'arrêtez pas la prise de vos médicaments habituels sans avoir d'abord consulté notre médecin ou votre infirmière praticienne, en particulier pendant la période d'ajustement de votre traitement au cannabis.



PROBLÈMES CARDIAQUES :

Le cannabis (*en particulier le cannabis contenant du THC*) peut provoquer une augmentation temporaire des battements du cœur et une baisse de la pression sanguine. Si vous avez des problèmes cardiaques ou de pression sanguine, dites-le-nous lors de votre rendez-vous à Santé Cannabis, car le cannabis médical peut être proscrit dans certains cas.



GROSSESSE ET ALLAITEMENT :

Il existe des risques pour le développement du fœtus et du bébé en cas d'exposition prénatale au cannabis. Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, vous ne devriez pas consommer de cannabis, sauf recommandation contraire de votre médecin après avoir évalué les risques et les avantages potentiels.



EFFETS PSYCHIATRIQUES :

Le cannabis contenant du THC, surtout en forte concentration, peut déclencher une réaction psychotoxique chez peu d'individus. Si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de psychose, de schizophrénie ou de trouble bipolaire de type I, parlez-en à votre professionnel de la santé avant de débiter un traitement.

UN MODE DE VIE ÉQUILIBRÉ

Bien que les produits à base de cannabis puissent soutenir le système endocannabinoïde (SEC), ils ne constituent pas une solution à eux seuls. Ils sont plus efficaces lorsqu'ils sont associés à des efforts visant à améliorer les habitudes de vie. Notre équipe encourage les patients à jouer un rôle actif dans leurs parcours de soins.

L'activité physique régulière, de saines habitudes de sommeil, une alimentation équilibrée, la pleine conscience, la gestion du stress, la psychothérapie et la participation à des groupes de soutien sont des pratiques qui peuvent avoir une influence positive sur la santé et le bien-être en général. Des études ont démontré que ces activités favorisent même le bon fonctionnement du SEC !

Tisser des liens sociaux et s'adonner à des activités quotidiennes enrichissantes constituent également des éléments importants de la promotion de la santé à long terme. Chaque geste peut faire une différence significative.

Votre nouveau traitement et votre engagement envers le changement aident à soutenir le SEC et permettent de contrôler les symptômes à long terme.

Si vous souhaitez obtenir de l'aide ou des ressources supplémentaires concernant le sommeil, la nutrition, l'exercice physique, la santé mentale ou les services de soutien communautaire, adressez-vous à l'équipe d'éducateurs cliniques qui vous orientera vers du matériel éducatif et des ressources appropriés.



BIEN PLUS QU'UNE CLINIQUE

Nous prenons soin de votre santé au-delà de votre plan de traitement.

À Santé Cannabis, nous considérons que le cannabis médical ne constitue qu'un élément d'une prise en charge globale et centrée sur le patient. Nous proposons des programmes et des ressources supplémentaires conçus pour favoriser votre santé et votre bien-être tout au long de votre parcours thérapeutique.



GROUPE DE SOUTIEN ET ÉDUCATION

Participez à des ateliers éducatifs et à des groupes de soutien par les pairs où les patients peuvent s'informer, poser des questions et échanger avec d'autres personnes confrontées à des problèmes de santé similaires.



THÉRAPIE ASSISTÉE PAR LES PSYCHÉDÉLIQUES (PAT)

Un nouveau traitement prometteur pour les troubles de santé mentale, la thérapie assistée par les psychédéliques, nécessite un soutien complet de la part de notre équipe multidisciplinaire. Notre programme PAT offre des services d'éducation, d'évaluation, de préparation, de soutien au traitement et d'intégration, en collaboration avec des thérapeutes expérimentés de partout au Québec. Des frais de service s'appliquent à ce programme; communiquez avec la réception pour en savoir plus.



ÉVÉNEMENTS COMMUNAUTAIRES

Tout au long de l'année, notre équipe participe à des conférences, des causeries publiques, des webinaires et des événements communautaires afin de promouvoir une éducation fondée sur des données probantes et de réduire la stigmatisation entourant la médecine à base de cannabinoïdes.

Abonnez-vous à notre infolettre communautaire pour ne pas manquer ces annonces.

CONTRIBUEZ À FAÇONNER L'AVENIR DU CANNABIS MÉDICAL

La recherche est au cœur de toutes nos activités.

Depuis plus d'une décennie, Santé Cannabis mène des recherches cliniques en situation réelle afin de mieux comprendre comment le cannabis médical peut améliorer les soins prodigués aux patients. Les connaissances issues de l'expérience de nos patients ont contribué à des publications scientifiques, à l'élaboration de lignes directrices cliniques et à une meilleure compréhension de la médecine à base de cannabinoïdes.

POURQUOI PARTICIPER?

- Aidez à améliorer les soins pour les futurs patients
- Faites progresser les connaissances scientifiques
- Contribuez à des traitements plus sécuritaires et plus personnalisés
- Plusieurs études ne nécessitent que de remplir des questionnaires et d'assister à des visites de suivi de routine

LE RESPECT DE VOTRE VIE PRIVÉE EST IMPORTANT

La participation à la recherche est toujours volontaire. Vos renseignements demeurent confidentiels, et votre décision de participer — ou non — **n'aura jamais d'incidence sur votre traitement ou les soins que vous recevez chez Santé Cannabis.**



Cela vous intéresse?

Demandez à votre professionnel de la santé si vous pourriez être admissible à l'une de nos études de recherche.

Chaque patient qui participe contribue à faire progresser la médecine à base de cannabinoïdes.

Cliquez sur le lien pour en savoir plus.

santecannabis.ca/participez-a-la-recherche/

[illegible]



Pour communiquer avec d'autres patients, obtenir les dernières nouvelles et en savoir plus sur Santé Cannabis :

 [@santecann](https://www.facebook.com/santecannabis)

 [@santecannabis](https://www.instagram.com/santecannabis)

 [Santé Cannabis](https://www.linkedin.com/company/santecannabis)

[SANTECANNABIS.CA](https://www.santecannabis.ca)

Abonnez-vous à notre infolettre pour recevoir les annonces d'événements, les mises à jour de la clinique et bien plus.

[santecannabis.ca/infolettre](https://www.santecannabis.ca/infolettre)



SANTÉ
CANNABIS

CONTACT

Soutien aux patients disponible du lundi au vendredi entre 8 h et 16 h.

Reception : info@santecannabis.ca

Équipe d'éducateurs : support@santecannabis.ca

Téléphone : (514) 419-4131

Fax : (514) 419-1644

**225-4150 rue Sainte-Catherine Ouest
Montréal (Québec)
H3Z 2Y5**