

Consommation sécuritaire de cannabis pendant la COVID-19



Soutenir notre bien-être pendant COVID-19

Cette fiche d'information fait partie de l'engagement de la Thunderbird Partnership Foundation de fournir aux Premières Nations un soutien fondé sur la culture et axé sur les forces pendant la pandémie de la COVID-19. Ces ressources peuvent offrir des conseils alors que nos communautés doivent composer avec la crise sanitaire mondiale actuelle, tout en continuant de faire face aux enjeux sanitaires existants, notamment la consommation d'alcool et les problèmes de santé mentale.

La consommation de cannabis pendant la COVID-19 peut créer des difficultés en matière d'approvisionnement sécuritaire ou de sevrage du cannabis.

Le Continuum du bien-être mental des Premières Nations peut nous aider à renouer avec nos forces en tant que peuple autochtone, nous rappeler notre résilience et nous aider à voir comment ces dons peuvent constituer des alternatives à la consommation de cannabis, réduisant ainsi les méfaits potentiels. Nous pouvons faire appel à nos points forts lorsque nous prenons une décision éclairée concernant le cannabis. La compréhension de nos propres forces peut nous donner confiance en nous et nous donner de l'espoir pour l'avenir. (Thunderbird, 2015)

CONSEILS POUR SE CONNECTER AVEC LA CULTURE AFIN DE FAVORISER LE BIEN-ÊTRE

- Asseyez-vous avec un aîné (s'il fait partie de votre unité de distanciation sociale) pour apprendre et prendre le thé
- Participez à un cercle de discussion virtuel, passer des appels téléphoniques ou se connecter en ligne si possible
- Si vous vous sentez dépassé, faites une purification ou une prière (rappel : la tente de sudation n'est PAS recommandée pendant la COVID-19)
- Utilisez tous les moyens que nous connaissons afin d'améliorer notre bien-être, soit la méditation et la prière, en pratiquant notre culture, en nous référant à notre alimentation, l'artisanat, le bénévolat, etc.
- Passez du temps sur le territoire
- Apprenez à récolter/planter et à utiliser des aliments et des médecines naturelles (Hopkins, C. & Restoule, B., 2020)

SYMPTÔMES DE SEVRAGE

Les symptômes varient en fonction de la quantité et de la fréquence de consommation. Le sevrage peut commencer dans la semaine suivant l'arrêt de la consommation et atteindre son apogée dans les 10 jours suivants. Certains symptômes sont :

- La dépression, les sautes d'humeur
- L'irritabilité et la difficulté à dormir, agitation
- Les maux de tête
- Les frissons
- Les douleurs d'estomac
- Une diminution de l'appétit
- Des envies de cannabis qui peuvent durer des mois
- L'anxiété et l'agitation (Direction générale de la Régulation et de la réglementation du cannabis à Santé Canada, 2018)

CONSEILS POUR GÉRER LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE

- Demeurez hydraté avec de l'eau
- Évitez de manger des sucreries et de la malbouffe, car elles peuvent accroître la gravité des symptômes
- Essayez de réguler votre sommeil (le sevrage peut perturber le sommeil normal pendant des semaines)
- Essayez les aides naturelles au sommeil comme la tisane de camomille ou la mélatonine
- Faites régulièrement de l'exercice et passez du temps sur le territoire (American Addiction Centers (Centres américains de lutte contre les dépendances), 2020)

Il est important d'être prudent et responsable lors de la consommation de cannabis pour éviter de répandre la COVID-19

- Ne pas partager les joints, les vapes, les pipes ou les pipes à eau
- Le COVID-19 se propage par des gouttelettes lorsque vous toussiez, éternuez ou parlez, ce qui peut se propager aux outils de production de cannabis
- Évitez de partager du cannabis avec une personne extérieure à votre foyer, une personne qui a le COVID-19 ou si vous avez le virus
- Évitez de fumer ou de vapoter si possible, car la COVID-19 provoque des infections du nez, de la gorge et des poumons qui peuvent s'aggraver avec la fumée/les vapeurs
- Essayez de passer à un autre mode de consommation (comestibles par exemple) pour éviter l'irritation des poumons
- Si possible, commandez votre cannabis en ligne auprès d'un dispensaire de cannabis local afin de le ramasser ou le faire livrer (Autorité sanitaire des Premières Nations, 2020).

RÉFÉRENCES

First Nations Health Authority. (2020). *Cannabis and COVID-19*. First Nations Health Authority.

Thunderbird Partnership Foundation. (2015). *Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations*. La Fondation autochtone nationale de partenariat pour la lutte contre les dépendances. Extrait de : <https://thunderbirdpf.org/fnmwc-full>

Thunderbird Partnership Foundation. (2019). *Cannabis toolkit, a holistic approach to supporting healthy conversations about cannabis in First Nations communities*. Thunderbird Partnership Foundation. Extrait de : <https://thunderbirdpf.org/new-cannabis-toolkit/>

Hopkins, Carol, and Restoule, Brenda. (2020). *First Nations Health Managers Association COVID-19 Townhall, April 9, 2020*. Extrait de : <http://ihtoday.ca/townhall/#6>

Cannabis Legalization and Regulation Branch at Health Canada. (2018). *Renseignements destinés aux professionnels de la santé : le cannabis et les cannabinoïdes*. Gouvernement du Canada. Extrait de : <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/drugs-medication/cannabis/information-medical-practitioners/information-health-care-professionals-cannabis-cannabinoids-fra.pdf>

American Addiction Centers. (2020). *Is Marijuana withdrawal real?* American Addiction Centers. Extrait de : <https://americanaddictioncenters.org/marijuana-rehab/withdrawal>