



Alcool
et *canabis* :



**un bien
mauvais
mélange**

Éduc  **alcool**

La modération a bien
meilleur goût.

Au Québec, la consommation de cannabis n'est pas exceptionnelle. Environ 11 % des Québécois âgés de 15 ans et plus rapportent avoir consommé du cannabis – marijuana ou hachich – au cours des 12 derniers mois, et 43 % disent avoir consommé cette drogue au moins une fois au cours de leur vie (Statistique Canada, 2018).

Pour certains, le cannabis est même un substitut à l'alcool. En effet, des études menées dans des juridictions où le cannabis médical a été légalisé permettent d'observer qu'en ce qui concerne la population, une plus grande accessibilité à la marijuana coïncide avec un déclin des ventes d'alcool. Cette décroissance représente jusqu'à 12,4 % des ventes mensuelles de bière et de vin (Baggio, 2018). Il est certes difficile de savoir quelle est la proportion de la population qui consomme en même temps du cannabis et de l'alcool, mais si tel est le cas, une mise en garde contre ce mélange est nécessaire.

Une synergie renforçatrice

Il existe une synergie renforçatrice entre ces deux produits, ce qui signifie que les effets déprimeurs de l'alcool et du cannabis se démultiplient lorsqu'ils sont combinés. Le jugement, le temps de réaction et la coordination sont évidemment touchés, et la conduite automobile est absolument contre-indiquée (Robbe, 1998).

L'ordre de consommation

Fait intéressant, il semble que notre corps traite différemment ces substances selon l'ordre de leur consommation.

Quelques études ont exploré la question, mais leur qualité scientifique demeure faible étant donné la petite taille des échantillons utilisés. Par conséquent, les résultats doivent être interprétés avec précaution.

D'abord l'alcool



Boire de l'alcool avant de fumer du cannabis augmenterait davantage le taux de THC (tétrahydrocannabinol ou molécule psychoactive du cannabis) dans le sang, que lorsqu'une même quantité de cannabis est consommée sans aucune ingestion d'alcool (Hartman, 2016). En d'autres termes, les effets du cannabis peuvent être plus intenses si on a bu de l'alcool au préalable; on pourrait donc être surpris des effets ressentis en pareil cas, surtout après avoir consommé une dose de cannabis à laquelle on croyait être habitué.

En plus d'avoir un taux de THC inhabituellement élevé, les molécules du cannabis seraient aussi absorbées dans le système sanguin plus rapidement après qu'il y ait eu consommation d'alcool (Lukas, 2001). En effet, la consommation d'alcool engendre une dilatation des vaisseaux sanguins du corps, dont ceux des poumons et du système digestif. Ainsi, à chaque inhalation (ou mouvement à travers le système digestif si le cannabis est consommé par voie orale), une plus grande quantité de THC s'infiltrerait dans le système sanguin.

D'abord le cannabis



Cependant, il se produit un effet inverse lorsqu'on consomme du cannabis avant de boire de l'alcool (Lukas, 1992). Dans ce cas, on remarque qu'une plus petite quantité d'alcool est absorbée par les vaisseaux sanguins, au contraire de ce qui se produit si aucune consommation de cannabis n'a lieu. Les effets du cannabis diminuent le déplacement des aliments à travers le système digestif (motilité gastro-intestinale) et limitent ainsi l'absorption de l'alcool à travers les parois du tube digestif.



Toujours des risques

Peu importe l'ordre de la consommation, mélanger alcool et cannabis comporte certains risques. Puisque le cannabis affecte la partie du tronc cérébral associée aux sensations viscérales, telles que les nausées et le vomissement, la combinaison alcool-cannabis peut s'avérer particulièrement dangereuse, voire mortelle.

En effet, lorsqu'une personne consomme trop d'alcool et qu'elle risque l'empoisonnement, sa réaction naturelle est de vomir, mais le cannabis consommé en petite quantité peut parfois éliminer la sensation de nausée et donc, le réflexe de vomir (Parker, 2011); on peut ainsi croire qu'il y a augmentation du risque d'empoisonnement éthylique. Toutefois, l'effet antiémétique du cannabis (effet contre les nausées et les vomissements) a seulement été démontré auprès de patients suivant une chimiothérapie; aucune étude n'a jusqu'ici explicitement recherché si ce même effet pouvait se retrouver chez des individus ayant consommé de l'alcool.

Et quand on ne fume pas...

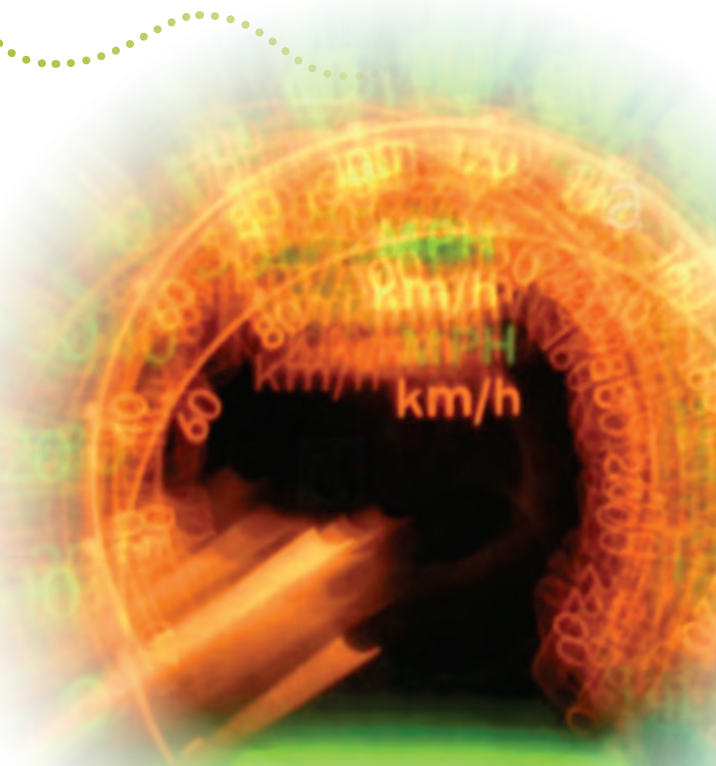
Par ailleurs, les études portant sur la consommation du cannabis et de l'alcool utilisent généralement de la marijuana fumée. Avec la légalisation du cannabis au Canada, d'autres dérivés (p. ex. hachich, huile, cire) et d'autres moyens de consommation (p. ex. pilules, vaporisateurs) deviennent plus facilement accessibles. Il est encore trop tôt pour statuer sur les interactions possibles entre l'ingestion d'alcool et ces autres façons de consommer du cannabis.

Alcool et cannabis au volant

Wright et Terry (2002) rapportent que, s'ils n'ont pas consommé de drogue, les fumeurs habituels de cannabis ressentent moins intensément certains effets étourdissants de l'alcool, en comparaison des fumeurs occasionnels, ce qui s'expliquerait par une accoutumance croisée entre les deux produits. En d'autres termes, consommer abondamment du cannabis au point d'en développer une accoutumance générerait aussi, par ricochet, une accoutumance à certains effets de l'alcool. Toutefois, malgré cette tolérance aux sensations enivrantes, certaines facultés cruciales en matière de conduite automobile, dont le temps de réaction, sont malgré tout affectées.

En ce qui concerne la conduite automobile, il suffit d'avoir 40 mg d'alcool par 100 ml de sang (alcoolémie de 0,04) et de ne fumer qu'un seul joint pour ressentir l'effet équivalent à une alcoolémie de plus de 0,08 (Robbe, 1998), c'est-à-dire la limite légale d'alcool dans le sang pour conduire. La raison en est la combinaison alcool-cannabis.

En matière de cannabis, il est illégal de conduire avec la moindre trace de cannabis dans le sang, que l'on ait ou pas consommé de l'alcool. La limite légale est de zéro.



En bref

- Mélanger alcool et cannabis est une très mauvaise idée.
- L'alcool et le cannabis sont absorbés différemment selon l'ordre dans lequel on les consomme.
- Une consommation légère de cannabis produirait un effet antiémétique. Cet effet du cannabis, lorsqu'il y a consommation d'alcool, n'étant pas clair, mieux vaut prendre ses précautions.
- Le cannabis affecte certaines facultés cruciales et amplifie grandement les effets de l'alcool. C'est zéro cannabis quand on conduit.

Et en conclusion

Éduc'alcool recommande de ne pas mélanger l'alcool et le cannabis, car les effets ressentis peuvent alors être imprévisibles, même pour des consommateurs expérimentés. Et si jamais ceux-ci devaient consommer les deux substances, il importe de réduire le plus possible les doses habituellement consommées.

De fait, en matière d'alcool, la modération a bien meilleur goût. En matière de cannabis, la modération a deux fois bien meilleur goût. Et lorsque l'on mélange les deux, la modération a trois fois bien meilleur goût.

Remerciements

Éduc'alcool tient à remercier M. Serge Brochu, professeur émérite à l'École de criminologie de l'Université de Montréal et directeur scientifique de l'Institut universitaire sur les dépendances (IUD), de même que M. Akram Djouini, agent de planification, de programmation et de recherche à l'IUD, pour leur précieuse collaboration à la révision de cette publication.

Bibliographie

- Baggio, M., Chong, A. and Kwon, S., (2018) Marijuana and Alcohol Evidence Using Border Analysis and Retail Sales Data. Disponible en ligne sur <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3063288>.
- Hartman, R. L., Brown, T. L., Milavetz, G., Spurgin, A., Gorelick, D. A., Gaffney, G., and Huestis, M. A. (2016) Controlled vaporized cannabis, with and without alcohol: subjective effects and oral fluid-blood cannabinoid relationships. *Drug Test. Analysis*, 8: 690–701. doi:10.1002/dta.1839.
- Lukas, S. E., Benedikt, R., Mendelson, J. H., Kouri, E., Sholar, M., & Amass, L. (1992). Marijuana attenuates the rise in plasma ethanol levels in human subjects. *Neuropsychopharmacology: official publication of the American College of Neuropsychopharmacology*, 7(1), 77-81.
- Lukas, S. E., & Orozco, S. (2001). Ethanol increases plasma Δ^9 -tetrahydrocannabinol (THC) levels and subjective effects after marijuana smoking in human volunteers. *Drug and alcohol dependence*, 64(2), 143-149.
- Parker, L. A., Rock, E. M., & Limebeer, C. L. (2011). Regulation of nausea and vomiting by cannabinoids. *British Journal of Pharmacology*, 163(7), 1411-22.
- Robbe, H. (1998). Marijuana's impairing effects on driving are moderate when taken alone but severe when combined with alcohol. *Human Psychopharmacology: Clinical & Experimental*, 13: 570-578.
- Statistique Canada (2018). Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues, février 2017 à décembre 2017. [<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-alcool-et-drogues/sommaire-2017/tableaux-detailles-2017.html#t16> (site consulté le 30 octobre 2018)]
- Wright, K., & Terry, P. (2002). Modulation of the effects of alcohol on driving-related psychomotor skills by chronic exposure to cannabis. *Psychopharmacology*, 160(2), 213-219.

Éduc'alcool

La modération a bien meilleur goût.

educalcool.qc.ca