

Demandez à un expert : Tin Ngo-Minh à propos du cannabis

Dû le nombre croissant de gouvernements qui légalisent la marijuana, beaucoup d'entre nous s'interrogent à propos de ses effets potentiels sur notre santé et notre sécurité. Tin Ngo-Minh, psychiatre spécialisé en psychose et en schizophrénie, s'est joint à notre séance de clavardage « Demandez à un expert » plus tôt cette semaine pour répondre aux questions des utilisateurs sur le cannabis. Professeur adjoint à l'Université d'Ottawa et à l'Université McGill, ainsi que chercheur associé au Centre de Recherche du CISSS-Outaouais, les recherches de Tin Ngo Minh portent surtout sur les approches psychothérapeutiques et psychoéducatives novatrices. Il collabore avec des chercheurs de l'Université du Québec en Outaouais (UQO).

Voici les points saillants de notre clavardage en compagnie de Tin Ngo-Minh. Veuillez noter que la participation de l'utilisateur est anonyme et confidentielle.

Le cannabis comme somnifère

QUESTION — « Est-ce que le cannabis est un bon substitut au somnifère pour réduire les problèmes d'insomnies? Est-il plus bénéfique? »

Tin Ngo-Minh — « Il n'y a pas beaucoup d'études qui expliquent les vertus thérapeutiques du cannabis sur le sommeil. Expérimentalement, le CBD, dont l'Indica en contient davantage, favoriserait plus l'induction du sommeil et l'effet de relaxation. De nombreuses études seront publiées prochainement et j'imagine qu'elles porteront surtout sur les effets du CBD. Ce qui est important à retenir, c'est que le cannabis n'est pas et ne sera pas un médicament de première ligne pour l'insomnie avant plusieurs années, le cas échéant. Il existe tellement plus d'options, il faut nécessairement en parler à un médecin et ne pas s'autotrainer. »

Comment le cannabis peut-il affecter la santé mentale

QUESTION — « Que pensez-vous de la molécule du cannabidiol (CBD) qui aurait des vertus antistress et anti-anxiété? Est-ce un produit dangereux sur le plan de la santé mentale ? »

Tin Ngo-Minh — « À propos des vertus du CBD sur le plan de la santé mentale : le CBD semble en effet avoir des vertus thérapeutiques sur le plan de la santé mentale qui sont toujours à l'étude. Il ne faut pas sauter aux conclusions, mais s'il fallait choisir entre un cannabis contenant plus de CBD versus du THC, le premier serait le meilleur choix. Par contre, il n'y a aucun produit actuel, à ma connaissance, qui contient réellement 0 % de THC, qui est la substance problématique en santé mentale. Veuillez vous référer à une autre de mes précédentes réponses pour obtenir plus de détails et surtout contactez un professionnel en santé mentale si vous avez besoin de soutien pour gérer le stress et l'anxiété. »

Vaincre la dépendance au cannabis

QUESTION — « Je pense que je souffre de dépendance à la marijuana. Existe-t-il des traitements comme pour l'alcool ou les drogues dures? »

Tin Ngo-Minh — « À propos du traitement de la dépendance au cannabis : tout d'abord, il faut féliciter et valider la bonne décision, la prise de conscience et la volonté de chercher de l'aide professionnelle. Il n'est pas facile pour une personne de le réaliser. Il s'agit d'une occasion de prendre le problème au sérieux et d'accompagner la personne dans les prochaines étapes. Il faut féliciter la personne pour sa décision de prendre sa santé et sa vie en main et de consulter le CRD local (Centre de réadaptation en dépendance) pour connaître quelles sont les ressources offertes autant dans le service public qu'au privé ou dans le réseau scolaire. Il faut accompagner la personne émotionnellement dans toutes les démarches même dans les cas de rechutes, car cela fait partie d'un processus qui n'est pas facile. Il s'agit d'un long cheminement où il est facile de vouloir abandonner et revenir aux mauvaises habitudes. »

Ne manquez pas notre prochaine séance « Demandez à un expert » !

Si vous n'avez pas pu assister à notre clavardage en compagnie de Tin Ngo-Minh, vous pouvez accéder à votre compte pour lire la transcription. Assurez-vous d'ouvrir une session en ligne le 16 janvier à midi, heure de l'Est, pour bavarder avec Julie Marchand, coach de mise en forme, certifiée coach de vie et entraîneuse. Elle répondra à vos questions sur l'exercice et la mise en forme. Si vous n'avez pas de compte LifeSpeak, veuillez demander à votre équipe des RH de nous contacter.

Qu'est-ce que « Demandez à un expert » ?

Les séances « Demandez à un expert » permettent aux utilisateurs de communiquer périodiquement avec nos experts en temps réel, ce qui leur permet de recevoir des réponses immédiates à leurs questions pressantes. Durant ces sessions, nos utilisateurs bénéficient de conseils pratiques et faciles à suivre, ce qui les aide à apporter de réels changements dans leur vie. N'hésitez pas à réserver une démo pour en apprendre plus.