

# Comment l'activité physique peut "affecter" la consommation de cannabis ?

Gary GEOFFROY, M.sc (candidat) – Ahmed Jérôme ROMAIN, PhD – Paquito BERNARD, PhD

---



## • Cannabis :

Substance psychotrope très utilisée mais peu de données probantes sur le traitement des individus avec Troubles de l'Usage du Cannabis (TUC).

## • Craving :

Besoin urgent pour la substance pouvant survenir à tout moment

(American Psychiatric Association, 2013)

## • Activité physique :

Stratégie de traitement prometteuse  
(Brellenthin & Koltyn, 2016)



## • Littérature :

Seules deux études ont étudiés les bienfaits de l'activité physique chez des adultes avec TUC :

*Exercice aérobic chronique → réduire craving*

(Buchowski et al., 2011)

## • Affects :

Processus neurophysiologique élémentaire de plaisir et d'activation consciemment accessible

(Russell et al., 1999)



Amélioration des affects semble être un modérateur des effets de l'EP sur la consommation de substance et le craving !

(Maïano et al., 2020 ; Bernard et al., 2013)

# Objectifs

- 1) Tester l'effet d'un programme d'entraînement physique supervisé sur la consommation de cannabis et le craving auto-rapporté chez 10 consommateurs de cannabis.
- 2) Étudier l'impact d'un programme d'entraînement sur les affects et l'envie de manger des participants.

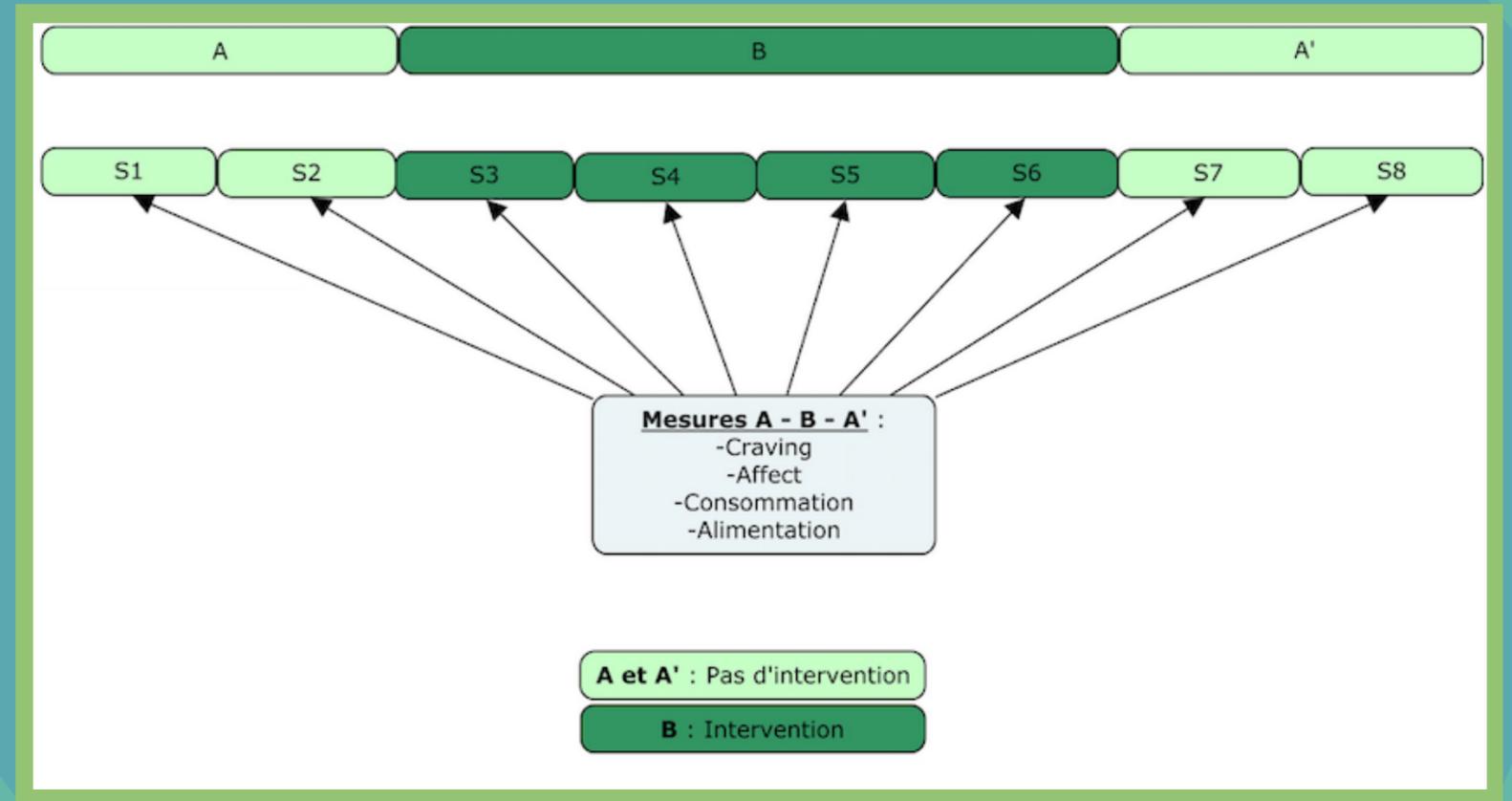
## Protocole

- Série de devis expérimentaux à cas unique de type A-B-A' couplés à des mesures d'évaluations écologiques instantanées (2 fois/jour)



## Mesures

- Craving : Présentement, mon envie de consommer du cannabis est : 0 (aucune envie) à 10 (envie extrême)
- Consommation : Quantifiez la consommation de cannabis plus précisément que oui / non. Par exemple, évaluez le nombre de joints. - Combien de fois avez-vous consommé du cannabis depuis le dernier signal ?
- Alimentation : Présentement, j'ai envie de manger quelque chose de goûteux (0 : pas du tout à 10 : énormément) ?
- Affects (Plaisir): Présentement, je me sens :-Actif (0 : Pas du tout à 10 : énormément) - Alerte - Inspiré -Déterminé - Attentif



## Discussion

- Effet d'un programme d'entraînement centré sur les affects sur le craving et la consommation de cannabis chez 10 consommateurs de cannabis

→ La consommation et le craving diminueront indépendamment de leur niveau de consommation initial.

- Étudier l'impact de ce programme d'entraînement sur les affects et l'envie de manger des participants

→ La valence des affects augmente lors de la phase B chez les participants par rapport à la phase A & l'envie de manger des participants diminue au cours du programme d'entraînement comparativement à la phase A.

## Conclusion

- Le cannabis a été légalisé au Canada alors que peu de données probantes sont disponibles sur le traitement des individus avec TUC.
- Les résultats de ce projet nous fourniront de précieuses informations afin d'améliorer l'intervention et pouvoir l'implémenter au sein d'un devis expérimental avec un groupe contrôle tiré au hasard.

