

## CONSOMMATION RESPONSABLE – CANNABIS

### QU'EST-CE QUE LE CANNABIS?

Le cannabis est une plante comprenant des centaines de composés chimiques, entre autres, le **THC** (delta-9-tétrahydrocannabinol) et le **CBD** (cannabidiol).

- Le **THC** est le composé chimique qui entraîne une sensation d'euphorie lors de sa consommation. Plus la quantité de THC est élevée dans le cannabis, plus il y a de risques d'en subir des conséquences, d'autant plus s'il est consommé avec d'autres drogues ou de l'alcool.
- Le **CBD**, quant à lui, est plutôt utilisé pour ses propriétés analgésiques, étant donné qu'il ne crée pas une sensation d'euphorie chez le consommateur.

### MÉTHODES DE CONSOMMATION

La méthode utilisée pour consommer le cannabis peut grandement influencer le début potentiel et la durée des effets. Cependant, peu importe la méthode utilisée, certains effets peuvent durer jusqu'à 24 heures.

<i>Méthodes de consommation du cannabis</i>	<b>Début potentiel des effets</b>	<b>Durée potentielle des effets</b>
<i>Fumer ou vaporiser</i>	De quelques secondes à quelques minutes	Jusqu'à 6 heures*
<i>Ingérer (aliments ou capsules)</i>	De 30 minutes à 1,5 heures	Jusqu'à 12 heures*
<i>Sous la langue</i>	5 à 30 minutes	Jusqu'à 12 heures*

\*Certains effets peuvent durer jusqu'à 24 heures

### EFFETS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS

EFFETS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES		
PRINCIPAUX RISQUES		PRINCIPAUX BIENFAITS
<u>À court terme</u>	<u>À long terme</u>	<u>À court et long terme</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Difficulté à réfléchir</li><li>▪ Problèmes de mémoire, d'apprentissage, d'attention ou de coordination physique</li><li>▪ Facultés affaiblies (coordination, temps</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Épisode psychotique (paranoïa, délire ou hallucination)</li><li>▪ Augmente le risque de problèmes de santé mentale (anxiété, dépression, psychose, schizophrénie, suicide)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sensation d'euphorie</li><li>▪ Sensation de relaxation, de détente ou de bien-être</li><li>▪ À des fins médicales, un certain ratio de CBD/THC aide possiblement les</li></ul>

<p>de réaction, capacité à porter attention, aptitude à prendre des décisions et à évaluer les distances)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Confusion</li> <li>▪ Somnolence</li> <li>▪ Anxiété, peur, panique, tristesse</li> <li>▪ Accélération du rythme cardiaque</li> <li>▪ Baisse de la tension artérielle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dépendance</li> <li>▪ Problèmes respiratoires ou pulmonaires chroniques</li> <li>▪ Troubles de la reproduction</li> <li>▪ Problèmes de mémoire et de concentration</li> <li>▪ Nuire au quotient intellectuel</li> </ul>	<p>personnes souffrant de troubles anxieux*, de douleurs chroniques, d'inflammation, de nausées et d'épilepsie</p> <p><u>*Les recherches se poursuivent pour élucider le fonctionnement exact des composés chimiques du cannabis sur notre santé.</u></p>
---	--	---

### QUELQUES CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES ET ASSURER UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

- S'abstenir du cannabis est le moyen le plus sûr pour éviter tous les risques qui en sont associés.
- Éviter le cannabis si tu es vulnérable aux problèmes de santé mentale ou si tu es enceinte.
- Remettre la décision de consommer après l'âge de 25 ans puisque le cerveau reste en développement jusqu'à cet âge.
- Acheter le cannabis où il est légal de s'en procurer.
- Le vapotage et l'ingestion sont des moyens de consommation qui comporte moins de risques comparativement à fumer le cannabis.
- Si vous fumez du cannabis, évitez de l'inhaler profondément ou de retenir votre respiration qui sont des pratiques d'inhalation nocives.
- Éviter de conduire après avoir consommé du cannabis. Il est recommandé d'attendre au moins 6 heures après la consommation.
- Choisir des produits à teneur plus élevée en CBD par rapport au THC ou ceux à faible teneur en THC puisque ceux-ci comportent moins de risques que les produits à teneur élevée en THC.
- Ingérer (aliments et capsules) le cannabis avec de faibles doses et y aller lentement. Il est suggéré de débiter avec 10 mg ou moins et attendre 2 heures avant d'en consommer plus.
- Choisir du cannabis naturel et éviter les cannabinoïdes synthétiques qui peuvent mener à des problèmes de santé plus graves.
- Informe-toi des lois sur la possession et la consommation du cannabis (p. ex., [le cannabis à des fins médicales en vertu de la Loi sur le cannabis : renseignements et améliorations - Canada.ca](https://www.canada.ca/fr/le-cannabis-a-des-fins-medicales-en-vertu-de-la-loi-sur-le-cannabis-reseignements-et-ameliorations)).