

## KNOW THE FACTS

If you have any health issues, are using cannabis for medical purposes, or have questions about the effects of cannabis on your health, you should speak with your healthcare practitioner.

## CONSUMPTION BASICS

### START LOW AND GO SLOW

- Start with small amounts
- Choose products with a low amount of THC (delta-9-tetrahydrocannabinol) and an equal or higher amount of CBD (cannabidiol)
- Avoid combining cannabis with alcohol and/or other substances as it increases impairment
- Use cannabis in a safe and familiar environment and with people you trust
- Avoid smoking cannabis
- Avoid frequent use
- Store cannabis securely and away from children and youth

Ways of using cannabis	When effects could begin	How long effects could last
Smoking/vaporizing	Seconds to minutes	Up to 6 hours*
Swallowing (food/capsules)	30 minutes–1.5 hours	Up to 12 hours*
Under the tongue	5–30 minutes	Up to 12 hours*

\* some effects could last as long as 24 hours

### IF YOU USE CANNABIS, YOU COULD EXPERIENCE:

- Impaired ability to remember, concentrate or react quickly
- Sleepiness
- Nausea or vomiting
- Anxiety, fear, or panic

### FREQUENT USE OVER A LONG TIME CAN:

- Hurt your lungs and make it harder to breathe (if smoked)
- Affect your mental health
- Make you physically dependent or addicted

*If you or someone you know needs support for problematic use of cannabis, contact your healthcare practitioner or your local addiction treatment centre.*

### KNOW THE RULES AND STAY SAFE

- **Don't drive high**
- Don't go to work impaired
- Buy from a legal source
- Know and follow the rules about where you can use cannabis in your community
- Don't carry more than 30 g in public (unless authorized)

**BRINGING CANNABIS OR ANY PRODUCT CONTAINING CANNABIS INTO CANADA OR TAKING IT OUT OF CANADA IS ILLEGAL AND CAN RESULT IN SERIOUS CRIMINAL PENALTIES AT HOME AND ABROAD.**

If you have comments, questions or feedback about a product, contact the manufacturer.

For more information visit [Canada.ca/cannabis](https://Canada.ca/cannabis).



# CONNAÎTRE LES FAITS

Si vous avez des problèmes de santé, vous consommez du cannabis à des fins médicales, ou vous avez des questions concernant les effets du cannabis sur votre santé, vous devriez consulter votre praticien de la santé.

## CONSOMMATION : QUOI SAVOIR

### COMMENCEZ AVEC UNE PETITE DOSE ET ALLEZ-Y LENTEMENT

- Commencez par une petite quantité
- Choisissez des produits à faible teneur en THC (delta-9-tétrahydrocannabinol) et dont la teneur en CBD (cannabidiol) est égale ou supérieure à celle en THC
- Évitez de consommer du cannabis avec de l'alcool ou d'autres substances puisque cela affaiblit davantage les facultés
- Consommez du cannabis dans un environnement sûr et familier et avec des personnes en qui vous avez confiance
- Évitez de fumer du cannabis
- Évitez de consommer fréquemment
- Entrez le cannabis dans un lieu sûr et hors de la portée des enfants et des jeunes

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

\* certains effets peuvent durer jusqu'à 24 heures

### EFFETS POSSIBLES DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS :

- Une réduction de la capacité de se souvenir, de se concentrer ou de réagir rapidement
- De la somnolence
- Des nausées ou des vomissements
- De l'anxiété, de la peur ou de la panique

### LA CONSOMMATION FRÉQUENTE ET PROLONGÉE PEUT :

- Endommager les poumons et rendre la respiration difficile (si vous le fumez)
- Affecter la santé mentale
- Causer une dépendance physique ou engendrer de la toxicomanie

*Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, avez besoin d'aide en raison de problèmes liés à la consommation de cannabis, communiquez avec votre praticien de la santé ou votre centre local de traitement de la toxicomanie.*

### CONNAISSEZ LES RÈGLES ET SOYEZ PRUDENT

- **Ne conduisez pas gelé**
- N'allez pas travailler avec les facultés affaiblies
- Achetez le cannabis d'une source légale
- Connaissez et respectez les règles régissant les lieux où vous pouvez consommer du cannabis dans votre municipalité
- Ne transportez pas plus de 30 g en public (sauf si autorisé)

**APPORTER DU CANNABIS, OU TOUT PRODUIT QUI EN CONTIENT, AU CANADA OU À L'ÉTRANGER, EST ILLÉGAL ET PEUT ENTRAÎNER DE GRAVES SANCTIONS PÉNALES AU CANADA ET À L'ÉTRANGER.**

Si vous avez des commentaires, des questions ou des rétroactions concernant un produit, communiquez avec le fabricant.

Veillez consulter le site [Canada.ca/le-cannabis](https://Canada.ca/le-cannabis) pour plus de renseignements.

