

# CANNABIS : RÉDUISEZ VOS RISQUES

## COMMENCEZ PAR DE PETITES QUANTITÉS, ALLEZ-Y LENTEMENT

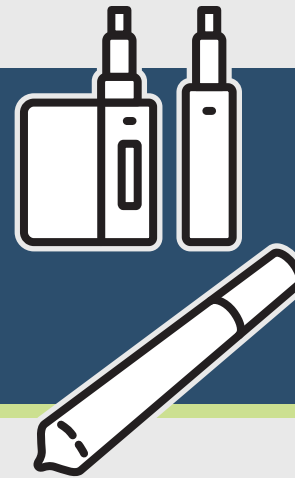
Si vous choisissez de consommer du cannabis, la quantité de cannabis que vous consommez et la rapidité avec laquelle vous le consommez peuvent déterminer si vous ressentirez des effets indésirables ou non. Prenez le temps de comprendre comment votre corps réagit au cannabis, car chacun réagit différemment. D'ici là, commencez par de petites quantités et consommez lentement pour réduire au maximum les risques pour la santé et les risques de surconsommation.

**Commencez par des produits contenant une faible quantité de THC et attendez de ressentir les effets avant d'en prendre davantage.**



- ▶ Recherchez les produits qui contiennent 2,5 mg de THC ou moins.
- ▶ Effets ressentis dans les 30 minutes à 2 heures.
- ▶ Il peut s'écouler jusqu'à 4 heures avant de ressentir tous les effets.

N'oubliez pas que la quantité totale de THC dans l'emballage de cannabis comestible peut atteindre 10 mg. Lisez toujours l'étiquette pour connaître la concentration du produit. Choisissez des produits contenant une faible quantité de THC et une quantité égale ou supérieure de CBD.



- ▶ Commencez par 1 ou 2 bouffées de vapotage ou d'un joint contenant 100 mg/g (10 %) de THC ou moins.
- ▶ Effets ressentis après quelques secondes ou minutes.
- ▶ Il peut s'écouler jusqu'à 30 minutes avant de ressentir tous les effets.

La concentration (% ou mg/g) de THC figure sur l'étiquette. Lisez toujours l'étiquette pour connaître la concentration du produit. Choisissez des produits contenant une faible quantité de THC et une quantité égale ou supérieure de CBD.

## QUE DOIS-JE SAVOIR D'AUTRE?

Certains extraits de cannabis comme le haschich, le skuff, la cire ou le shatter contiennent une concentration élevée de THC. Pour réduire les risques, surtout si vous êtes un nouveau consommateur ou un consommateur occasionnel, évitez d'utiliser les extraits de cannabis, car une quantité élevée de THC peut diminuer grandement les facultés et augmenter les risques de ressentir des effets indésirables graves.



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada