



# CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SI VOUS CHOISISSEZ DE CONSOMMER DU CANNABIS

## Avis de non-responsabilité :

Ces renseignements ne doivent pas être considérés comme des conseils juridiques ou médicaux.

Les consommateurs, les patients et les professionnels de la santé sont encouragés à signaler les effets secondaires (effets indésirables) des produits du cannabis au producteur du produit. Les effets secondaires peuvent également être signalés au **Programme Canada Vigilance** de Santé Canada.

La consommation de cannabis peut avoir des effets indésirables, notamment un rythme cardiaque rapide, des étourdissements, des niveaux divers d'anxiété, des pensées désordonnées, une perte de mémoire, des nausées ou des vomissements. Les effets indésirables graves peuvent également comprendre des épisodes psychotiques (comportement anormal, hallucinations, perte de contact avec la réalité et délires) et des crises.

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



Le cannabis peut être consommé de différentes façons. L'**inhalation** (fumer ou vapoter) et l'**ingestion** (manger ou boire) sont deux façons courantes. Chacune d'elles comporte des **risques différents pour la santé et la sécurité**.

Chacun réagit différemment au cannabis, selon le sexe, l'âge, tout problème médical préexistant, l'expérience de consommation de cannabis, la fréquence de consommation, la teneur en THC et en CBD, et la consommation d'aliments, d'alcool, d'autres drogues ou de produits de santé. La **réaction** d'une personne **au cannabis peut aussi varier d'une fois à l'autre**.

Le **THC** est responsable des **effets intoxicants** (être «gelé») et de l'affaiblissement des facultés, mais il peut aussi causer de l'**anxiété** et d'autres effets **désagréables** et **indésirables**. Le **CBD** n'est **pas intoxicant** et peut **réduire** certains des **effets du THC**; toutefois, il a un **effet sur le cerveau**.

Peu importe la méthode de consommation (fumer, vapoter, manger ou boire du cannabis), **évit**ez d'**en consommer avec de la nicotine, de l'alcool, d'autres drogues ou des produits de santé**. Cela peut affaiblir davantage les facultés et le **risque d'autres effets indésirables**.

Entreposez tout le cannabis (en particulier le cannabis comestible, qui peut être confondu avec des aliments ou des boissons ordinaires) de **façon sécuritaire** et **hors de la portée des enfants, des jeunes et des animaux domestiques**.

**Ne conduisez pas si vous êtes intoxiqué («gelé»).**

**Consultez un professionnel de la santé** si vous avez des questions ou des préoccupations concernant la consommation de cannabis et votre santé, si vous avez un problème médical préexistant grave, si vous prenez d'autres drogues ou produits de santé ou si vous envisagez de consommer du cannabis à des fins médicales. **Pour en savoir davantage** sur les risques du cannabis, veuillez consulter **Canada.ca/Cannabis** et la **fiche de renseignements pour le consommateur** de Santé Canada

## INHALATION



Il peut s'écouler des **secondes ou des minutes** après la consommation pour commencer à ressentir les effets, mais de 10 à 30 minutes pour ressentir tous les effets.

**Les effets peuvent durer jusqu'à 6 heures**, et certains effets résiduels peuvent durer jusqu'à 24 heures après l'utilisation.

Lorsque le cannabis est inhalé dans les poumons, il est absorbé directement dans le sang et ses effets sont ressentis rapidement par le cerveau et le corps.

Pour **réduire les risques au maximum** ou si vous êtes un **nouveau consommateur**, recherchez un produit qui contient **moins de 100 mg/g (10 %) de THC, avec une quantité égale ou supérieure de CBD**. Il peut s'écouler jusqu'à 30 minutes avant de ressentir tous les effets d'une inhalation. En consommer davantage pendant ce laps de temps peut accroître le risque d'effets indésirables.

**Faites preuve de prudence** lorsque vous consommez des produits contenant de **100 mg/g (10 %) à 200 mg/g (20 %) de THC**. Il peut s'écouler jusqu'à 30 minutes avant de ressentir tous les effets de cette inhalation. En consommer davantage pendant ce laps de temps peut accroître le risque d'effets indésirables.

**Faites preuve de la plus grande prudence** lorsque vous consommez des produits contenant **plus de 200 mg/g (20 %) de THC**, tels que du shatter, de la cire ou les distillats. Une forte quantité de THC peut entraîner une importante diminution des facultés et augmenter le risque de ressentir des effets indésirables graves.

## INGESTION



Il peut s'écouler de **30 minutes à 2 heures** après la consommation avant de commencer à ressentir les effets, mais jusqu'à 4 heures pour en ressentir tous les effets.

**Les effets peuvent durer jusqu'à 12 heures**, et certains effets résiduels peuvent durer jusqu'à 24 heures après l'utilisation.

Lorsque le cannabis est ingéré, il faut beaucoup plus de temps pour qu'il soit absorbé dans le sang et que ses effets soient ressentis par le cerveau et le corps. Lorsque le THC est ingéré, le corps le transforme en une forme plus forte appelée 11-hydroxy-THC.

Pour **réduire les risques au maximum** ou si vous êtes un **nouveau consommateur**, recherchez un produit qui **contient 2,5 mg de THC ou moins**. Il peut s'écouler jusqu'à 4 heures avant de ressentir tous les effets et en consommer davantage pendant ce laps de temps peut accroître le risque d'effets indésirables.

**Faites preuve de prudence** lorsque vous mangez ou buvez un produit contenant de **2,5 mg à 10 mg de THC**. Il peut s'écouler jusqu'à 4 heures avant de ressentir tous les effets, et en consommer davantage pendant ce laps de temps peut accroître le risque d'effets indésirables.

**Faites preuve de la plus grande prudence** lorsque vous mangez ou buvez un produit contenant **10 mg de THC ou plus**. Une forte quantité de THC peut entraîner une importante diminution des facultés et augmenter le risque de ressentir des effets indésirables graves.