

RENSEIGNEMENTS POUR LE CONSOMMATEUR – CANNABIS

Le cannabis contient des substances, telles que le THC et le CBD, qui agissent sur le cerveau et le corps. C'est le THC qui produit les effets intoxicants du cannabis. Le CBD n'est pas intoxicant et pourrait réduire certains des effets du THC. Cependant, il a tout de même un effet sur le cerveau.

Les effets du cannabis peuvent varier d'une personne à l'autre et d'une fois à l'autre. Pour minimiser vos risques, ou si vous êtes un nouveau consommateur, choisissez un produit qui contient au plus 2,5 mg de THC ou un produit qui contient au plus 10 % de THC (100 mg/g) et une quantité égale ou supérieure de CBD.

EFFETS IMMÉDIATS COURANTS DU THC

- Euphorie (« gelé »); somnolence; anxiété; capacité réduite de se souvenir, de se concentrer ou de réagir rapidement.

NOTES IMPORTANTES AU SUJET DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS MANGEABLE OU BUVABLE ET DE LA CONSOMMATION DE PRODUITS À HAUTE TENEUR EN THC

- Il peut s'écouler jusqu'à quatre heures avant de ressentir pleinement les effets d'un produit du cannabis mangeable ou buvable. En consommer davantage pendant ce laps de temps peut entraîner des effets indésirables qui pourraient nécessiter des soins médicaux.
- Plus la teneur en THC d'un produit est élevée, plus vous êtes susceptible de ressentir des effets indésirables et un affaiblissement de vos facultés.
- Entrez tout le cannabis (en particulier le cannabis comestible) dans un lieu sûr et hors de la portée des enfants et des animaux domestiques
- Si vous ou une connaissance avez consommé accidentellement ou trop de cannabis et qu'un de vous ne se sent pas bien, communiquez avec le centre antipoison de votre région ou obtenez des soins médicaux.

Méthode de consommation du cannabis	Début possible des effets	Durée possible des effets
Fumer ou vapoter	De quelques secondes à quelques minutes	Jusqu'à 6 heures*
Manger, boire ou avaler	De 30 minutes à 2 heures	Jusqu'à 12 heures*

* certains effets peuvent durer jusqu'à 24 heures

QUELS SONT LES EFFETS NÉFASTES ET COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES

- **Attendez d'être à un âge plus avancé avant de consommer du cannabis.** Les adolescents et les jeunes adultes courent un risque plus grand de ressentir des effets néfastes car le cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans environ.
- **Ne conduisez pas et ne faites pas fonctionner d'équipement lourd après avoir consommé du cannabis.** Le cannabis peut provoquer la somnolence et nuire à votre capacité de vous concentrer et de prendre rapidement des décisions.
- **Évitez d'en consommer fréquemment.** Une consommation fréquente et prolongée du cannabis (tous les jours ou presque sur plusieurs mois ou années) augmente le risque de dépendance et peut entraîner ou aggraver des troubles liés à l'anxiété et à la dépression.
- **Évitez de fumer du cannabis.** La fumée du cannabis contient les mêmes substances chimiques nocives que l'on retrouve dans la fumée de tabac.
- **Évitez de consommer du cannabis et de l'alcool ou d'autres substances en même temps.** La consommation de cannabis combinée à la consommation d'alcool ou d'autres drogues peut entraîner un affaiblissement marqué des facultés et aggraver les effets indésirables.

VOUS DEVEZ CONNAÎTRE LES RÈGLES

- Il vous incombe de connaître les règles et de les suivre. Pour en savoir davantage sur les règles concernant le cannabis, visitez Canada.ca/le-cannabis
- Si vous avez des questions ou des préoccupations liées à la consommation de cannabis et à votre santé, parlez à votre professionnel de la santé.
- Si vous avez des commentaires ou des questions concernant un produit ou si vous voulez rapporter des effets indésirables, communiquez avec le fabricant. Vous pouvez également exprimer des préoccupations ou rapporter des effets indésirables, ou formuler des plaintes à Santé Canada.

