

LE CANNABIS COMESTIBLE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

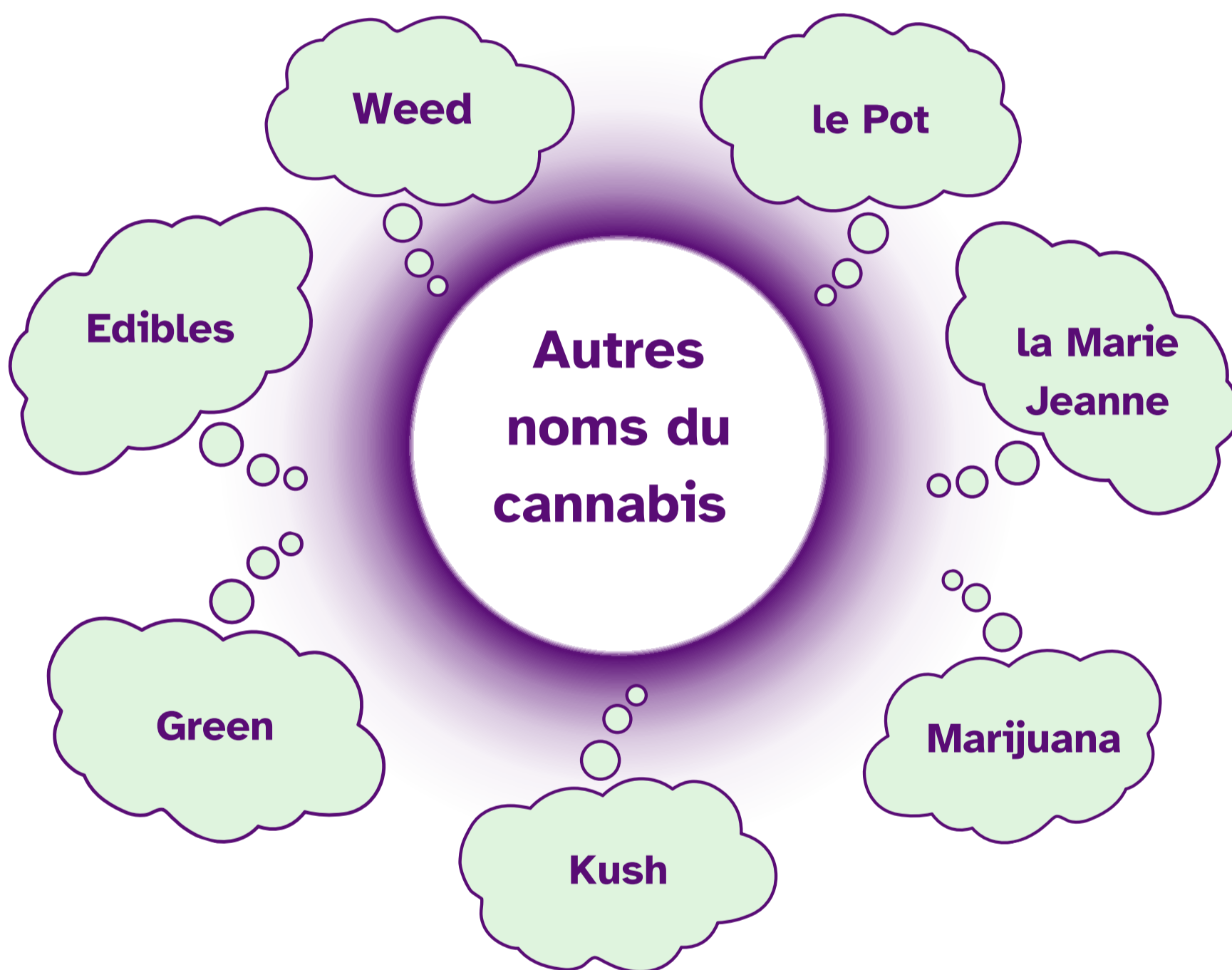
Qu'est-ce que c'est ?

Le cannabis est psychoactif

Le cannabis comestible contient des cannabinoïdes que l'on mange ou que l'on boit. Le Cannabis peut provoquer différents effets, allant de la stimulation et des hallucinations à la somnolence. Le composant THC provoque la sensation d'euphorie. L'effet du cannabis comestible est plus long à se faire sentir que celui du cannabis inhalé, mais il dure aussi beaucoup plus longtemps dans l'organisme.



Pour plus d'informations sur les cannabinoïdes, consultez notre aperçu général du cannabis : decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#cannabinoïdes



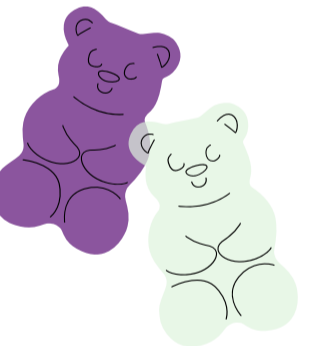
Comment le consommer ?

Le cannabis comestible peut être réglementé ou non réglementé (fait maison).

Les boissons gazeuses, les thés, les chewing-gums, les bonbons, les biscuits et le chocolat sont quelques exemples de cannabis comestible.

Le THC : la principale substance chimique psychoactive du cannabis. Il est à l'origine de l'état d'euphorie.

Le CBD : Le composant non intoxicant qui peut avoir un effet calmant.



Quels sont ses effets ?



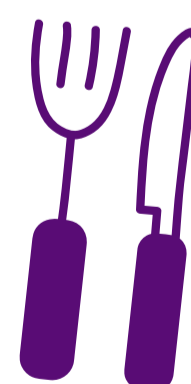
Les effets du cannabis dépendent de nombreux facteurs, tels que l'humeur, la consommation de nourriture, la quantité de TCH, la prise d'autres drogues et le niveau de tolérance.



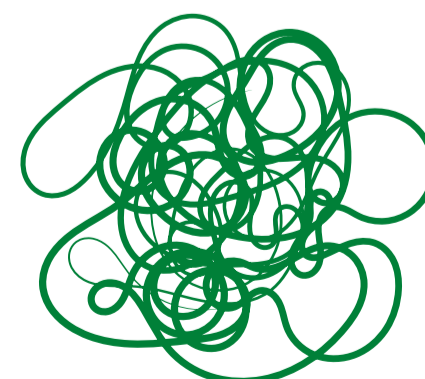
Le THC contenu dans le cannabis peut vous rendre plus bavard. Cependant, il peut aussi provoquer la panique et la paranoïa.



Le THC peut entraîner une modification des sensations, telles que le goût, le toucher et l'ouïe



Le cannabis peut augmenter l'appétit et donner envie de dormir. Dans de rares cas, il peut provoquer de graves nausées et vomissements.



Une consommation régulière peut conduire à la dépendance et à l'accoutumance. Il peut être difficile d'arrêter de consommer du cannabis, même si vous savez qu'il a des effets négatifs sur vous.



La consommation régulière de cannabis peut aggraver les symptômes des personnes souffrant de troubles mentaux ou ayant des antécédents familiaux de santé mentale.

LE CANNABIS COMESTIBLE

Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



"Greening out" : Terme utilisé en cas de surdose ou d'empoisonnement au cannabis (consommation excessive de cannabis).

Signes : Les signes d'une consommation excessive de cannabis comprennent une anxiété intense, la panique, des vertiges, des nausées intenses ou des vomissements. En outre, certaines personnes peuvent ressentir un essoufflement, une accélération du rythme cardiaque, des douleurs thoraciques ou des hallucinations.

Demandez de l'aide immédiatement ! Les surdoses ou empoisonnements au cannabis sont rarement mortels mais peuvent être très angoissants.

Le saviez-vous?

Le cannabis comestible peut produire des effets psychoactifs retardés mais intenses, surtout par rapport au cannabis inhalé.

Il faut parfois plus d'une heure pour ressentir l'effet du cannabis comestible !



Comment rester en sécurité ?



Ne pas consommer le cannabis est la meilleure façon de rester en sécurité et d'éviter les problèmes.

Si tu décides quand même de consommer le cannabis, considère ces stratégies de réduction des risques

- 1 **Le choix du moment est important** : Évitez de consommer du cannabis avant d'aller à l'école, au travail ou de conduire, car il nuit à la concentration et au temps de réaction
- 2 **Commencez par une faible dose et allez-y doucement.** Commencez par une faible dose (2,5 mg par exemple) et attendez de voir comment vous vous sentez avant d'augmenter la dose. Cela réduit le risque d'en prendre trop par accident.
- 3 **Consommez avec modération.** Une consommation fréquente peut avoir un impact sur votre santé et vos relations avec les autres.
- 4 **Ne mélangez pas.** Mélanger le cannabis avec du tabac, de l'alcool ou d'autres substances affaiblit davantage vos facultés et augmente le risque d'effets graves sur la santé.
- 5 **Planifiez votre sécurité** : Assurez-vous d'avoir un chauffeur désigné et envisagez d'emporter des préservatifs en cas d'activité sexuelle.
- 6 **Ne consommez pas seule** Il faut toujours avoir un.e amie.e avec toi et assure-toi que tes ami.e.s rentrent chez eux en toute sécurité. Partage ta position avec une personne de confiance.
- 7 **Choisissez la légalité.** Achetez du cannabis dans un magasin agréé. Les produits illégaux et synthétiques à base de cannabis (par exemple, le K2, la Spice) peuvent contenir d'autres substances telles que le fentanyl, qui peuvent entraîner de graves problèmes de santé, comme une surdose accidentelle ou un empoisonnement.

Pendant combien de temps fait-il effet ?

L'effet du cannabis comestible peut durer de 12 à 24 heures dans l'organisme. Ne conduisez pas après avoir consommé du cannabis.



Apprenez-en plus sur les moyens de rester en sécurité lorsque vous consommez du cannabis : **Canada's lower-risk cannabis use guidelines**

Pour en savoir plus, visitez notre site:

www.DECYDE.ca/fr

Cliquez ici pour obtenir une liste des détaillants de cannabis à Terre-Neuve-et-Labrador.