

LE CANNABIS (INHALÉ)

CE QU'IL FAUT SAVOIR

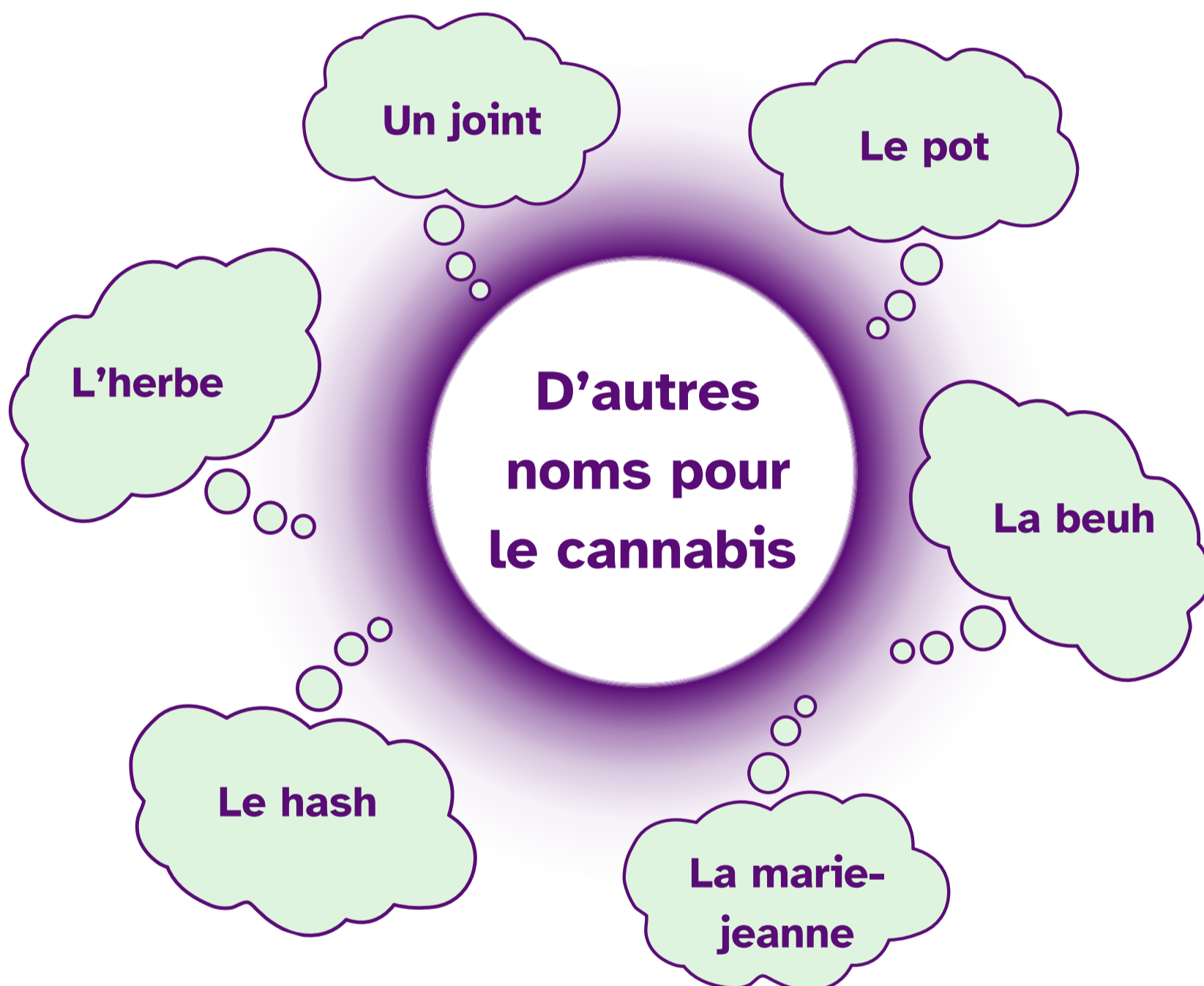
Qu'est-ce que c'est ?

Le cannabis peut être psychoactif

Le cannabis inhalé est chauffé à une température spécifique et la fumée est inhalée dans les poumons. Il peut s'agir d'un joint, d'une pipe, d'un bang ou d'un dispositif de vaporisation. Le cannabis peut provoquer différents effets, allant de la stimulation et des hallucinations à la somnolence.



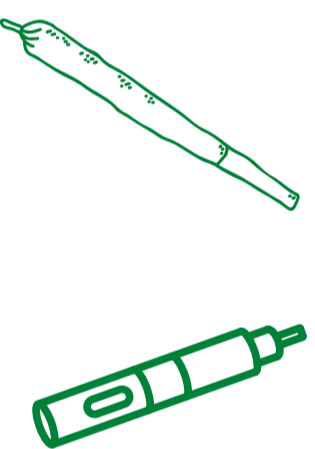
Pour plus d'informations sur le cannabis, consultez notre aperçu général sur le cannabis : decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#cannabinoides



Comment le consommer ?

Le cannabis peut être roulé dans un joint et fumé ou on peut le mettre dans une pipe, un bang ou un dispositif de vaporisation. Pour le cannabis concentré, le "dab pen" est une forme populaire de vapo-teuse.

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 d'aliments, la quantité de THC, la prise d'autres drogues et la tolérance.



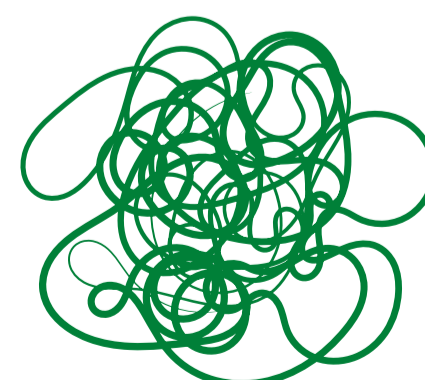
Le THC contenu dans le cannabis peut vous rendre plus bavard. Cependant, il peut aussi provoquer la panique et la paranoïa.



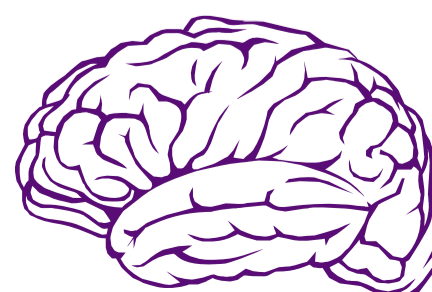
Le THC peut modifier les sensations des sens, comme le goût, le toucher et l'ouïe.



Le cannabis inhalé peut irriter la bouche, la gorge et les poumons, ce qui peut provoquer des infections et une toux persistante.



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 que cela vous affecte négativement.



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 (INHALÉ)

Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



Le "Green out" : terme utilisé pour désigner une surdose ou un empoisonnement au cannabis (prise d'une trop grande quantité de cannabis).

Signes : Les signes d'une consommation excessive de cannabis comprennent une anxiété intense, des crises de panique, des vertiges, des nausées intenses ou des vomissements. Certaines personnes peuvent aussi ressentir un essoufflement, un rythme cardiaque rapide, des douleurs thoraciques ou des hallucinations.

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

Le saviez-vous?

Il est illégal de consommer du cannabis dans les lieux publics et dans les véhicules.

L'âge légal pour consommer du cannabis est 19 ans.



Le vapotage

Vapoter du cannabis peut toujours présenter des risques pour vos poumons. Des contaminants provenant de la vape peuvent être inhalés. Certains détaillants de cannabis non réglementés peuvent vendre du c-liquide, qui peut être altéré, ce qui augmente encore les risques potentiels.

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

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 **Planifiez votre sécurité** : Assurez-vous d'avoir un chauffeur désigné et envisagez d'emporter des préservatifs en cas d'activité sexuelle.
- 3 **Commencez par une petite quantité et allez-y doucement** : Essayez une petite quantité et attendez de ressentir tous les effets. Choisissez des produits contenant une faible quantité de THC et une quantité égale ou supérieure de CBD.
- 4 **Consommez avec modération** : À utiliser avec modération pour éviter les brouillards cérébraux et les tensions potentielles dans les relations.
- 5 **Faites attention à l'inhalation** : Évitez d'inspirer profondément ou de retenir votre souffle, car cela peut nuire à vos poumons.
- 6 **Ne mélangez pas** : Mélanger le cannabis avec du tabac, de l'alcool ou d'autres substances affaiblit davantage les facultés et le risque d'effets graves sur la santé.
- 7 **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.
- 8 **Choisissez la légalité** : Achetez du cannabis dans un magasin agréé. Les produits illégaux et synthétiques à base de cannabis (K2, Spice, etc.) peuvent contenir d'autres substances, comme le fentanyl, qui peuvent entraîner de graves problèmes de santé, tels qu'une surdose accidentelle ou un empoisonnement.

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

Ces documents sont destinés à aider les éducateurs à dispenser l'éducation à la drogue. Ils ne sont pas destinés à être utilisés directement par les élèves, à moins qu'ils ne soient jugés appropriés à leur développement

Références:

1. Fischer, B., Robinson, T., Bullen, C., et al. (2022). Lower-Risk Cannabis Use Guidelines (LRCUG) for reducing health harms from non-medical cannabis use: A comprehensive evidence and recommendations update. *International Journal of Drug Policy*, 99(2022), <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103381>
2. Gorelick, D.A. (2022). Cannabis Use and Disorder: Epidemiology, pharmacology, comorbidities, and adverse effects. *UpToDate*. Retrieved on september 25 2023 from <http://www.uptodate.com>
3. Government of Canada. (2023). Cannabis use, effects and risks. Health Canada. <https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/drugs>.



Donner les moyens à la jeunesse pour qu'elle

DECYDE MEMORIAL UNIVERSITY