

La vérité crue

Conseils pratiques sur la consommation plus sûre de cannabis



Ce document a été élaboré pour les jeunes par des jeunes. Nous avons fait des recherches ennuyeuses pour que tu n'aies pas à le faire! (Il n'y a pas de quoi.)

Tu as le choix de consommer du cannabis* (mari, pot) ou non, mais tu dois savoir qu'il y a différentes façons de consommer et que certaines sont plus sécuritaires que d'autres. Ce document présente la vérité crue au sujet du cannabis et t'indique ce que la science recommande pour aider à réduire certains des risques pour ta santé et ton bien-être si tu décides de consommer du cannabis.



* Voir les définitions au verso.

Pourquoi EST-CE IMPORTANT?

Peu importe la façon dont tu consommes du cannabis, il y a des risques à court et à long terme pour la santé. La seule façon d'éviter complètement tous les risques est de ne pas consommer de cannabis. Mais nous savons que ce n'est pas réaliste pour tout le monde! Donc, si tu veux continuer à consommer, ou simplement en savoir plus, **continue à lire pour en apprendre sur les façons plus sûres de consommer du cannabis.**



Quels TYPES DE PRODUITS DU CANNABIS SONT MOINS RIQUÉS?

Les produits qui ont une teneur plus élevée en THC (tétrahydrocannabinol), le principal composé psychoactif* du cannabis, peuvent être plus nocifs. Ces produits peuvent entraîner des problèmes à court et à long terme, comme des problèmes de santé mentale, une dépendance ou des blessures. Le CBD (cannabidiol), un autre composé du cannabis, peut réduire certains effets négatifs comme la perte de mémoire, la paranoïa et la fréquence cardiaque élevée. Moins de personnes présentent des symptômes psychotiques* ou d'autres problèmes de santé mentale lorsqu'elles consomment du cannabis dont la teneur en CBD est plus élevée. **Essaie de choisir des produits ayant une faible teneur en THC, ou une teneur en CBD plus élevée que la teneur en THC.**

Prends garde aux produits de cannabis synthétique, comme K2 ou Spice. Les produits synthétiques sont conçus pour reproduire les effets du THC. Le contenu de la plupart des produits synthétiques est inconnu, non testé et peut varier d'un produit à l'autre. Ces produits peuvent avoir des effets allant de très faibles à très intenses. La consommation de cannabis synthétique est liée à des convulsions, à un rythme cardiaque irrégulier, à des crises de panique, à de l'agitation, à des hallucinations et, dans certains cas, à la mort. **Essaie de choisir des produits naturels du cannabis et d'éviter les produits synthétiques.**

SPICE?

CBD?

THC?

K2?



QUI DEVRAIT FAIRE PREUVE DE PLUS DE PRUDENCE AVANT DE CONSOMMER DU CANNABIS?

La consommation de cannabis chez les jeunes (et par « jeunes » on entend les adolescents, particulièrement ceux de moins de 16 ans) peut accroître le risque de problèmes de santé, d'éducation et de vie sociale. (Ces choses sont importantes, crois-nous!) N'oublie pas non plus qu'il y a des lois précises sur l'âge légal de consommation de cannabis dans chaque province. **Essaie de retarder la consommation de cannabis jusqu'à ce que tu sois plus âgé pour réduire les risques.**



Non seulement la consommation de cannabis peut avoir une incidence sur ta santé, mais elle peut aussi nuire à un fœtus ou à un nouveau-né. **Si tu es enceinte ou si tu allaites, il est plus sécuritaire d'éviter de consommer du cannabis.**

Si toi ou ta famille avez des antécédents de psychose* ou de trouble lié à l'utilisation de substances*, tu cours un risque plus élevé de souffrir de psychose liée au cannabis, de dépendance ou d'autres problèmes de santé mentale.

Il est plus sécuritaire d'éviter de consommer du cannabis si toi ou ta famille avez des antécédents de psychose ou de troubles liés à la consommation de substances.

Quand PUIS-JE CONSOMMER DU CANNABIS?

La consommation fréquente de cannabis (tous les jours ou presque) peut affecter ta santé et ta vie sociale. Elle peut accroître le risque de dépendance au cannabis, les changements dans le développement du cerveau et les problèmes de santé mentale.

Si tu en consommes souvent, essaie de limiter ta consommation, par exemple en ne consommant du cannabis que la fin de semaine ou une fois par semaine.



La consommation de cannabis peut avoir des effets sur ton attention, ton temps de réaction et ta coordination. Cela augmente aussi le risque d'être impliqué dans un accident. **Attends au moins six heures avant de conduire ou d'utiliser de la machinerie après avoir consommé du cannabis.** Tu devras probablement attendre plus longtemps si tu utilises un produit plus puissant ou si les effets de la drogue perdurent.

La combinaison de l'alcool et du cannabis peut augmenter les risques d'accident. **Si tu prévois conduire, ne consomme pas de cannabis, d'alcool ni d'autres drogues.**

Comment PUIS-JE CONSOMMER DU CANNABIS DE FAÇON PLUS SÉCURITAIRE?

Fumer du cannabis (dans un joint, à l'aide d'un bong, etc.) est le mode de consommation le plus nocif parce que le cannabis attaque les poumons. Essaie plutôt le vapotage. Tu peux aussi manger des produits comestibles du cannabis, mais sois prudent. Lorsque tu manges des produits comestibles, ton « high » est retardé. La modération peut t'aider à éviter ce que certains pourraient appeler un « mauvais high ». **Évite de fumer du cannabis et essaie plutôt de vapoter ou de manger des produits comestibles du cannabis.** Mais rappelle-toi qu'aucune méthode n'est entièrement sans risque.

Certaines personnes essaient d'accroître les effets du cannabis en inhalant profondément ou en retenant leur souffle lorsqu'elles fument. Les preuves sont mitigées quant à savoir si cette méthode accentue le « high », mais on sait que plus de matières toxiques sont absorbées par les poumons lorsqu'on fume de cette façon, et cela peut causer des problèmes pulmonaires. **Essaie d'éviter d'inhaler profondément ou de retenir ton souffle lorsque tu fumes.**



Définitions

Cannabis : Également connu sous le nom de marijuana (herbe, mari, pot, dope, ganja), de haschich (hasch), de dab et d'huile de haschich (huile de cannabis). Le cannabis peut être transformé en produits comestibles, sous forme de boissons ou d'aliments, comme des brownies.

Psychoactif : Les drogues, comme le cannabis ou l'alcool, peuvent changer la façon dont une personne pense, agit ou se sent.

Psychose : État mental où on a de la difficulté à savoir ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas.

Trouble lié à l'utilisation de substances : On consomme de l'alcool ou d'autres drogues pour bien des raisons. Lorsqu'une personne a soif d'une drogue, qu'elle perd le contrôle de la quantité ou de la fréquence de sa consommation, qu'elle sent qu'elle doit en consommer malgré les conséquences négatives, sa consommation de drogue peut être problématique et considérée comme un trouble lié à l'utilisation de substances.

Si tu souhaites en savoir plus ou si tu penses avoir besoin d'aide pour contrôler ta consommation de cannabis, consulte le site Web de l'Initiative canadienne de recherche en abus de substance en Ontario www.crismontario.ca (en anglais) pour obtenir une liste des ressources qui pourraient t'être utiles.

Cette ressource éducative à l'intention des jeunes a été élaborée par le Centre Margaret McCain pour la santé mentale des enfants, des jeunes et de leur famille dans le cadre de l'Initiative de mobilisation des jeunes à CAMH. Elle repose sur les Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque (RCUCMR). Les RCUCMR sont une initiative d'intervention fondée sur des données probantes et appuyée par l'Initiative canadienne de recherche en abus de substance (ICRAS).

#LaVéritéCruve



CANADIAN RESEARCH
INITIATIVE IN
SUBSTANCE MISUSE

INITIATIVE CANADIENNE
DE RECHERCHE
EN ABUS DE SUBSTANCE

camh



5638f/09-2018 P.6515
Tous droits réservés © CAMH, 2018
Recommandations canadiennes pour
l'usage du cannabis à moindre risque

Comment APPELLE-T-ON UN LÉZARD ESPAGNOL QUI FUME?

Référence principale : Fischer, B., C. Russell, P. Sabioni, W. van den Brink, B. Le Foll, W. Hall et coll. « Lower-risk cannabis use guidelines (LRCUG): An evidence-based update », *American Journal of Public Health*, vol. 107, no 8 (2017). DOI : 10.2105/AJPH.2017.303818.