



MESURES ENCADRANT LE CANNABIS

Pour connaître les différentes mesures qui encadrent le cannabis au Québec, notamment concernant sa possession, sa culture et sa consommation, ainsi que les mesures liées à la sécurité routière, consultez encadrementcannabis.gouv.qc.ca.

Assurez-vous également de bien connaître les règles applicables dans les municipalités, provinces, et territoires où vous vous déplacez.

Enfin, il n'est pas permis d'entrer et de sortir du pays avec du cannabis. Soyez vigilant, même de simples odeurs de cannabis pourraient rendre problématique votre passage aux douanes.

DEVRIEZ-VOUS VOUS ABSTENIR ?

Plus jeune vous commencerez à consommer du cannabis, plus vous augmenterez vos risques. Vous devriez repousser votre première consommation le plus longtemps possible.

Si vous ou un membre de votre famille immédiate avez des **antécédents de psychose** ou de **dépendance**, vous devriez reconsidérer votre consommation. Le risque d'avoir des problèmes associés au cannabis est grandement augmenté.

Si vous êtes **enceinte** ou que vous **allaitez**, vous devriez éviter de consommer pendant cette période. Les substances contenues dans le cannabis passent dans le placenta et dans le lait maternel. La consommation de cannabis peut nuire au développement des bébés.

POUR PLUS D'INFORMATION OU BESOIN D'AIDE

Pour obtenir plus d'information sur le cannabis, vous pouvez consulter encadrementcannabis.gouv.qc.ca.



Si vous éprouvez un problème de santé à la suite d'une consommation ou avez besoin de conseils ou de références, vous pouvez toujours contacter **Info-Santé 811** (service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel).

Réduire ou arrêter sa consommation de cannabis

Les personnes consommant du cannabis peuvent avoir l'intention de réduire ou d'arrêter leur consommation. Certaines peuvent ressentir le besoin d'obtenir l'aide de professionnels. Voici des services disponibles :

- ▶ **Service téléphonique : Drogue : aide et référence** 1 800 265-2626 (disponible en tout temps, gratuit, anonyme et confidentiel)
- ▶ **Service téléphonique : Info-Social 811** (disponible en tout temps, gratuit, anonyme et confidentiel)
- ▶ **Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS)** : Ils offrent, dans toutes les régions, des services gratuits aux personnes qui souhaitent diminuer ou arrêter de consommer. Contactez votre CLSC ou allez à Quebec.ca/clsc.
- ▶ **Ressources communautaires ou privées offrant de l'hébergement en dépendances** : Pour trouver une ressource, consultez le répertoire des ressources au www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances.

Une recommandation de :



PAS DE RISQUES À PRENDRE

RENSEIGNEMENTS POUR LE CONSOMMATEUR



QU'EST-CE QUE LE CANNABIS ?

La consommation de cannabis modifie plusieurs fonctions du corps et du système nerveux central. D'origine naturelle, le cannabis est composé de plus de 500 substances différentes dont les principales sont :

- ▶ **le tétrahydrocannabinol (THC)** : substance psychoactive qui provoque le « high » ;
- ▶ **le cannabidiol (CBD)** : substance non psychoactive, qui pourrait atténuer certains effets indésirables du THC. Le CBD est actuellement aussi étudié pour ses usages thérapeutiques potentiels.

On peut aussi mentionner la présence de terpènes, substances qui donnent au cannabis ses propriétés aromatiques.

À ce jour, on ne connaît pas tous les effets des diverses substances qui composent le cannabis. Chaque personne réagit différemment et plusieurs facteurs influencent l'expérience de consommation : l'état physique et mental de la personne, le produit et la quantité consommés et le contexte de consommation.

CONSOMMATION DE CANNABIS - CONNAÎTRE CERTAINS FAITS

La consommation du cannabis comporte des risques pour la santé et la sécurité. Il demeure difficile de prédire si une personne vivra ou non des problèmes importants après avoir consommé du cannabis. Bref, les experts s'entendent sur le fait qu'aucune consommation de cannabis n'est totalement sécuritaire.



COMMENT CONSOMMER DE MANIÈRE RESPONSABLE ET RÉDUIRE LES RISQUES POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

Consommez le cannabis de manière occasionnelle

Consommer fréquemment (tous les jours ou presque) augmente les risques pour votre santé, votre performance au travail ou à l'école ou votre vie sociale. Un moment pour chaque chose. N'oubliez pas que le cannabis affecte la perception, la concentration et la coordination.

Choisissez des produits de qualité et trouvez vos limites

Favorisez les produits naturels à faible concentration en THC et qui contiennent du CBD. Attendez d'en ressentir les effets avant de penser en reprendre. De très fortes concentrations en THC peuvent provoquer des effets trop intenses et vous faire sentir mal (par exemple, augmentation du pouls, anxiété, désorientation).

En optant pour le marché légal, vous aurez des produits qui ont fait l'objet d'un contrôle de qualité, que ce soit pour les concentrations en THC et en CBD ou les pesticides et les moisissures.

Allez-y doucement avec les produits comestibles que vous préparez et consommez

Les produits de cannabis comestibles ne sont pas dommageables pour vos poumons. Par contre, il est difficile de juger les quantités de THC et de CBD absorbées. De même, leurs effets prennent plus de temps à se faire sentir et durent plus longtemps. Commencez par une faible dose de THC et évitez d'en reprendre dans les 2 à 3 heures qui suivent, question de réduire les risques de surdosage.

Gardez-les dans un endroit sécuritaire pour éviter que des enfants ou des animaux de compagnie ne les ingèrent par accident.

Attention à votre entourage et à vos proches

Ne les exposez pas à la fumée secondaire de cannabis.

Attention aux mélanges



La combinaison de l'**alcool** et du cannabis amplifie les effets de l'une ou l'autre des substances, au point de rendre malade, d'étourdir et de faire vomir.



La combinaison avec le **tabac** est aussi à éviter. Elle peut multiplier les effets et générer des conséquences plus graves sur la santé, sans compter que le tabac est un produit qui crée une forte dépendance.



Cannabis et **médicaments**? Il pourrait y avoir des interactions avec les médicaments que vous prenez.

Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé comme par exemple votre pharmacien.

Ne prenez pas le volant et n'opérez pas de machinerie après avoir pris du cannabis

Planifiez une solution de retour à la maison : désignez un chauffeur sobre quand vous choisissez de consommer du cannabis ou optez pour un service de taxi ou de transport en commun.

Même si vous tentez d'être prudent, le cannabis augmente votre temps de réaction et baisse votre capacité d'attention. Vous risquez alors d'être impliqué dans un accident et le risque est multiplié si vous consommez de l'alcool à la même occasion.

Ménagez vos poumons

Si vous fumez, ne gardez pas la fumée de cannabis dans vos poumons. Prendre une grande bouffée et la garder le plus longtemps possible n'augmente pas votre « high » : cela ne fait que prolonger le temps d'exposition des poumons aux substances toxiques.

Vous pouvez vaporiser certaines formes de cannabis. Sans être sans risque, c'est tout de même un moyen de produire moins de substances toxiques et d'odeurs puisqu'il est chauffé et non brûlé.

MIEUX CONNAÎTRE CERTAINS RISQUES POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ



Accidents et blessures : Le cannabis affecte les fonctions nécessaires à la conduite automobile et à l'opération de machinerie. Il augmente le temps de réaction et diminue l'attention, le suivi de trajectoire et la vigilance. Les facultés affaiblies liées au cannabis doublent le risque d'accident de la route.



Fonctionnement cognitif : La consommation régulière de cannabis diminue la mémoire à court terme, l'attention, la concentration ainsi que la capacité à organiser, à intégrer et à traiter les informations complexes.



Système respiratoire : Les fumeurs réguliers de cannabis toussent plus et ont davantage de sécrétions et de symptômes de bronchite chronique. La fumée de cannabis est dommageable et contient davantage de goudron que la fumée de tabac.



Problèmes de santé mentale : La consommation régulière de cannabis peut affecter la santé mentale. Cela peut notamment déclencher de façon prématurée la schizophrénie ou autres psychoses chez les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de problèmes de santé mentale.



Dépendance : La dépendance au cannabis touche environ 1 consommateur sur 10. La consommation quotidienne augmente le risque à 1 personne sur 4, même parfois 1 personne sur 2.



Exposition prénatale : La consommation de cannabis durant la grossesse pourrait entraîner certains retards de développement chez l'enfant.