

Trucs pour un usage plus sécuritaire du cannabis

Des informations pour t'aider à prendre tes propres décisions



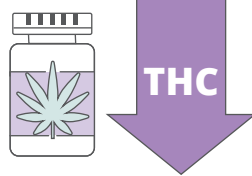
Le cannabis, sous toutes ses formes, présente des risques pour la santé à court et à long terme. La seule façon d'éviter ces risques est de ne pas l'utiliser.

Voici quelques conseils pour une consommation de cannabis plus sécuritaire :

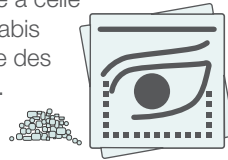
Il se peut que les effets ne soient pas instantanés. Surveille donc la quantité contenue dans les produits comestibles, vapoiseurs ou joints.



Essaie de choisir des produits à faible teneur en THC.



Évite le cannabis de synthèse (p. ex. K2 et Spice). Sa composition n'est pas identique à celle du cannabis et il pose des dangers.



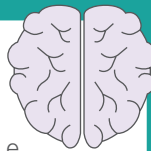
Essaie de ne pas prendre d'autres drogues en même temps, car cela peut augmenter les effets de toutes les drogues et accroître tes risques.



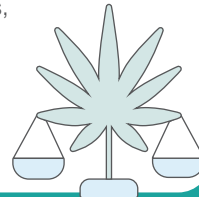
Considère la fréquence de ta consommation. L'usage fréquent du cannabis accroît les risques pour la santé.



Essaie de ne pas consommer de cannabis **avant l'âge de 16 ans**. Le développement du cerveau ne s'achève que vers l'âge de 25 ans. Si tu commences encore plus tard, tu réduis tes risques encore plus.



Sache que chaque province et territoire a ses propres lois sur la consommation de cannabis, dont l'âge minimal où elle est permise.



Sache aussi que même si tu cesses de ressentir les effets du cannabis **au bout de six heures environ**, il est toujours présent dans ton organisme.



Quand vaut-il mieux s'abstenir complètement de consommer du cannabis?

La consommation de cannabis s'accompagne toujours d'un certain risque, mais il y a des situations où l'abstinence est de rigueur :

avant de prendre le volant

avant de s'engager dans une activité dangereuse

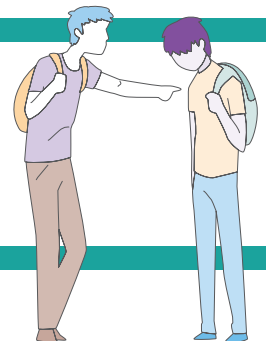
quand on est responsable de la sécurité d'autrui

durant la grossesse et l'allaitement, ou quand on envisage une grossesse

en cas d'antécédents personnels ou familiaux de psychose ou de trouble lié à l'utilisation de substances

Garde à l'esprit tes propres limites

La quantité de cannabis qu'on peut consommer dépend de l'âge, de l'humeur, du milieu et la fréquence de consommation antérieure. Personne ne devrait se sentir obligé de consommer du cannabis pour faire comme tout le monde, ou d'en consommer autant que les autres.



Source: Fischer et al. (2017). Lower-risk cannabis use guidelines (LRCUG): An evidence-based update. American Journal of Public Health, 107 (8). DOI: 10.2105/AJPH.2017.303818.

Pour plus de renseignements, tu peux télécharger **La vérité crue : Conseils pratiques sur la consommation plus sûre de cannabis.**

6141e / 12-2019 © CAMH

Une publication de la série *Ce qu'il faut savoir sur la santé mentale* – créée en collaboration avec des jeunes.

Pour plus de renseignements, consulte le site Web Catalyseurs pour la santé mentale : www.camh.ca/fr/catalyseurs