

# Réponses à cinq Questions sur le cannabis

~~~~~

**Aussi connu** sous le nom de marijuana, cannabis, pot, dank, herbe, ver, Marie Jeanne, ou joint

~~~~~



## 01. Qu'est-ce que le cannabis?

Le cannabis est le nom scientifique d'une famille de plantes communément appelées **marijuana, pot ou herbe**. Vous pouvez aussi avoir entendu d'autres noms comme pot, Marijeanne, cig, ou kif.

**Les gens utilisent le cannabis pour de nombreuses raisons. Comme la caféine, les médicaments d'ordonnance, et l'alcool, la consommation du cannabis peut être bénéfique ou nuisible.**

Certaines personnes consomment du cannabis pour ses effets **thérapeutiques** tels que le soulagement de la douleur ou des nausées.

Le cannabis peut aussi être **psychoactif**, ce qui signifie qu'il peut changer la façon dont une personne pense, agit ou ressent - en d'autres termes, elle peut vous faire vous sentir « gelé ».



## 02. Qu'est-ce que l'herbe vous fait ressentir ?

Le cannabis affecte les gens de manières très différentes. Vous pouvez vous sentir détendu, vif, bavard, ricanneur, ou même euphorique. En même temps, vous pouvez aussi vous sentir paranoïaque, anxieux, effrayé ou confus.

**En général, les nouveaux utilisateurs ressentent les effets plus intensément que les utilisateurs expérimentés.**

### La façon dont le cannabis vous affecte dépend

- » De la quantité que vous utilisez
- » De combien de fois et depuis combien de temps vous en consommez
- » Si vous le fumez, le vapotez ou le mangez
- » De votre humeur et de vos attentes, avec qui vous êtes, et l'espace dans lequel vous êtes
- » De votre âge
- » De votre santé physique et mentale
- » Si vous avez consommé de l'alcool ou d'autres drogues

## 03. Comment puis-je l'utiliser de manière plus sécuritaire ?

---



**Essayez de retarder** le moment de commencer à utiliser le cannabis, surtout si vous avez moins de 16 ans.



Si vous le fumez, évitez de le **respirer profondément** ou de **retenir votre respiration**.



Évitez de l'utiliser si vous ou votre famille avez **un historique de psychose ou de toxicomanie** ou si vous êtes enceinte.



**L'utilisation occasionnelle**, telle qu'une fois ou moins par semaine vaut mieux qu'une utilisation régulière.



**Choisissez des produits de faible concentration** – ceux avec un THC faible ou un contenu de CGD élevé.



**Ne conduisez pas** sous l'effet du cannabis. Attendez au moins six heures après l'avoir consommé.



**N'utilisez pas de produits de cannabis synthétique** tels que le K2 ou le Spice.



**Vos gestes s'additionnent.** Plus vous prenez de risques, plus vous risquez de nuire à votre santé.



Consommez du cannabis d'une manière qui n'implique pas de fumer – **choisissez des façons moins risquées, comme le vapotage** ou les produits comestibles.



**Ne pas du tout consommer de cannabis** reste le meilleur moyen de protéger votre santé.

## 04. Comment cela peut-il affecter ma santé ?

Comme d'autres drogues, l'utilisation du cannabis peut affecter votre santé. Ces risques sont plus élevés chez les personnes qui commencent à consommer à un jeune âge et chez les personnes qui consomment souvent (tous les jours ou presque).

### EFFETS À COURT TERME

- » Peut vous ralentir, ce qui rend l'apprentissage et la mémorisation plus difficiles
- » Affecte votre humeur et vos émotions
- » Peut vous donner l'impression d'avoir faim ou soif
- » Peut déclencher un épisode psychotique (ne pas savoir ce qui est réel, être paranoïaque et, dans certains cas, avoir des hallucinations)

### EFFETS À PLUS LONG TERME DE L'UTILISATION RÉGULIÈRE

- » Endommagement des poumons et cause de la difficulté à respirer
- » Affecte la santé mentale - une consommation précoce et fréquente sur une longue période de temps peut contribuer à l'anxiété, à la dépression, à la psychose et/ou à la schizophrénie
- » Peut créer une dépendance

## 05. Comment les gens consomment-ils du cannabis ?



### Ils fument

de l'herbe séchée dans un joint, spliff, mousse, émoussée, pipe, bang. Huile, cire ou éclat qui est chauffée et inhalée (tamponnement).



### Ils le vapotent

Vaporisateur ou e-cigarette.



### Ils le mangent ou le boivent

Les aliments comestibles, y compris le thé, les brownies et les bonbons, ou un extrait à base d'alcool appelé teinture, seuls ou ajoutés aux aliments ou aux boissons.

**La façon dont vous choisissez d'utiliser le cannabis détermine la façon dont vous sentirez d'abord les effets et la durée de ces effets.**

Par exemple, si vous le fumez ou le vapotez, vous risquez de le ressentir peu après. Si vous le mangez ou le buvez, cela peut prendre plus de temps pour ressentir les effets.

# Et il y a plus...

---

## Est-ce que manger du cannabis cru peut me faire me sentir gelé ?

Non. Vous devez appliquer de la chaleur sur le cannabis pour activer les composés chimiques qui vous donnent l'impression d'être gelé.

## Est-ce que je peux faire une surdose de cannabis ?

La consommation de grandes quantités de cannabis ne met pas la vie en danger, mais elle peut avoir des conséquences négatives, comme la paranoïa, le délire ou des épisodes psychotiques.

## Le cannabis crée-t-il une dépendance ?

La plupart des personnes qui consomment du cannabis ne deviennent pas dépendantes, mais celles qui en consomment quotidiennement ou presque quotidiennement pendant une longue période de temps peuvent développer une dépendance.

Une personne peut être dépendante si elle ressent le besoin de consommer du cannabis juste pour se sentir normale et fonctionner pendant la journée. Les personnes qui cessent de consommer du cannabis après une consommation régulière peuvent ressentir un léger sentiment de sevrage.

Cette brochure s'inspire des travaux de l'Institut canadien de recherche sur l'alcoolisme et les toxicomanies, du Centre de toxicomanie et de santé mentale du gouvernement du Canada et de Students for Sensible Drug Policy.