

Cannabis 101 et la réduction des méfaits

La Série de références pour une
éducation sensée sur le cannabis



zero

100%
carbon neutral
carbone neutre

by/par Hemlock Printers
www.hemlock.com/zero



www.pensersensee.org
@get_sensible

PENSER
SENSÉ·E

Rien sur nous, sans nous.

Cette série est dédiée aux jeunes qui consomment des drogues et aux personnes qui veulent les soutenir.



Étudiant.es canadiennes pour les politiques éclairées sur les substances psychoactives (ÉCPESP) est un réseau de jeunes et d'étudiant.es préoccupé.es par les impacts négatifs de nos politiques sur les drogues au niveau des individus et des communautés. Nous considérons que la consommation de drogue est un enjeu de santé et de droits de la personne plutôt qu'un enjeu judiciaire. Nous revendiquons des approches basées sur les données probantes afin de réduire et de prévenir les méfaits associés à la consommation de drogue et à sa criminalisation.

Préparé par

JENNA VALLERIANI, *PhD*
Conseillère stratégique, ÉCPESP

NAZLEE MAGHSOUDI, *MGA*
Conseillère stratégique, ÉCPESP

STEPHANIE LAKE, *PhD*
Conseillère stratégique, ÉCPESP

MARLENA NGUYEN-DANG, *HBA*

MICHELLE ST. PIERRE, *MA*

JILL ROBINSON, *BA*
Conseil d'administration,
section Okanagan de l'ÉCPESP

DESSY PAVLOVA, *BA*
Conseillère stratégique, ÉCPESP

LINDSAY LO, *BSc. (Hons)*

L'ÉCPESP souhaite remercier [Alex Bestos](#) et [Taylor Fleming](#) pour leur aide à l'édition, [Heather McGregor](#) pour la conception initiale en plus de toute la famille de l'ÉCPESP, particulièrement [Sean Bristowe](#), [Heath D'Alessio](#), [Hasham Kamran](#), [Kiah Ellis-Duraty](#), [Kira London-Nadeau](#), [Milo Stordahl](#), [Laura M. Bernal](#), et [Brian Jiang](#) pour leur travail dans la mise à jour de cette référence.

Merci à nos jeunes traductrices et traducteurs: [Laura M. Bernal](#) (français et espagnol), [Tejeswin \(Jovey\) Sharma](#) (pendjabi), [Coco Wang](#) (mandarin) ; et [JR Language Translation Services, Inc.](#) pour la traduction de cette référence. Nous tenons également à remercier [Canopy Growth Corporation](#) pour son soutien initial grâce à une subvention sans restriction aux *Étudiant.es canadien.nes pour les politiques éclairées sur les substances psychoactives* en 2017.

Remerciements

L'ÉCPESP tient à remercier son équipe externe de création de contenu destiné aux jeunes pour son temps, ses rétroactions et son soutien dans l'examen et la révision de cette référence ; cette équipe comprend:

- FLORENCE CHAN
- KIRA LONDON-NADEAU
- MAX MONAHAN-ELLISON

De plus, L'ÉCPESP souhaite remercier les personnes suivantes pour les rétroactions et les commentaires qu'elles ont fournis par rapport au contenu:

- DR. DAN WERB
Centre on Drug Policy Evaluation
- DR. REBECCA HAINES-SAAH
Professeure adjointe, département des sciences de la santé communautaire, École de médecine Cumming de l'Université de Calgary
- ANNA MCKIERNAN et KATIE FLEMING
Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances
- PATRICIA SCOTT-JEOFFROY
Conseillère en éducation, Parent Action on Drugs
- CATHY MASER,
Infirmière praticienne, division de la médecine des adolescents, The Hospital for Sick Children
- JANE MCCARTHY and JOANNE BROWN
Parent Action on Drugs
- ALEXZANDER SAMUELSSON



AVANT-PROPOS

Cette ressource est divisée en **trois liurets distincts**. Le contenu est inspiré de la **Référence pour une éducation sensée à propos du cannabis** de l'ÉCPÉSP, publiée en 2018, afin d'encourager les professionnels de l'éducation, les parents et les adultes à entamer des conversations informées avec les jeunes de leur entourage. En reconnaissant que *la légalisation du cannabis est un processus et non un événement fixe*, il est important de noter que ce liuret a été **publié en 2022**; la Loi sur le cannabis et d'autres lois connexes sont *susceptibles d'être modifiées*. Nous vous encourageons de rester à l'affût des changements et des mises à jour en lien avec la *Loi sur le cannabis* ainsi qu'avec les *réglementations locales encadrant le cannabis* près de chez vous.

Les **liurets 2 et 3** présentent des **concepts fondamentaux** sur lesquels les jeunes et les adultes peuvent s'appuyer afin de *se familiariser* avec le cannabis et la consommation de cette substance. Ses concepts peuvent également être utilisés à titre **de références** lors de *la présentation et la diffusion* d'informations dans le cadre d'un programme complet d'éducation sur le cannabis.

Présenter et enseigner les « faits » à propos du cannabis *ne devraient pas* être les seuls objectifs de l'éducation sur le cannabis. Toutefois, en tenant compte de la grande quantité de ressources disponibles - incluant les *études contradictoires, l'informations en ligne et les mythes existants* - une vue d'ensemble des données probantes est **essentielle à la responsabilisation et à l'autonomisation des jeunes** afin qu'ils soient en mesure de *prendre des décisions éclairées*. Cette ressource peut également aider les adultes à *naviguer et à orienter les conversations* à propos du cannabis avec leurs jeunes. Le deuxième liuret aborde divers sujets incluant « **Cannabis 101 - Qu'est-ce que c'est et comment l'utilise-t-on ?** » ainsi que « **La réduction des méfaits - Ce que c'est et en quoi c'est important ?** »

Nous vous encourageons également à consulter les deux autres liurets de cette série:



Selon l'enquête nationale sur le cannabis, **avant** la légalisation 19,8% des jeunes âgés entre 15 et 17 ans consommait le cannabis, tandis que l'estimation **post-légalisation** correspondante de la publication du troisième trimestre de l'ENC (2019) était de 10,4%.



Bien qu'il soit encore trop tôt pour faire des observations concrètes sur l'impact de la légalisation sur la consommation des jeunes, il est notable que la consommation rapportée a diminué dans la première année suivant la légalisation. Par contre, les estimations qui capturent un plus grand échantillon de jeunes âgés entre 15 et 25 ans suggèrent toujours un taux de consommation de 2 à 3 fois plus élevé que pour les adultes âgés de plus de 25 ans. Puisque le cannabis était la drogue illicite la plus populaire chez les jeunes Canadiens, et étant donné que le Canada a pris la décision de légaliser + de réguler le marché du cannabis récréatif, le développement continu d'outils pour parfaire l'éducation des jeunes au sujet du cannabis est d'une importance cruciale. La légalisation du cannabis au Canada est l'opportunité de revoir notre approche vis-à-vis l'éducation des jeunes au sujet du cannabis.

En septembre 2016, l'ÉCPESP a tenu une **table ronde jeunesse** sur la légalisation et la réglementation du cannabis intitulée « **Youth Speak: Cannabis Policy in the 21st Century** »

Cette table ronde de l'ÉCPESP, à laquelle ont assisté divers jeunes de Toronto, a rassemblé des données afin de créer un exposé axé sur les jeunes pour le **Groupe de travail sur la légalisation et la réglementation de la marijuana**. Un consensus est apparu chez les jeunes participants ; en effet, il y a un manque d'outils éducatifs fondés sur des preuves tant à l'école qu'à la maison, dans leur famille, leur communauté et en ligne. Les jeunes ont souligné la nécessité d'une éducation priorisant le développement des « connaissances sur le cannabis » des jeunes, y compris des évaluations de risque fondées sur des preuves et des principes de réduction des méfaits. Les « connaissances sur le cannabis » désignent les connaissances et compétences requises pour effectuer des choix éclairés à propos de l'usage de cannabis.

Introduction

En concordance avec le mandat de l'ÉCPESP de **soutenir l'éducation sur les drogues**, et en soutien aux consultations de la jeunesse canadienne concernant la légalisation du cannabis, cette référence répond aux demandes de développement d'outils éducatifs réalistes et fondés sur des preuves destinés aux jeunes. Cette ressource, créée tant pour les éducateurs que pour les parents, vise à soutenir les adultes à mener des **conversations informées et exemptes de jugement** à propos du cannabis auprès des jeunes.

Les jeunes ont décrit le besoin d'avoir des conversations et une éducation commençant plus tôt, et contenant du contenu approprié selon l'âge. Ils ont également souligné l'importance de créer du contenu **incluant l'avis de jeunes**, y compris celui de jeunes consommateurs. Cette référence, s'appuyant sur les données de la table ronde, a été créée comme une première étape vers l'éducation sensée des jeunes au sujet du cannabis.

À travers cette série de références, le terme « **jeune** » est utilisé, sauf indication contraire, pour désigner les personnes âgées de 14 à 25 ans. En général, les buts principaux de l'éducation sur les drogues sont de fournir des **informations précises**, de **sensibiliser les jeunes aux ressources**, de **développer les aptitudes en prise de décision** et les **connaissances en santé**, de **réduire les risques** de consommation et de soutenir le **développement des compétences en matière de risques** chez les individus. Toutefois, cette référence excède ces mandats.

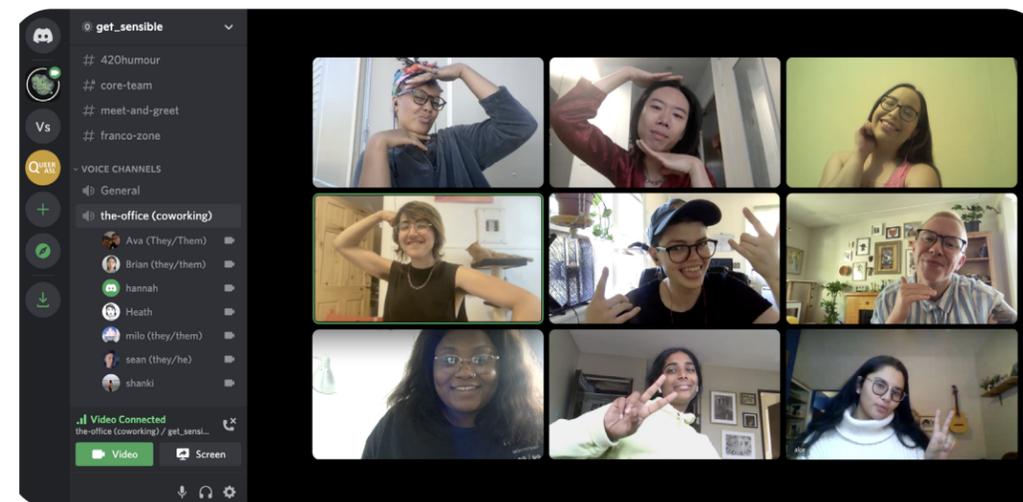
Bien qu'il n'y ait **aucune approche miracle** pour **parler du cannabis avec les jeunes**, cette référence offre des **principes directeurs**, ainsi qu'un **programme pour l'éducation des jeunes au sujet du cannabis**.



Cette référence a été élaborée en collaboration avec le conseil d'administration de l'ÉCPESP, les chapitres nationaux et une équipe de révision du contenu jeunesse afin d'assurer une harmonisation avec les préoccupations des jeunes. Les auteurs ont puisé dans la littérature scientifique, ainsi que dans les ressources pertinentes de la communauté des politiques en matière de drogues : le programme « **Just say know** » des *Students for Sensible Drug Policy*, la série « **Clearing the smoke** » du *Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances*, les **Directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque** de l'*Initiative canadienne de recherche sur l'abus de substances (ICRAS)*, *HereToHelp BC* + plus encore.

De plus, l'ÉCPESP a présenté des ateliers à travers le Canada pour parler avec **divers groupes de jeunes** et de **personnes qui travaillent auprès des jeunes** sur cette référence, son message, ses principes et sa portée. Nous avons aussi présenté notre travail à un **large éventail de parties prenantes clés**, incluant le

gouvernement fédéral, le *Sénat du Canada* et dans le cadre d'un événement parallèle aux côtés de d'autres groupes de jeunes devant la *Commission des stupéfiants des Nations Unies*.



Dans cette dernière édition
du guide de référence, nous avons
mis à jour la **littérature scientifique** et les
meilleures pratiques suite à la publication initiale
de la référence en 2018.

ÉDUCATION sensée au sujet du CANNABIS

Liuret 2 - Cannabis 101 + la réduction des méfaits

Nous avons intégré les commentaires reçus dans le cadre de
nos **ateliers avec les jeunes** et les personnes qui travaillent avec
eux et nous sommes ravis de continuer à développer ce travail
dans le but de faire la promotion d'échanges **sensés et basés**
sur les données probantes.

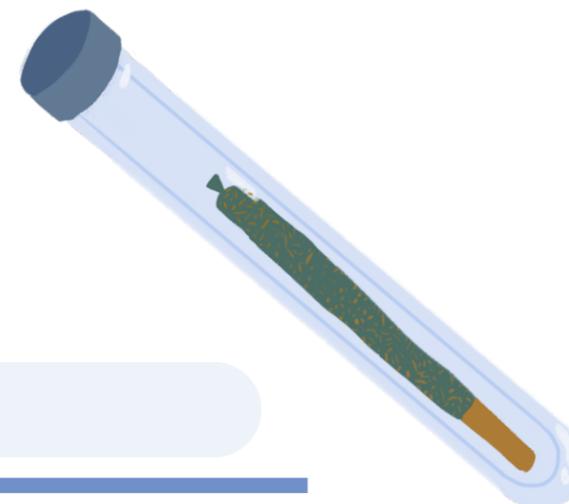
Table des matières

Remerciements	page 2
Avant-propos	page 4
Introduction	page 5
Section 1 Cannabis 101 - Qu'est-ce que c'est et comment l'utilise-t-on ?	page 9
Section 2 Réduction des méfaits - Ce que c'est et en quoi c'est important	page 16
Conclusion	page 21
Références + Ressources	page 23

Après plus de quatre ans depuis la légalisation, les efforts
d'éducation doivent **continuellement être actualisés** pour
non seulement répondre aux besoins d'une **population**
diverse de jeunes vivant avec cette **nouvelle réalité**, mais
pour aussi suivre **l'évolution rapide** des tendances en
matière de réglementation et de recherche.

L'ÉCPÉSP est un *fier récipiendaire* d'une subvention du **Programme sur l'usage et les dépendances aux substances** du gouvernement fédéral qui fournira du financement pour les deux années à venir afin de pousser encore plus loin **l'éducation sensée des jeunes au sujet du cannabis**. Ce financement nous permettra de faciliter un **dialogue national** sur le cannabis avec des jeunes âgés entre 17 et 25 ans de façon *présentielle* et *virtuelle* tout en incluant des *pair.es* pour s'assurer de la *centralité* et de la *mise en valeur* des **perspectives + des approches des jeunes**. Nous travaillons aussi à augmenter la portée et la distribution de ses liurets et de la référence. La référence complète, qui est *disponible en ligne* sur pensorsensee.org, peut être téléchargée **en français, en anglais, en espagnol, en chinois simplifié et en pendjabi**. La série de liurets est également disponible en version imprimée, tu peux les commander en ligne sur www.pensorsensee.org/obtenir-la-referance/

Nous savons qu'il n'existe *aucun modèle* unique d'éducation au sujet du cannabis et qu'il faut **tenir compte du contexte**. Même si une approche particulière est considérée comme *exemplaire* dans un contexte, elle devrait toujours **être adaptée** aux *situations locales*, plutôt qu'être simplement reproduite. À ce titre, cette référence reste un **point de départ** à l'*élaboration* d'approches éducatives **flexibles** et offrira un **aperçu** de la *mise en œuvre* possible de l'éducation au sujet du cannabis, ainsi que des façons de *raffiner* et d'*améliorer* les approches.



LIVRET 2

Cannabis 101 et la réduction des méfaits

SECTION 1

Cannabis 101: Qu'est-ce que c'est + comment l'utilise-t-on?

Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette section, tu seras en mesure de :

1. Comprendre comment le cannabis *interagit* avec le **système endocannabinoïde**.
2. En apprendre plus sur les **cannabinoïdes** les plus courants (y compris le **THC**, le **CBD** et le **CBN**).
3. Comprendre ce qu'est le cannabis, y compris **ses effets**, **ses terpènes** et **ses flavonoïdes**.
4. Connaître une *variété* de façons de **préparer + de consommer** le cannabis, y compris les différences dans le *décali d'action* et la *durée des effets ressentis*.

Cannabis

Le **cannabis** est le terme générique utilisé pour parler du *genre de la plante en fleur* de la famille **Cannabaceae**. Il s'agit du nom scientifique d'une famille de plantes communément appelée « *marijuana* ». Depuis très longtemps, les humains exploitent le cannabis pour ses **fibres** (le chanvre), ses **graines**, les **huiles extraites de ses graines**, son utilisation comme **traitement médical** et comme **drogue récréative**.



Le système endocannabinoïde

Lorsque vous pensez aux **effets du cannabis** sur le corps, il est *important de noter* que le corps humain est équipé d'un **système endocannabinoïde**, c'est-à-dire des **récepteurs spécialisés** présents dans tout le **système nerveux central** et situés dans les **tissus périphériques** et dans le **système immunitaire**. Ce système a été nommé le « **régulateur principal** » pour son rôle *homéostatique* (c.-à-d. assurer la stabilité ou l'équilibre) dans le besoin organique de « se détendre, de manger, de dormir, d'oublier et de se protéger. » En bref, le système endocannabinoïde est un système de signalisation se trouvant dans tout le corps et qui aide à **réguler les nombreux aspects** de son *fonctionnement interne*, y compris la **fonction immunitaire**, **l'appétit**, **le métabolisme**, **la régulation de l'énergie + la douleur**. Le système endocannabinoïde tient une fonction régulatrice importante dans plusieurs parties du corps, c'est pourquoi il peut jouer un rôle dans **la gestion des symptômes** tels que les *douleurs chroniques* ou les *nausées*. Les **cannabinoïdes naturels** de l'organisme **peuvent activer** ce système, tout comme les *composants* de la plante de cannabis (p. ex. le **THC**).

Cannabinoïdes - THC, CBD et CBN

Les **cannabinoïdes** (p. ex. le **THC** et le **CBD**) sont les **composés chimiques actifs** de la plante de cannabis. Il existe plus de **80 cannabinoïdes différents** trouvés dans la plante de cannabis. Le cannabinoïde qui est *surtout connu* pour ses effets psychoactifs est appelé **delta-9-tétrahydrocannabinol** ou **THC**. Plusieurs des effets du cannabis, y compris les *effets médicaux*, impliquent également une foule d'autres cannabinoïdes, comme le **CBD** (**cannabidiol**), le **CBN** (**cannabinol**), ainsi que d'autres molécules de la plante

(les **terpénoïdes** et les **flavonoïdes**, qui *ne sont pas considérés* comme des cannabinoïdes). Les terpénoïdes et les flavonoïdes contenus dans le cannabis sont responsables de la *saveur* et de l'*arôme* et ont également une **incidence sur les effets ressentis**; par exemple si une variété a un effet calmant ou sédatif. Chaque variété possède son propre profil de terpénoïdes et de flavonoïdes *contribuant* à son arôme et à son effet. Par exemple, le **limonène** est un terpène qui dégage une *arôme de citron* et qui est connu pour avoir des *effets exaltants*. On le retrouve également dans d'autres aliments, comme les *oranges* et les *citrons*. Prises ensemble, ces molécules contribuent à l'effet global du cannabis.

JARGONS utilisés pour désigner le CANNABIS et les EFFETS RESSENTIS

Noms communs des effets

- Être buzzé.e
- Être gelé.e
- Être « high »
- Être stone
- Être défoncé.e



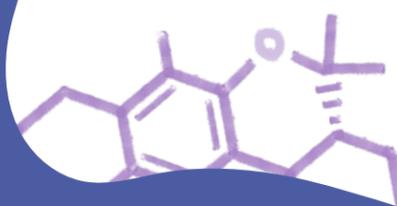
Noms communs du cannabis

- Cocotte
- Cheeba
- Chronique
- Dagga
- Dank
- Dope
- Herbe
- Ganja
- Vert
- Kush
- Marijuana
- Marie-Jeanne
- Pot
- Reefer
- Skunk
- Weed



THC THC THC THC THC THC THC THC THC THC

THC est le diminutif de « **delta-9 tétrahydrocannabinol** ». Le THC a d'abord été identifié comme le **composé responsable de la quasi-totalité de l'activité pharmacologique** du cannabis. Il s'agit du **composant psychoactif principal** de la plante de cannabis responsable du « high ». Les effets euphorisants du cannabis sont *principalement attribués au THC*, mais d'autres cannabinoïdes ont aussi démontré divers degrés de psychoactivité. **Les substances psychoactives** sont des substances qui, « lorsque prises par une personne ou administrées, *affectent les processus mentaux* » comme la cognition. Le *degré de psychoactivité* peut généralement être déterminé par **la quantité de THC** du produit. Cependant, d'autres facteurs, notamment la *présence d'autres cannabinoïdes psychoactifs*, comme le **CBN**, ainsi que les *effets des terpènes*, peuvent également jouer un rôle.



Cannabis 101 + La réduction des méfaits par L'ECPEP



CBD CBD CBD CBD CBD CBD CBD CBD CBD CBD

Le **cannabidiol**, ou CBD, est généralement le deuxième cannabinoïde le plus intéressant, surtout pour ceux qui le consomment à des fins médicales. Le CBD atténue certains des effets psychoactifs du THC, y compris l'intoxication et la sédation, et peut avoir des propriétés **anti-inflammatoires, anticonvulsivantes, antipsychotiques, antioxydantes, neuroprotectrices, immunomodulatrices et anticancéreuses**. La présence de CBD dans le cannabis peut changer les effets ressentis; une variété qui contient du CBD et peu ou pas de THC n'aurait pas un effet de « high » sur le consommateur.

CBN CBN CBN CBN CBN CBN CBN CBN CBN CBN

Le **cannabinol**, ou CBN, est le produit de la dégradation du THC (produit lorsque le THC est chauffé ou exposé à l'oxygène). On le retrouve le plus souvent dans les produits de cannabis vieillis. Le CBN augmente les effets du THC et partage certaines caractéristiques du CBD. Par exemple, le CBN possède des propriétés **anti-convulsivantes et anti-inflammatoires** accompagnées de peu ou pas d'effets psychoactifs. Il produit un effet sédatif plus particulièrement lorsqu'il est combiné avec le THC.

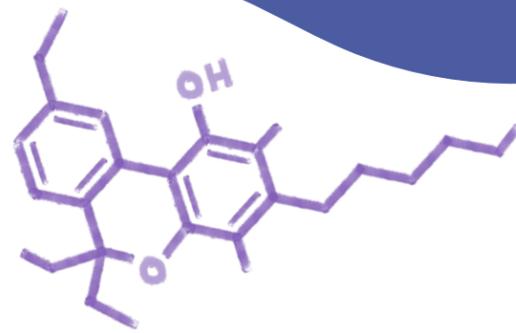
Les chémotypes du cannabis

Certaines personnes sont surprises d'apprendre qu'il existe plusieurs chémotypes de cannabis (aussi connu comme « cultivars » ou « variétés ») qui ont des profils distincts en plus de provoquer des effets différents. On peut comprendre les chémotypes comme différentes variétés de cannabis. Il existe deux sous-espèces principales : le **cannabis indica** et le **cannabis sativa**. Les variétés sont généralement divisées en trois catégories principales : sativa, indica + hybride. Les variétés **sativa** sont des variétés plus cérébrales, énergisantes + stimulantes, alors que les variétés **indica** produisent des effets qui sont plus sédatifs + relaxants. Les variétés **hybrides** contiennent des éléments des deux variétés, indica et sativa, et différentes combinaisons peuvent produire divers effets. Il est important de noter que les recherches sur le cannabis commencent à s'éloigner de ces catégories simplistes et cherche à savoir comment les terpénoïdes et les flavonoïdes sont responsables des effets du cannabis et comment ils contribuent aux effets ressentis.

Les effets du cannabis

Le cannabis affecte chaque personne de manières très différentes, puisqu'il en existe diverses variétés qui peuvent produire divers effets. En règle générale, les nouveaux consommateurs ressentent les effets plus intensément que les consommateurs expérimentés. Pour certains, la consommation de cannabis peut être relaxante + agréable. Pour d'autres, elle peut entraîner des sentiments de fatigue ou d'anxiété.

Le cannabis entraîne plusieurs effets; les plus courants incluent les sentiments d'euphorie, la perception sensorielle accrue, l'exaltation et la stimulation de l'appétit. L'effet peut dépendre de divers facteurs, dont la fréquence de consommation du cannabis, combien de temps s'est écoulé depuis la dernière consommation, la variété de cannabis et le mode d'administration (ex. : les produits alimentaires infusés ou l'inhalation de fumée) sont à prendre en compte.



Les effets négatifs ou moins agréables les plus couramment signalés incluent des sentiments de peur ou de panique, de la difficulté à se concentrer, une diminution de la coordination + une diminution de l'intérêt pour accomplir des tâches.

Les sentiments d'anxiété + de panique font partie des problèmes physiques les plus courants suivant la consommation de cannabis. En effet, ils sont rapportés par environ 1 consommateur sur 4, le plus souvent ressentis par les consommateurs inexpérimentés. Les symptômes physiques peuvent comprendre des nausées, des vomissements, des étourdissements, de la somnolence, la sécheresse buccale, l'augmentation de la pression artérielle, une augmentation du rythme et des palpitations cardiaques. Les symptômes ont tendance à atteindre leur apogée en deux heures et peuvent durer jusqu'à huit heures selon la dose. Les symptômes liés aux produits de cannabis comestibles peuvent durer entre quatre et vingt-quatre heures.

Bien que la dose létale estimée du cannabis dépasse de loin celle de n'importe quel consommateur, et qu'il n'existe aucune preuve documentée de décès par surdose de cannabis lorsqu'il est consommé par des adolescents ou des adultes, la consommation de cannabis peut induire plusieurs réactions physiques et psychologiques indésirables. Ces effets indésirables ont tendance à être dose-dépendantes et peuvent varier en fonction d'autres facteurs, notamment l'âge, les traits de personnalité et la prédisposition à la maladie mentale.

Méthodes de consommation courantes

Le cannabis peut se consommer de diverses façons. Chaque méthode peut avoir un délai d'action et une durée des effets qui est différent.

INHALATION INHALATION INHALATION INHALATION

En raison de sa rapidité d'action, la consommation de cannabis par inhalation de fumée ou par vaporisation est généralement la méthode de consommation la plus répandue, fort probablement en raison de la rapidité des effets ressentis. **Délai d'action** : Rapide, entre 30 secondes et 15 minutes | **Durée** : Entre 30 minutes et 2 heures selon la variété et la posologie ; peut durer jusqu'à 8 heures.

JOINTS

Le cannabis peut être fumé de diverses façons. Par exemple, beaucoup de consommateurs rouleront un « joint » ou une cigarette de cannabis à l'aide de papier fait, entre autres, de bambou, de riz ou de chanvre. Un joint peut généralement contenir entre 0,5 et 1 gramme de cannabis.

SPLIFFS

Les « spliffs » sont des joints qui contiennent du tabac et du cannabis et sont roulés dans un papier similaire. Une consommation excessive à long terme sans employé de techniques de réduction des méfaits peut conduire à l'irritation des voies respiratoires, et ce risque est accru chez les consommateurs qui fument également du tabac. Le tabac peut également créer une sensation « d'euphorie », et il a été établi que fumer du tabac peut entraîner des effets néfastes graves sur la santé.

BLUNTS

Les « blunts » sont roulés dans du papier/des feuilles de tabac, ou peuvent être fabriqués à partir de cigares vidés puis remplis de cannabis.

PENSER SENSÉ-E

Éducation sensée sur le cannabis





Bien que la taille des blunts puisse varier, ils contiennent généralement *plus de cannabis* qu'un joint et peuvent avoir **une saveur** selon leur enveloppe extérieure. La feuille de tabac supplémentaire peut provoquer un **effet d'euphorie** semblable aux effets d'un spliff.

PIPES ET PIPES À EAU (BONG)

D'autres formes courantes d'inhalation comprennent l'inhalation de plus petites quantités à l'aide d'une **pipe en verre** ou d'une **pipe à eau**, ce qui peut entraîner *une plus faible irritation des voies respiratoires*. Les **pipes en verre** et les **pipes à eau** sont de formes et de tailles diverses, et certaines incorporent **l'utilisation d'eau**. Les pipes à eau existent sous plusieurs formes, y compris les bongs à eau. Les **bongs** font passer la fumée dans l'eau, ce qui est censé **réduire l'exposition** aux composés nocifs. De plus, l'eau permet **de refroidir la fumée**, ce qui diminue l'irritation du système respiratoire. Les bongs sont disponibles dans une variété de types et de styles : par exemple, il existe des bongs à chambres multiples et/ou avec percolateurs. Ils sont composés de divers types de matériaux, comme **le verre, l'acrylique + la céramique**.

CONCENTRÉS (INCLUANT LES « DABS »)

Les « **dabs** », le « **dabbing** » ou « **dabber** » désignent la pratique de **faire fondre un concentré de cannabis** sur une source de chaleur et **d'en inhaler la vapeur**. Alors que le terme « dabs » est souvent utilisé pour désigner la *pratique elle-même*, il est également de plus en plus utilisé comme *terme générique* désignant **tous les concentrés de cannabis**. Lorsqu'il est utilisé comme générique, les « dabs » peuvent faire référence à plusieurs substances dérivées du cannabis, comme la « **wax** » (cire), le « **shatter** » (éclats), la **résine** ou la **rosin**. La seule différence entre ces dérivés est la *méthode* de production. Les modes de consommation impliquent un dispositif semblable à un *bong à eau* appelé une « **rig** » et aussi des **vaporisateurs pour concentrés**. Les dabs sont de plus en plus populaires puisqu'elles contiennent des concentrations *beaucoup plus élevées* que le cannabis botanique (la fleur de cannabis non altérée). En effet, certains concentrés peuvent contenir de **70 à 90 % de THC**. Toutefois, des doses *plus faibles* sont nécessaires pour atteindre l'effet désiré ou obtenir un « high ».

VAPORISATION

Plutôt que de brûler le cannabis et d'en inhaler la fumée, plusieurs consommateurs de cannabis préfèrent utiliser un **vaporisateur** qui réchauffe la fleur de cannabis à une température qui libère les substances actives et crée une vapeur comparable à de la fumée et pouvant être inhalée. La vaporisation atténue certains des méfaits liés à l'inhalation de fumée, comme les *agents cancérigènes* et d'autres sous-produits inhalés lors de la combustion de cannabis et du papier. Cette méthode de consommation de cannabis est donc considérée comme étant **moins nocive**, en particulier chez les personnes qui consomment régulièrement.

Certains consommateurs de cannabis aiment mieux la vaporisation parce qu'elle est « **rentable** » : elle utilise *moins de cannabis par dose* que l'inhalation de fumée en plus de *réduire considérablement l'odeur* de cannabis brûlé.

Il est important de noter qu'il existe une grande *variété de produits et de technologies* qui peuvent être inclus sous le concept général de « **vaporisation** ». La vaporisation peut se référer au processus de *remplir un dispositif de cannabis séché* comme décrit ci-dessus, mais elle peut aussi désigner les « **vapoteuses** » ou les cigarettes électroniques *jetables* ou *rechargeables à la cartouche*. Les « vapoteuses » peuvent être utilisées par les consommateurs de cannabis souhaitant vaporiser **des concentrés de cannabis et la fleur de cannabis**, les concentrés ayant un effet *plus important*. Finalement, il faut retenir qu'il existe **des risques associés** aux vapoteuses et aux cartouches **provenant du marché noir** ; considérant qu'elles ne sont pas réglementées, elles peuvent donc contenir des additifs ou des produits chimiques dangereux.



INGESTION INGESTION INGESTION INGESTION

De façon générale, **l'ingestion** correspond à la **consommation orale** de produits de cannabis comestible, tels que les chocolats, les huiles ou les boissons infusés de cannabis.

PRODUITS COMESTIBLES

Délai d'action : Dépend de nombreux facteurs tels que le contenu de l'estomac et du métabolisme, les effets se font généralement sentir entre **30 minutes et une heure et demie**.

Durée : Entre **1 et 6 heures**; peuvent durer **jusqu'à 24 heures** selon la dose.

Les **produits comestibles** correspondent aux **produits alimentaires infusés de cannabis**, comme les biscuits, les brownies, l'huile de noix de coco et le beurre. Lorsque le cannabis est **ingéré**, les effets prennent *plus de temps* à se faire sentir et sont généralement *plus physiques, plus intenses* et *durent plus longtemps* que lorsque le cannabis est fumé. **Il faut prendre des précautions** la première fois qu'on ingère du cannabis.

Il est important de **commencer lentement** avec les produits comestibles en raison de leur délai d'action. L'ingestion peut avoir certains **avantages lorsque comparée à l'inhalation de fumée**, notamment une *réduction de l'irritation de la gorge et des poumons*. La force d'un produit comestible dépend de la force **et de la dose** du produit infusé.



SECTION 2

Réduction des méfaits: Ce que c'est et en quoi c'est important

Dans le marché canadien, on retrouve parmi les **nouveaux produits** disponibles les **boissons infusées au cannabis**. Malgré le fait que l'on pourrait penser intuitivement que les boissons aux cannabis sont *semblables* aux produits comestibles, ces produits utilisent parfois la **nanoémulsion** (i.e. un processus qui permet au corps d'absorber plus rapidement les ingrédients actifs sans avoir besoin d'huiles ou de gras additionnels - plus communément utilisé dans les industries pharmaceutiques et cosmétiques) et prennent effet *plus rapidement*. Les effets peuvent se faire sentir environ **10 minutes** après l'ingestion et durer **entre 2 et 4 heures**. Par contre, la *concentration d'une boisson* peut varier d'un produit à l'autre - de **0 à 2mg de THC jusqu'à un maximum légal de 10mg de THC** par boisson.

HUILES INGÉRABLES

Délai d'action : Comme indiqué ci-dessus, de **30 minutes à une heure et demi**.
Durée : Entre **1 et 6 heures** selon la dose.

Les **huiles** sont une méthode **d'extraction de concentré**, typiquement *par extraction au CO₂ supercritique sans solvant* et **combiné à une huile alimentaire**, comme l'huile de noix de coco, de tournesol ou d'olive. Les huiles peuvent offrir un dosage plus précis et des effets de plus longue durée que l'inhalation. Semblablement aux produits comestibles, les huiles sont absorbées dans le corps à travers le tube digestif. Beaucoup de personnes préfèrent ajouter des gouttes à leur nourriture ou à leurs boissons, comme le jus d'orange, le café ou le thé ; l'apparition et la durée des effets *demeurent semblables* à celle des produits comestibles.

« Il faut absolument parler de **réduction des méfaits du cannabis**, Mais, il faudrait aussi **prendre plus au sérieux** les personnes qui consomme du pot pour réduire les méfaits associés à *d'autres substances*. Moi, **le docteur me donnait des pilules, 6 en 1 an!** J'ai décidé de **faire quelque chose pour moi**, j'ai commencé à fumer du pot et *le monde me stigmatise* alors que **ça m'aide** à ne pas être sur les pilules... »

- Participant.e aux tables rondes



Il existe d'autres
façons de consommer
le cannabis, nous avons mis l'accent que sur
certaines des méthodes les plus courantes.

Objectifs d'apprentissage

À la fin de cette section, vous serez en mesure de :

1. Comprendre ce qu'est la **réduction des méfaits**
2. Comprendre comment **réduire concrètement les méfaits** associés à la consommation de cannabis, tant par **l'abstinence** que par la **minimisation des comportements risqués** chez les jeunes qui *consomment déjà du cannabis*.

Qu'est-ce que la réduction des méfaits?

La **réduction des méfaits** est une *philosophie communautaire* qui tente de **minimiser** les méfaits des drogues **sans** nécessairement **en réduire la consommation**. La réduction des méfaits *reconnaît* qu'il existe des **risques inhérents** associés à une *gamme de comportements*, mais que nous disposons de plusieurs manières d'en **réduire les risques**. D'ailleurs, la réduction des méfaits peut être appliquée dans le contexte d'activités **autres que la consommation de drogues** : *appliquer de l'écran solaire ou porter un casque*, par exemple.

« En adoptant une **approche pragmatique** à l'égard de ce phénomène, la **réduction des méfaits évite d'adopter une position uniforme** selon laquelle la **consommation de drogues est mauvaise** : elle se concentre plutôt à obtenir des **informations exactes et impartiales** sur les méfaits de la consommation pour les utilisateurs potentiels. Cela a pour but d'aider ces derniers à prendre des **décisions éclairées**, quant à savoir s'ils devraient consommer ou pas et, s'ils choisissent de le faire, quelles **précautions** ils devraient prendre pour réduire les risques au minimum. »

Réduire les méfaits liés au cannabis

Afin d'assurer une éducation au sujet du cannabis **adaptée à tous les jeunes**, il est très important de discuter avec eux des stratégies pour **réduire** les méfaits de la consommation de cannabis, dans le but de **favoriser une consommation sûre + responsable** chez ceux qui décideraient de consommer. En 2017, **L'Initiative canadienne de recherche sur l'abus de substances (ICRAS)** a publié un guide fondé sur des données probantes abordant les façons d'améliorer la santé et de minimiser les risques pour les Canadiens qui consomment du cannabis. La discussion suivante s'appuie sur les **Directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque (LRCUG)** de l'ICRAS. En revanche, ils ont été **adaptés pour les jeunes**, dans le respect des commentaires de nos contributeurs et de notre comité du contenu jeunesse.



S'abstenir + retarder la consommation de cannabis ont été présentés comme des outils pour réduire les méfaits chez les jeunes. En revanche, ils **ne sont pas nécessairement réalistes** pour tous les jeunes et, d'une certaine manière, **ne correspondent pas** à la définition de la réduction des méfaits. Les stratégies de réduction des méfaits présentées ci-dessous sont des *conseils pratiques* pour **réduire les méfaits potentiels** liés à la consommation de cannabis. En revanche, il reste pertinent d'encourager les jeunes à attendre *aussi longtemps que possible* avant de s'initier au cannabis.

10 PRINCIPES de la RÉDUCTION des MÉFAITS du CANNABIS

1. Commence tranquillement + vas-y lentement

« **Commence tranquillement et vas-y lentement** » veut dire qu'il faut toujours commencer par de **petites doses** et, avant d'en prendre plus, d'**attendre** pour évaluer les effets. Chez les consommateurs *inexpérimentés*, le cannabis peut provoquer des effets *plus puissants* que chez les consommateurs occasionnels ou réguliers. Ce conseil **s'applique également aux autres produits du cannabis**, et *particulièrement aux produits comestibles*, car leurs effets peuvent prendre **jusqu'à une heure (voire plus)** avant de se faire ressentir. Consommer une *trop grande quantité* de cannabis peut s'avérer **inconfortable et désagréable** et peut **exacerber les sentiments d'anxiété**. Si une telle situation se produit, il est conseillé de *bien s'hydrater, de manger un peu et/ou d'aller dormir*.



2. Considère les endroits et les moments appropriés

Il est important de *faire preuve de jugement* en ce qui concerne **les endroits + les moments appropriés** pour la consommation de cannabis et, par le fait même, de réfléchir en quoi consiste la *consommation responsable*. Par exemple, pour un jeune, consommer du cannabis *avant d'aller à l'école ou au travail* pourrait **empiéter sur ses responsabilités, le rendre moins attentif et diminuer sa mémoire à court terme**. Il est également important qu'il *tienne compte* du **contexte** dans lequel il se trouve, et qu'il juge s'il est **approprié** ou non d'y consommer du cannabis.

3. Choisis des produits de cannabis moins risqués

Si un jeune *choisit* de consommer du cannabis, le fait d'être conscient du **produit** qu'il consomme et de *choisir un produit présentant peu de risques* peut **minimiser** les méfaits et l'inconfort potentiels. **Éviter les produits de cannabis à forte puissance**, comme les *concentrés de cannabis*, peut aider à réduire les méfaits. De plus, il a été démontré que les **produits de cannabis contenant du CBD** *contrebalancent* les effets psychoactifs du THC.



4. Choisis des méthodes de consommation sécuritaires

L'**inhalation** est la méthode *la plus répandue* pour consommer du cannabis. Or, ce mode d'administration, qui amène à **brûler** la matière végétale brute, pose *plus de risques pour la santé* du système respiratoire que d'autres modes d'administration. Les méthodes plus sécuritaires incluent **la vaporisation, les bongs à eau ou les produits comestibles**, ceux-ci *minimisent* certains des risques liés à l'inhalation. La *vaporisation*, par exemple, permet d'éviter bon nombre des **produits chimiques nocifs** contenus dans la matière végétale *fumée*.

De plus, certaines personnes utilisent **toutes sortes de matériaux** pour consommer leur cannabis : *canettes en aluminium, bouteilles en plastique et papier d'aluminium*. Or, lorsque chauffés, ces matériaux peuvent aussi **dégager des produits chimiques nocifs**. Il est important de savoir que **les matériaux ou les accessoires** utilisés pour fumer du cannabis *peuvent aussi être nocif*.

5. Emploie des pratiques d'inhalation sécuritaires

Il peut s'agir d'*éviter d'inhaler profondément* la fumée ou de **la garder longtemps**; en effet, ces pratiques peuvent *augmenter la quantité de matière toxique* absorbée par les poumons et le corps. La *majorité du THC* contenu dans la fumée de cannabis **est absorbé dans les premières secondes** suivant l'inhalation : *retenir sa respiration n'augmente pas les effets*.

6. Réduis la quantité de cannabis et la fréquence de consommation

Consommer du cannabis *fréquemment*, disons **quotidiennement**, est lié à plus de risques sociaux et sanitaires. Il faut encourager les jeunes à consommer *moins fréquemment*, par exemple, uniquement la **fin de semaine** ou seulement **quelques jours par semaine**. Les études se penchant sur la consommation quotidienne de cannabis **oublient parfois** un aspect : certaines personnes consomment seulement *un peu avant d'aller au lit*, tandis que d'autres peuvent consommer *chroniquement tout au long de la journée*. Bien que diminuer sa fréquence de consommation constitue une **stratégie de réduction des méfaits**, *diminuer la quantité des doses* peut l'être aussi.



7. Choisis des produits dérivés de la plante de cannabis au lieu du cannabis synthétique

Bien que le **cannabis synthétique** *ne soit pas aussi populaire* chez les jeunes au Canada qu'il l'est ailleurs, il a été démontré que cette substance, couramment appelé « **K2** » ou « **spice** », peut mener à de **graves problèmes de santé**, voire la **mort** dans certains cas. Bref, il faut **systématiquement éviter les produits de cannabis synthétique** et opter pour du cannabis naturel, une substance *moins risquée*.

8. Essaie de consommer **une seule substance** à la fois

Il faut encourager les jeunes à **ne pas mélanger le cannabis avec le tabac**, car cela peut *augmenter les méfaits* du tabagisme. Le tabagisme **augmente les risques de cancer, de maladies cardiovasculaires et de maladies respiratoires**, entre autres. *L'exposition prolongée à la fumée secondaire* de tabac entraîne également des risques de cancer. En outre, les personnes qui fument **du cannabis et du tabac consomment** souvent *plus* que ceux qui fument seulement l'une de ces deux substances. En règle générale, *l'alcool augmente les effets ressentis du cannabis*. Il est **déconseillé de mélanger le cannabis avec d'autres substances** : ensemble, le cannabis et l'alcool peuvent **affaiblir les facultés et augmenter les étourdissements et les vomissements** (ce que l'on appelle « *bad trip* », l'équivalent d'un « *black out* », ou la perte de conscience, causé par le cannabis).

9. Planifie ton transport avant de consommer du cannabis

Conduire avec les facultés affaiblies par le cannabis peut *augmenter les risques* d'accident de la route. De récentes études par *auto-évaluation* ont démontré que les jeunes reconnaissent que le cannabis *affecte moins les facultés que l'alcool*; toutefois, le **risque réel** d'affaiblissement des facultés est souvent *sous-estimé et mal compris*. Il est conseillé d'attendre **au minimum six heures (voire plus)** avant de prendre le volant si l'on a consommé du cannabis. Il faut aussi être conscient que le **mélange cannabis-alcool** augmente les effets.

Il faut toujours **planifier son transport avant de consommer** du cannabis (p. ex. : *prendre le transport en commun, appeler un taxi, un ami ou un parent*). En outre, il faut **éviter d'embarquer en voiture** avec quelqu'un qui a **récemment consommé du cannabis** ainsi que de **consommer dans un véhicule**.

10. Tiens comptes des facteurs qui peuvent augmenter les risques

Son **profil de risque** et sa **vulnérabilité** sont deux aspects importants à prendre en compte lorsqu'on songe à *consommer du cannabis*. Par exemple, si un adolescent ou un membre de sa famille a des **antécédents de psychose** ou de **troubles liés à l'utilisation de substances (TUS)**, son risque de problèmes de santé mentale liés au cannabis *augmente*. De plus, les **femmes enceintes** devraient également envisager **d'éviter la consommation de cannabis à des fins non médicales** en raison des **dangers potentiels** pour le développement du bébé, ceux-ci n'étant pas encore *pleinement compris*.

« Depuis ma 6^{ème} année, j'ai des problèmes de santé mentale. Au début, la marijuana m'aidait vraiment à **me sentir mieux + me relaxer**. Mais la pandémie nous a obligé à nous isoler + j'ai remarqué que ma consommation a **empiré mon anxiété**. J'ai pu voir toutes les *différentes* façons dont le weed peut **m'affecter**. »

- Participant.e aux tables rondes

Qu'est-ce que « *l'effet de substitution* » ?

Certains jeunes ont signalé consommer du cannabis **en remplacement** ou **en substitution à d'autres drogues plus nocives**. Toutefois, la recherche à ce sujet est *préliminaire* bien que **déjà enclenchée** auprès des cohortes d'adultes. L'idée de la **substitution**, ou le *choix conscient* des consommateurs *d'opter pour une drogue moins nocive*, « **au lieu, ou en conjonction avec une drogue**, en raison de problèmes comme le *sentiment de sécurité, le niveau de dépendance potentiel, l'efficacité dans le soulagement des symptômes, l'accès + le niveau d'acceptation*. » Les jeunes Canadiens, par exemple, considèrent souvent que **l'alcool est plus nocif que le cannabis** + que **le cannabis affaiblit moins les facultés**. Ils indiquent aussi **remplacer l'alcool par le cannabis**. Toutefois, *davantage d'études* sont nécessaires pour mieux comprendre la relation entre ces deux substances.



LIVRET 2 CONCLUSION

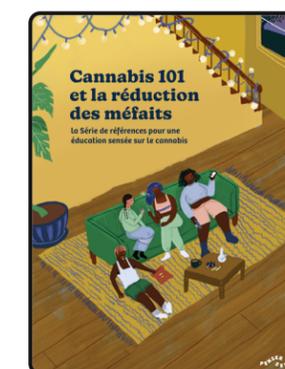
Cette série de livrets, qui comprend également les **livrets 1 + 3**, a fourni un résumé de grandes quantités d'informations à propos *des jeunes et de leurs rapports avec le cannabis*. La légalisation et la réglementation des marchés du cannabis à des fins non médicinales offrent une *occasion importante* de changer la façon dont nous **abordons l'éducation sur le cannabis auprès des jeunes** du Canada. Ces changements sont une *opportunité* de **se distancier** de l'éducation sur le cannabis **basée sur l'abstinence seulement** afin de **développer de nouvelles approches** qui *résonnent avec les jeunes*. La réussite de ces nouvelles approches passe par la création de programmes éducatifs qui s'adressent autant aux jeunes *qui ne consomment pas* de cannabis, ainsi qu'à ceux qui *décident d'en consommer*. L'ensemble des programmes d'éducation sur les drogues doivent s'assurer de respecter le **droit d'accès aux soins de santé + à l'éducation** et la **confidentialité** des jeunes. Les enseignants, les professeurs et les parents ont aussi besoin d'être soutenus.

La **Référence pour une éducation sensée à propos du cannabis** et ses livrets détachables ont été créés et conçus *du début à la fin*, reconnaissant ainsi qu'il **n'existe pas de recette secrète** lorsqu'il est question d'éducation à propos du cannabis.



Voici quelques derniers points clés qui résument et rattachent notre approche sur l'éducation des jeunes à propos du cannabis :

- **Le terme 'jeune' englobe un groupe divers de personnes** de différents âges, genres, statuts socio-économiques, identités ethniques, communautés et orientations sexuelles ayant des attitudes divergentes par rapport à la consommation de cannabis. Ces différences au niveau de l'identité personnelle et sociale indiquent nécessairement des différences au niveau des vulnérabilités, des bases de compréhension et des modèles de consommation - l'éducation devrait refléter cette diversité.
- **Les approches basées sur la peur + l'abstinence ne fonctionnent pas + gardent les jeunes dans l'ignorance** : nous devons cesser de dépendre de ces approches afin de transformer nos programmes éducatifs et ainsi créer des modèles pédagogiques qui s'adressent autant aux jeunes consommateurs qu'aux non-consommateurs.
- **Impliquer les jeunes sans les exclure du processus** : donner l'opportunité aux jeunes personnes de parler de leurs expériences avec le cannabis. Impliquer les jeunes de façon respectueuse en reconnaissant leur capacité à prendre des décisions par eux-mêmes. Offrir aux jeunes la possibilité de s'impliquer dans la consultation, la création ou la prestation de programmes d'éducation sur le cannabis, lorsque approprié.



Si tu souhaites consulter les *autres livrets* de cette série, **réfères-toi à notre site Web** où tu pourras accéder aux copies numériques / faire la demande pour recevoir les versions imprimées à ton adresse postale www.pensersensee.org/obtenir-la-reference/

Merci de soutenir l'ÉCPÉSP + le projet Penser Sensé.e !
Passez le message et n'oubliez pas... soyez sensé.e la gang !

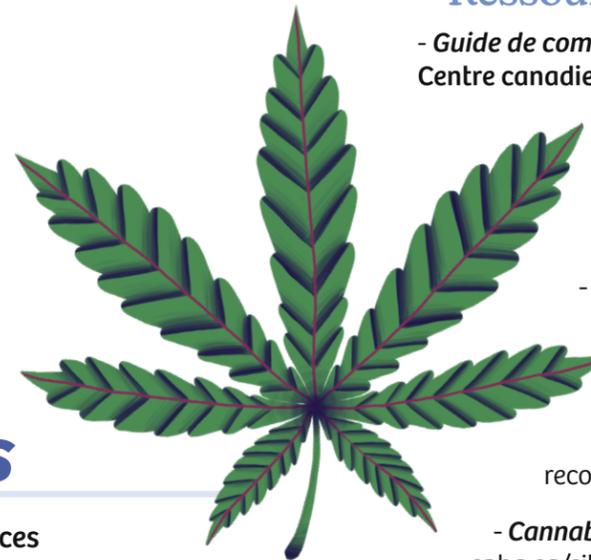
PLUS D'INFO

Références académiques

Toutes les informations présentées dans ce livret proviennent de la **première édition** de la **Référence pour une éducation sensée à propos du cannabis** (disponible en téléchargement numérique sur www.pensersensee.org/obtenir-la-reference/). Des recherches scientifiques approfondies ont été menées afin d'actualiser la *Référence*. Tu retrouveras **l'ensemble des références académiques** en scannant le **code QR** ci-dessous.



Télécharge
l'ensemble
des références
académiques ici !



Ressources créées par des jeunes autochtones

Trousse d'outils *We Matter* pour travailleurs de soutien
wemattercampaign.org/fr/trousses-doutils/travailleurs-de-soutien

Trousse d'outils *We Matter* pour jeunes autochtones
<https://wemattercampaign.org/fr/trousses-doutils/trousse-doutils-we-matter-pour-les-jeunes-autochtones>

Trousse d'outils *We Matter* pour enseignants
wemattercampaign.org/fr/trousses-doutils/trousse-doutils-we-matter-pour-les-enseignants

Ressources + guides pratiques

- *Guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes*,
Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2020
<https://ccsa.ca/fr/recherche-cannabis#les-jeunes-le-cannabis>

- *Comprendre la consommation de substances : une approche qui met l'accent sur la promotion de la santé*, *HereToHelp BC*
heretohelp.bc.ca/sites/default/files/comprendre-la-consommation-de-substances.pdf

- *Cycles* (une ressource pédagogique sur film), École des sciences infirmières de l'UBC
<https://www.uvic.ca/research/centres/cisur/publications/helping-schools/cycles/index.php>
vimeo.com/113140650/2b535b1852 (Version française)

- *Lignes directrices pour l'usage du cannabis à moindre risque*, ICRAS
canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/ressources/recommandations-usage-cannabis-moindre-risque.html

- *Cannabases*, Association canadienne de santé publique
cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/cannabis/cannabasics-2018-fact-sheets-f.pdf

Ressources additionnelles

Il **n'existe pas de modèle unique** pour l'éducation à propos du cannabis. Voici une liste de **ressources additionnelles** pouvant faciliter *l'adaptation à différents contextes*.

Rapports

- « *Habitudes et tendances provinciales dans l'usage de cannabis chez les jeunes* » : Québec, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

ccsa.ca/fr/habitudes-et-tendances-provinciales-dans-lusage-de-cannabis-chez-les-jeunes-quebec

- « *Dossier Cannabis et santé* », Institut national de santé publique du Québec
inspq.qc.ca/cannabis

- « *Les perceptions des jeunes canadiens sur le cannabis* », Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances
ccsa.ca/fr/les-perceptions-des-jeunes-canadiens-sur-le-cannabis-rapport

Législatif

Dépôt du projet de loi sur le cannabis,
Gouvernement du Canada
canada.ca/fr/services/sante/campagnes/cannabis/responses-a-vos-questions.html

Document sur le contexte législatif : La Loi sur le cannabis, Gouvernement du Canada
canada.ca/fr/services/sante/campagnes/legalisation-reglementation-strict-cannabis-faits.html

Le cannabis dans les provinces et les territoires
canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/lois-reglementation/provinces-territoires.html

Ressources pour les jeunes sur la réduction des méfaits

Projet VoxCann (Montréal, QC)
<https://fr.voxcann.org/>

Plein Milieu (Montréal, QC)
www.pleinmilieu.qc.ca/

GRIP (Montreal, QC)
www.grip-prevention.ca/

Nous aimerions remercier chaleureusement
l'équipe créative de la campagne **Penser Sensé.e**
qui inclut:

MILO STØRDAHL
Designer graphique

SEB JAGOE
Concepteur Web

BRIAN JIANG
Illustrateur.trice

LAURA MARIA BERNAL
Consultante keb



Nous sommes *incroyablement* fiers du travail accompli grâce à cette campagne, rien de tout ça n'aurait été possible sans la contribution de *chacune des jeunes personnes* qui nous ont **partagé leur temps, leurs perspectives et leurs expertises** tout au long de ce projet. Nous souhaitons remercier **l'équipe de pairs-aidants, les participants des ateliers de discussion et les membres de l'ÉCPÉSP à travers le pays.**

Finalement, merci au **Programme de financement de Santé Canada sur l'usage et les dépendances aux substances**. Les opinions exprimées ici *ne représentent pas* nécessairement les points de vue de Santé Canada.

MERCI !

Notes

Notes

