

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LE CANNABIS



DE QUOI S'AGIT-IL

Le cannabis (marijuana, pot, weed, etc.) est une plante qui contient des substances chimiques nommées « cannabinoïdes », qui affectent le cerveau et le corps. Le delta-9-tétrahydrocannabinol (THC) est le cannabinoïde qui procure des effets psychoactifs, soit la sensation d'euphorie, que ressentent les consommateurs de cannabis.

Produits alimentaires

Les produits alimentaires à base de cannabis peuvent ressembler aux boissons et aux aliments courants, toutefois, ils peuvent contenir du THC. Les effets des produits alimentaires peuvent être imprévisibles. Cela peut prendre plus de temps pour ressentir les effets des produits comestibles. Il y a aussi un risque d'intoxication accidentelle, surtout pour les enfants.

Comment identifier le cannabis légal

Chaque province ou territoire a son propre timbre pour les produits du cannabis légal.

Au Canada, l'étiquette des produits du cannabis légal qui contiennent du THC porte aussi le symbole normalisé du cannabis.



Les produits alimentaires à base de cannabis peuvent être faits maison, et pourraient ne pas avoir d'étiquette. Il est acceptable de poser des questions pour prendre une décision éclairée.

LOIS CONNEXES

Les provinces et les territoires ont des lois différentes sur le cannabis, y compris l'âge légal. Si vous n'avez pas l'âge légal, il est illégal d'être en possession, de faire pousser, de consommer et de distribuer du cannabis.

Votre ville peut également avoir des infractions supplémentaires liées au cannabis. **Renseignez-vous sur les lois qui s'appliquent là où vous habitez.**



TOUTE PERSONNE ÂGÉE DE 18 ANS OU PLUS QUI VEND OU FOURNIT DU CANNABIS À UNE PERSONNE DE MOINS DE 18 ANS EST PASSIBLE D'UN EMPRISONNEMENT MAXIMAL DE 14 ANS.

EFFETS DU CANNABIS SUR VOUS

Les effets du cannabis dépendent :

- du consommateur
- de la méthode de consommation
- de la quantité consommée

La consommation de cannabis comporte des risques, surtout pour les jeunes. Puisque le cerveau se développe jusqu'à l'âge de 25 ans, la consommation de cannabis chez les jeunes présente plus de risques d'entraîner des effets négatifs sur leur vie sociale et sur leur santé.

En cas d'inhalation (fumer ou vapoter), les effets peuvent se faire ressentir immédiatement et peuvent durer jusqu'à six heures.

En cas d'ingestion (manger ou boire), les effets peuvent se faire ressentir en 30 minutes à deux heures et peuvent durer jusqu'à 12 heures.

Certains effets peuvent durer jusqu'à 24 heures.



LA CONDUITE AVEC DES FACULTÉS AFFAIBLIES EST DANGEREUSE ET C'EST UN CRIME. IL N'Y A PAS DE TEMPS D'ATTENTE NORMALISÉ POUR CONDUIRE APRÈS AVOIR CONSOMMÉ DU CANNABIS. ÇA N'EN VAUT JAMAIS LA PEINE – DEMEUREZ SUR PLACE, PRENEZ UN TAXI OU UTILISEZ LE TRANSPORT EN COMMUN.

Effets à court terme

Les effets à court terme liés à la consommation du cannabis peuvent comprendre :

- des troubles de la mémoire, de la concentration, de la prise de décisions et de la pensée
- une diminution de l'attention, de la coordination et du temps de réaction
- des changements d'humeur et de perception (les consommateurs pourraient être calmes, joyeux, anxieux, paranoïaques, avoir des hallucinations, etc.)
- une augmentation de l'appétit (les "munchies")
- l'assèchement de la bouche
- un rythme cardiaque élevé

Effets à long terme

La consommation de cannabis de façon régulière, à long terme et/ou à partir d'un jeune âge peut accroître le risque :

- de 18 ans ou plus qui vend ou fournit du cannabis à une personne de moins de 18 ans est passible et d'autres problèmes liés à la santé mentale
- de l'altération des fonctions cérébrales
- des problèmes de relations
- d'autres conséquences sociales, comme de la difficulté à respecter ses engagements à l'école ou au travail

Santé mentale

Un consommateur de cannabis sur dix développera un trouble lié à la consommation de cannabis.



PERSONNE SUR SIX QUI COMMENCE À CONSOMMER DU CANNABIS À L'ADOLESCENCE DÉVELOPPE UN TROUBLE LIÉ À LA CONSOMMATION DE CANNABIS.

Le cannabis peut intensifier les symptômes existants liés à la santé mentale et accroître les risques de souffrir de schizophrénie, de psychose, de dépression et d'anxiété.

Le risque est plus élevé chez les personnes qui ont des antécédents personnels ou familiaux de maladie mentale.

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES POTENTIELS

La consommation de cannabis n'est pas sans risques. Elle peut entraîner des conséquences importantes sur votre vie sociale et sur votre santé. Renseignez-vous et n'hésitez pas à poser des questions.

Si vous consommez du cannabis, vous pouvez réduire les risques :

- en reportant la consommation de cannabis à plus tard dans la vie
- en réduisant la quantité consommée et la fréquence de consommation
- en choisissant des produits de faible puissance



Consultez les Recommandations pour l'usage de cannabis à moindre risque publiées par le Centre de toxicomanie et de santé mentale.

OÙ TROUVER DE L'AIDE

Jeunesse, J'écoute: 1.800.668.6868

Centre de toxicomanie et de santé mentale: camh.ca

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances: ccsa.ca

En collaboration avec :

L'Agence de la santé publique du Canada
Santé Canada

PS64-157/2020F-PDF
978-0-660-33625-1

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la Gendarmerie royale du Canada, 2020.