

# CONSOMMER DE FAÇON RESPONSABLE

## ET RÉDUIRE VOS RISQUES



**Vous consommez du cannabis ou vous pensez l'essayer? Voici des conseils pour éclairer vos choix et consommer de façon responsable.**



### 1 | Choisissez votre moment

Le cannabis modifie les sens et diminue la concentration et la coordination. Consommez après vos activités quotidiennes (ex: après le travail ou l'école).



### 3 | Choisissez des produits de qualité

Achetez sur le marché légal. En plus de connaître les niveaux de THC\* et de CBD\*\* du cannabis, vous saurez qu'il ne contient pas de pesticides interdits ni de moisissures. Vous éviterez aussi les formes synthétiques très dangereuses disponibles sur le marché illégal.



### 5 | Soyez respectueux, vaporisez

Si vous fumez, n'exposez pas vos proches à la fumée secondaire de cannabis. Vous pouvez vaporiser le cannabis. Sans être sans risque, la vaporisation est un moyen de produire moins de toxines et d'odeurs sans réduire votre *high*. C'est plus agréable pour les autres et moins risqué pour vos poumons.



### 7 | Attention aux mélanges

La combinaison « alcool et cannabis » augmente l'effet des deux substances. Les mélanges peuvent rendre malade, étourdir ou faire vomir. Le cannabis pourrait avoir des interactions avec les médicaments que vous prenez. Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé.



### 2 | Trouvez vos limites

Le cannabis a des effets différents sur chaque personne. Favorisez des produits à plus faible niveau de THC\*. De trop fortes doses de THC peuvent provoquer des effets intenses et vous faire sentir mal (battements de cœur rapides, angoisse, désorientation). Consommer tous les jours ou presque peut nuire à votre santé et à votre performance à l'école ou au travail.



### 4 | 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*. Ne mélangez pas le tabac au cannabis; la nicotine crée une forte dépendance.



### 6 | Allez-y doucement avec les produits comestibles

Les effets du cannabis comestible prennent plus de temps à se faire sentir et durent plus longtemps. Commencez par de faibles doses et attendez de ressentir les effets avant d'en reprendre. Gardez ces produits dans un endroit sécuritaire pour éviter que des enfants ou des animaux ne les mangent par accident.



### 8 | Planifiez votre retour à la maison

Le cannabis augmente le temps de réaction et diminue l'attention. Si vous consommez du cannabis, désignez un chauffeur sobre, prenez un taxi ou utilisez le transport en commun.

\* Le THC ou *delta-9* tétrahydrocannabinol est la principale composante du cannabis qui entraîne l'effet psychoactif, c'est-à-dire qui procure un *high*.

\*\* Le CBD ou cannabidiol est une composante du cannabis qui ne procure pas de *high*. Le CBD peut influencer certains effets indésirables du THC.

