

CONNAÎTRE LES FAITS

Si vous avez des problèmes de santé, vous consommez du cannabis à des fins médicales, ou vous avez des questions concernant les effets du cannabis sur votre santé, vous devriez consulter votre praticien de la santé.

CONSOMMATION : QUOI SAVOIR

COMMENCEZ AVEC UNE PETITE DOSE ET ALLEZ-Y LENTEMENT

- Commencez par une petite quantité
- Choisissez des produits à faible teneur en THC (delta-9-tétrahydrocannabinol) et dont la teneur en CBD (cannabidiol) est égale ou supérieure à celle en THC
- Évitez de consommer du cannabis avec de l'alcool ou d'autres substances puisque cela affaiblit davantage les facultés
- Consommez du cannabis dans un environnement sûr et familier et avec des personnes en qui vous avez confiance
- Évitez de fumer du cannabis
- Évitez de consommer fréquemment
- Entrez le cannabis dans un lieu sûr et hors de la portée des enfants et des jeunes

Méthodes de consommation du cannabis	Début potentiel des effets	Durée potentielle des effets
Fumer ou vaporiser	De quelques secondes à quelques minutes	Jusqu'à 6 heures*
Ingérer (aliments ou capsules)	De 30 minutes à 1,5 heure	Jusqu'à 12 heures*
Sous la langue	De 5 à 30 minutes	Jusqu'à 12 heures*

* certains effets peuvent durer jusqu'à 24 heures

EFFETS POSSIBLES DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS :

- Une réduction de la capacité de se souvenir, de se concentrer ou de réagir rapidement
- De la somnolence
- Des nausées ou des vomissements
- De l'anxiété, de la peur ou de la panique

LA CONSOMMATION FRÉQUENTE ET PROLONGÉE PEUT :

- Endommager les poumons et rendre la respiration difficile (si vous le fumez)
- Affecter la santé mentale
- Causer une dépendance physique ou engendrer de la toxicomanie

Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, avez besoin d'aide en raison de problèmes liés à la consommation de cannabis, communiquez avec votre praticien de la santé ou votre centre local de traitement de la toxicomanie.

CONNAISSEZ LES RÈGLES ET SOYEZ PRUDENT

- **Ne conduisez pas gelé**
- N'allez pas travailler avec les facultés affaiblies
- Achetez le cannabis d'une source légale
- Connaissez et respectez les règles régissant les lieux où vous pouvez consommer du cannabis dans votre municipalité
- Ne transportez pas plus de 30 g en public (sauf si autorisé)

APPORTER DU CANNABIS, OU TOUT PRODUIT QUI EN CONTIENT, AU CANADA OU À L'ÉTRANGER, EST ILLÉGAL ET PEUT ENTRAÎNER DE GRAVES SANCTIONS PÉNALES AU CANADA ET À L'ÉTRANGER.

Si vous avez des commentaires, des questions ou des rétroactions concernant un produit, communiquez avec le fabricant.

Veillez consulter le site Canada.ca/le-cannabis pour plus de renseignements.

