

Recommandations pour une consommation de cannabis à moindre risque

Prenez des décisions éclairées en ce qui concerne votre consommation de cannabis. Pour en apprendre davantage sur les effets du cannabis, visitez le site :

[Cannabis \(Marijuana\) – Le LIEN \(lelienottawa.ca\)](#)

Vous pouvez choisir de ne pas consommer de cannabis, mais si vous prévoyez en consommer, voici quelques conseils à suivre :

Conseil 1 : Achetez votre cannabis auprès de sources légales.

Informez-vous sur ce que vous consommez, lisez les étiquettes et prenez connaissance des exigences en matière de sécurité.

Conseil 2 : Ne consommez pas plus d'une substance à la fois et n'y mélangez pas de tabac.

La consommation de plusieurs drogues à la fois peut entraîner des changements imprévisibles dans votre façon de penser, de ressentir et d'agir. La nicotine dans le tabac crée une dépendance, ce qui rendra difficile toute tentative de réduire ou cesser votre consommation.

Conseil 3 : Prenez votre temps. Commencez doucement. Allez y lentement.

Quelques minutes, voire quelques secondes, suffisent pour ressentir les effets de l'inhalation ou du vapotage, mais cela peut prendre entre 30 minutes et 2 heures avant de ressentir les effets du cannabis comestible. Commencez par une petite quantité et attendez au moins 30 minutes ou plus pour en ressentir les effets. Envisagez d'utiliser des produits à faible teneur en THC avec une concentration de CBD égale ou supérieure.

Conseil 4 : Ménagez vos poumons.

Consommer du cannabis en le fumant est probablement la méthode de consommation la plus dangereuse. Le vapotage d'herbes sèches et la consommation de produits comestibles peuvent être des méthodes moins nocives, mais elles comportent également des risques. Si vous fumez, évitez d'inhaler profondément ou de retenir votre respiration. Faites de votre maison un endroit sans fumée et sans vapotage pour une meilleure santé pulmonaire.

Conseil 5 : Espacez votre consommation de cannabis.

La consommation régulière de cannabis augmente le risque d'effets nuisibles sur votre esprit et votre corps.

Conseil 6 : Prévoyez un moyen sécuritaire pour rentrer chez vous.

Le cannabis réduit votre capacité de conduire en toute sécurité. Les effets peuvent durer de 6 à 12 heures. Pour votre propre sécurité et celle des autres, prévoyez un moyen de rentrer avec un ami ou un proche sobre, prenez un Uber, un Lyft ou un taxi, ou utilisez les services d'OC Transpo.

Conseil 7 : Placez votre réserve personnelle en lieu sûr.

Gardez vos produits de cannabis dans leur emballage original et dans un endroit verrouillé, hors de portée des enfants et des animaux. Si un enfant consomme du cannabis, appelez le **Centre antipoison de l'Ontario en composant le 1 800 268 9017**.

Besoin d'aide?

- [AccèsSMT](#) permet d'obtenir facilement des services de soutien et des soins en matière de santé mentale et de consommation de drogues. À partir d'un réseau d'organismes partenaires, ils travaillent avec vous pour vous diriger vers les services dont vous avez besoin, tout en vous appuyant tout le long du processus.
- Utilisez [1Appel1Clic.ca](#) pour obtenir de l'aide pour toute personne âgée de moins de 21 ans. Vous pouvez composer le 613 260 2360 ou le 1 877 377 7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario) ou utiliser le site Web 1Appel1Clic pour remplir le formulaire en ligne.

Balayez
et aller!



23/02/2022