



Cannabis

De quoi s'agit-il?

Le cannabis est une drogue issue de la plante *Cannabis sativa*. Originale d'Asie, elle est aujourd'hui cultivée dans le monde entier, y compris au Canada.

Le cannabis contient des centaines de substances chimiques. Plus de 100 de ces composés chimiques sont désignés sous le nom de cannabinoïdes. Le THC (delta9-tétrahydrocannabinol) est considéré comme le principal cannabinoïde à l'origine des « high » et de l'intoxication provoqués par le cannabis.

Le cannabis peut se présenter sous différentes formes. Certaines formes de cannabis sont plus concentrées et plus fortes que d'autres. Par exemple, le hasch et le kief sont des formes physiquement plus concentrées en raison de la partie de la plante utilisée. L'huile de haschich, l'ambre, la pâte et la cire de cannabis sont des formes chimiquement plus concentrées. Ces formes peuvent être plus dangereuses, car les personnes peuvent en consommer plus qu'elles n'en ont l'intention!

Le cannabis vendu dans des points de vente autorisés au Canada est légal au Canada à des fins récréatives et médicales. Certaines informations figureront toujours sur l'emballage et l'étiquette d'un produit du cannabis légal. Cherchez ces informations pour savoir si un produit de cannabis est légal.

Avertissement aux consommateurs de drogues illicites! Le cannabis illicite n'est ni testé ni soumis à un contrôle de qualité et peut contenir des contaminants nocifs. Réduisez vos risques en choisissant le cannabis légal!

À quoi est-ce que cela peut ressembler?

Le cannabis peut se présenter sous forme de :

- Fleurs et feuilles fraîches ou séchées
- Poudre
- Liquides, huiles ou solutions à vaporiser
- Crèmes ou baumes
- Cire
- Feuille mince et dure ressemblant à du verre qui peut « éclater » ou se briser en petits morceaux.
- Aliments et boissons contenant des extraits de cannabis (produits comestibles) : ils peuvent prendre n'importe quelle forme, des bonbons gélifiés aux sodas.



Comment reconnaître le cannabis illégal

Un produit illégal peut :

- avoir un emballage multicolore;
- ressembler à des bonbons;
- imiter une marque populaire de bonbons ou de collation ou avoir un nom similaire;
- faire l'objet de publicités tape-à-l'œil;
- se présenter dans un emballage qui n'est pas à l'épreuve des enfants ou à travers duquel, il est possible de voir le produit;
- ne pas présenter le symbole normalisé du cannabis, les mises en garde relatives à la santé en anglais et en français, et d'autres informations sur le cannabis légal.
- Pour les produits comestibles : certains produits indiquent une teneur en THC supérieure à 10 mg par paquet, ce qui dépasse le maximum autorisé pour les produits comestibles légaux.

Comment cela fonctionne-t-il?

Le cannabis présente des effets stimulants, déprimeurs et hallucinogènes. Il agit sur le corps et le cerveau et peut entraîner un « high » (euphorie), un sentiment de bien-être, un état de relaxation et une augmentation des sens (vue, goût, odorat, ouïe).

Pourquoi est-ce dangereux?

Le cannabis peut affecter de nombreux aspects de la vie d'une personne, notamment sur le plan physique, mental et social.

Voici certains des effets à court terme sur la santé :

- Confusion
- Somnolence (fatigue)
- Problèmes de mémoire
- Difficultés de concentration
- Difficulté à rester attentif
- Ralentissement du temps de réaction
- Anxiété, peur ou panique
- Paranoïa, délires et hallucinations
- Ralentissement du rythme cardiaque
- Baisse de la tension artérielle

La consommation de cannabis pendant la grossesse ou l'allaitement peut nuire au bon développement du cerveau du bébé.

La consommation de cannabis à long terme peut augmenter le risque de dépendance. On sait aussi qu'une consommation précoce et fréquente de cannabis nuit au développement du cerveau et peut avoir des effets négatifs sur l'apprentissage, la mémoire et l'attention. Plus une personne commence à prendre du



cannabis jeune et plus elle en consomme souvent, plus elle risque d'en subir les effets nocifs. **Certains de ces effets peuvent ne pas être totalement réversibles.** D'autres effets à long terme du cannabis sont semblables à ceux du tabac : bronchite, infections pulmonaires, toux chronique (à long terme) et accumulation accrue de mucus dans la poitrine.

À quoi ressemble une intoxication au cannabis?

Une personne victime d'une surdose de cannabis peut souffrir de nausées, de vomissements, de douleurs thoraciques, de vertiges, de somnolence, d'anxiété, de crises de panique et de psychose.

Si vous vous inquiétez de l'état d'une personne que vous suspectez d'avoir consommé du cannabis, **composez le 911**. Restez avec elle si vous pouvez le faire en toute sécurité et encouragez-la à manger et à boire de l'eau. **En cas de doute, administrez de la naloxone.** Les drogues illicites peuvent être coupées avec du fentanyl ou du carfentanil. La naloxone n'empêchera pas l'état de la victime.

La **Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose** vous protège de l'interdiction de posséder des drogues si vous venez en aide à une personne victime d'une surdose.

Conseils pour une consommation plus sécuritaire

Si vous prenez du cannabis, voici quelques conseils pour réduire les risques auxquels vous vous exposez :

- Choisissez du cannabis légal distribué dans les points de vente autorisés au Canada.
- Consommez avec modération. Commencez par une « dose d'essai » et attendez avant d'en prendre davantage. **Accordez-vous des pauses.** Il faut savoir que certaines formes de cannabis, comme les produits comestibles, mettent plus de temps à faire effet. Attendez de ressentir les effets de la drogue avant d'en prendre davantage.
- **Ne conduisez pas** après avoir consommé du cannabis!
- **Ne prenez aucune autre substance en même temps**, y compris de l'alcool et des médicaments sur ordonnance ou en vente libre.
- Conservez le cannabis en lieu sûr, hors de portée des enfants. Si un enfant mange un produit du cannabis, appelez le Centre antipoison.
- La fumée de cannabis contient plusieurs des mêmes produits chimiques nocifs que la fumée du tabac. Respectez ceux qui vous entourent et éloignez-vous des enfants et des femmes enceintes pour fumer.



Besoin d'aide?

Il est toujours possible d'obtenir de l'aide. Contactez votre centre de santé local, conseiller communautaire ou professionnel de la santé mentale, ou composez le 811.