

D LE CANNABIS

Inhaler versus ingérer – comment le corps réagit-il ?

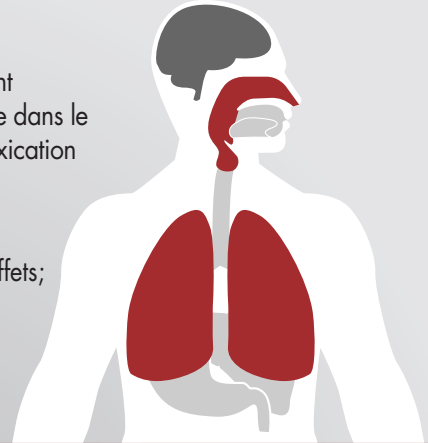
Le cannabis peut être inhalé ou ingéré, et les effets ressentis que provoque le THC (delta-9-tétrahydrocannabinol) diffèrent beaucoup.

INHALATION - en fumant ou en vapotant

Quand le cannabis séché (plantes séchées) ou les extraits du cannabis sont inhalés ou vapotés, le THC se rend directement aux poumons et se retrouve dans le sang avant d'atteindre le cerveau et de produire une certaine forme d'intoxication ou d'euphorie (le « high ») qui se fait sentir dans les minutes qui suivent.

Cela prend :

- quelques secondes ou minutes pour commencer à sentir certains des effets;
- 30 minutes pour ressentir tous les effets;
- 6 heures pour que certains effets aigus ou immédiats s'estompent;
- et certains effets résiduels peuvent durer jusqu'à 24 heures.

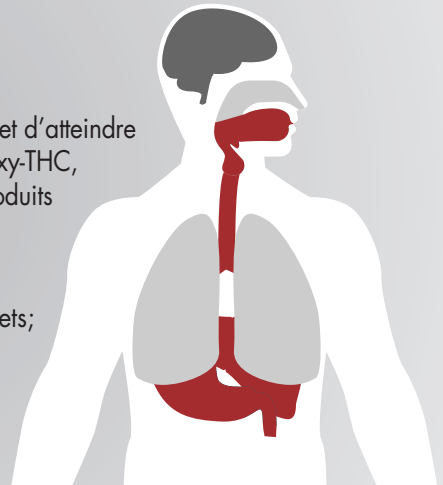


INGESTION - soit en mangeant ou en buvant

Quand le cannabis est ingéré, les effets complets ressentis sont retardés. Le THC passe par l'estomac et le foie avant de se retrouver dans le sang et d'atteindre le cerveau. Le foie métabolise une partie du THC qui devient le 11-hydroxy-THC, un produit chimique plus puissant. Combiné au THC contenu dans les produits comestibles, le « high » ressenti peut s'avérer plus intense.

Cela prend :

- 30 minutes à 2 heures pour commencer à ressentir certains des effets;
- 4 heures pour ressentir tous les effets;
- jusqu'à 12 heures pour que les effets aigus s'estompent;
- certains effets résiduels peuvent durer jusqu'à 24 heures.



LA CONSOMMATION DE PRODUITS COMESTIBLES DU CANNABIS EST PLUS SUSCEPTIBLE :

- d'engendrer des effets imprévisibles ou inattendus, comparativement à l'inhalation;
- d'engendrer des effets qui tardent à se faire sentir et, de la sorte, inciter les gens à surconsommer parce qu'ils ne ressentent pas l'effet immédiat;
- de provoquer une sur-intoxication involontaire (pas mortelle mais très inconfortable, déstabilisante et peut engendrer de l'anxiété) quand la personne en consomme trop en même temps;
- de comporter des risques supplémentaires pour un enfant, un animal domestique ou un adolescent qui en consommerait involontairement parce qu'ils ressemblent en tous points à des produits réguliers.

À titre de parents, que vous consommiez ou non du cannabis, il est important de comprendre les différences qui existent entre l'inhalation et l'ingestion du cannabis; vous pourrez par la suite avoir des conversations ouvertes, franches et appropriées selon l'âge de vos jeunes au sujet du cannabis.

QUOI DIRE :

Si vos enfants sont jeunes

Comme vous le feriez en parlant à votre plus jeune enfant des risques de ne pas porter de casque, de traverser la rue en courant, de parler à des étrangers ou de consommer quoi que ce soit d'inconnu – le cannabis peut être partie intégrante de vos conversations sur la sécurité de façon générale.

Il est important de se rappeler que : *la loi oblige que les produits comestibles du cannabis soient emballés dans des contenants spéciaux à l'épreuve des enfants et dûment étiquetés. Toutefois, une fois à l'extérieur de leur emballage, ces produits ressemblent aux biscuits ou aux chocolats achetés à l'épicerie – et peuvent s'avérer très alléchants pour vos jeunes enfants. Si vous avez cuisiné vos propres produits comestibles du cannabis à la maison, ne les laissez pas à la vue de vos enfants, identifiez-les très clairement et placez-les dans des contenants à l'épreuve des enfants et hors de leur portée.*

Si vos enfants sont des adolescents

Il est fort probable que vos jeunes se posent déjà de nombreuses questions au sujet du cannabis. Ensemble, votre jeune et vous pouvez en apprendre plus sur les produits du cannabis à l'aide de sources fiables telles que : [Jeunesse sans drogue Canada](#), le [Centre Canadien sur les dépendances et l'usage de substances](#) et [Santé Canada](#). Aidez vos ados à comprendre que la meilleure façon de protéger leur santé est tout simplement de ne pas consommer de cannabis.

Important : *le cannabis sous toutes ses formes est une substance qui crée une accoutumance. Les adolescents qui commencent à consommer du cannabis fréquemment sont beaucoup plus susceptibles de se retrouver avec un trouble de l'usage du cannabis (TUC).*

Si vos enfants ont l'âge de la majorité ou sont de jeunes adultes :

Rappelez-leur que toute forme de cannabis peut être un risque pour leur santé et que la meilleure façon d'éviter ces risques est de ne pas en consommer du tout. Une des plus graves erreurs commises par une personne qui consomme, pour la première fois, un produit comestible est une trop grande consommation accidentelle et, par conséquent, un « high » trop puissant, imprévisible et aux effets désagréables.

Important : *si votre jeune choisit de consommer du cannabis, rappelez-lui qu'une même dose peut affecter deux personnes de façon différente. Commencez à faible dose et lentement.*

- Avec les [produits comestibles du cannabis](#), commencez avec une faible dose de THC (2,5 mg) et attendez au moins quatre heures avant d'en consommer plus.
- Lors de la première consommation de produits inhalés de cannabis, commencez avec moins que 10 % de THC et attendez au moins 30 minutes avant d'en inhaler plus.
- Le « dabbing » et l'usage d'extraits de cannabis plus forts devraient complètement être évités, - et ce, particulièrement pour les nouveaux consommateurs de cannabis. Pour en savoir plus sur les extraits du cannabis, cliquez [ici](#).

Consultez le guide « [Recommandations canadiennes d'usage de cannabis à moindre risque](#) » et la version de [ces recommandations à l'intention des jeunes](#); discutez-en avec vos jeunes. La consommation précoce et régulière de cannabis affecte la santé de vos jeunes. Ces recommandations peuvent aider à réduire énormément les risques potentiels à la santé de vos jeunes et jeunes adultes.

Choses importantes à retenir :

- **Toujours entreposer les produits du cannabis de façon sécuritaire pour protéger les enfants et les animaux domestiques.** Soyez prudents quant aux produits qui ont été retirés de leurs emballages originaux et les produits faits maison. Tous les produits du cannabis devraient être placés sous clé, dans des contenants à l'épreuve des enfants et hors de leur portée.
- **Ne mélangez pas les substances :** évitez de mélanger des produits comestibles du cannabis à d'autres substances comme l'alcool, les drogues illicites et/ou les médicaments d'ordonnance ou en vente libre car ils peuvent créer une accoutumance.
- **Toujours acheter les produits d'un détaillant autorisé de votre province ou territoire.** Les produits achetés d'un détaillant autorisé doivent se conformer en tout point aux lois fédérales en ce qui a trait au contrôle de la qualité incluant l'obligation d'afficher les niveaux de THC et de CBD et assurant que le produit ne soit pas contaminé.
- **Comme pour l'alcool, le cannabis nuit à la capacité de conduire** – en effet, le cannabis affecte la concentration, la coordination et le temps de réaction. Consommer du cannabis avant ou pendant la conduite accroît le risque d'accident ou de collision. Rappelez à vos jeunes de ne jamais conduire une automobile ou tout véhicule motorisé incluant les tout-terrains, bateaux et motoneiges, ou de monter à bord d'un véhicule conduit par une personne sous l'influence du cannabis.