

# Recommandations pour une utilisation de cannabis à moindre risque

Prenez des décisions éclairées en ce qui concerne votre utilisation de cannabis. Vous pouvez choisir de ne pas utiliser de cannabis, mais si vous prévoyez en utiliser, voici quelques conseils à suivre :

**Conseil 1 : Achetez votre cannabis auprès de sources légales.** Informez-vous sur ce que vous utilisez, lisez les étiquettes et prenez connaissance des exigences en matière de sécurité.

**Conseil 2 : N'utilisez pas plus d'une substance à la fois et ne mélangez pas le cannabis avec le tabac.** L'utilisation de plus d'une substance (drogue) à la fois peut entraîner des changements imprévisibles dans votre façon de penser, de ressentir et d'agir. La nicotine dans le tabac crée aussi une dépendance, ce qui rendra difficile toute tentative de réduire ou cesser votre utilisation.

**Conseil 3 : Prenez votre temps. Commencez doucement. Allez-y lentement.** Ne prenez d'abord qu'une petite dose et n'utilisez que des produits ayant une faible quantité de THC et une quantité égale ou supérieure de CBD.

| Diverses utilisations du cannabis               | De petites doses d'abord                                                | Premiers effets ressentis               | Durée des effets          |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|
| Inhalation (fumer ou vapoter du cannabis)       | 1 ou 2 bouffées d'un produit contenant 10 % au maximum (100mg/g) de THC | De quelques secondes à quelques minutes | Jusqu'à 6 heures ou plus  |
| Ingestion (manger, boire ou avaler du cannabis) | Teneur maximale de 2,5mg de THC (attendre au moins 30 minutes)          | De 30 minutes à 2 heures                | Jusqu'à 12 heures ou plus |

**Conseil 4 : Ménagez vos poumons.** Utiliser du cannabis en le fumant est probablement la méthode d'utilisation la plus dangereuse. Le vapotage d'herbes sèches et l'utilisation 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 avoir des poumons en meilleure santé.

**Conseil 5 : Espacez votre utilisation de cannabis.** L'utilisation régulière de cannabis augmente le risque d'effets nuisibles sur votre esprit et votre corps. Surveillez bien votre utilisation, et si vous éprouvez des effets négatifs, essayez de ne faire appel à des produits contenant du cannabis qu'une fois par semaine.

**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 chez vous avec un(e) ami(e) ou un membre de la famille sobre; optez pour les transports en commun ou un service de covoiturage, ou encore rentrez à pied en compagnie de vos amis dans des rues bien éclairées.

**Conseil 7 : Placez vos substances (drogues) en lieu sûr.** Gardez vos produits de cannabis dans leur emballage d'origine et dans un endroit verrouillé, hors de la portée des enfants et des animaux. Si un enfant a fait l'usage de cannabis, appelez le Centre antipoison en composant le 1 844 764-7669.

**Conseil 5 : Espacez votre utilisation de cannabis.** L'utilisation régulière de cannabis augmente le risque d'effets nuisibles sur votre esprit et votre corps. Surveillez bien votre utilisation, et si vous éprouvez des effets négatifs, essayez de ne faire appel à des produits contenant du cannabis qu'une fois par semaine.

**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 chez vous avec un(e) ami(e) ou un membre de la famille sobre; optez pour les transports en commun ou un service de covoiturage, ou encore rentrez à pied en compagnie de vos amis dans des rues bien éclairées.

**Conseil 7 : Placez vos substances (drogues) en lieu sûr.** Gardez vos produits de cannabis dans leur emballage d'origine et dans un endroit verrouillé, hors de la portée des enfants et des animaux. Si un enfant a fait l'usage de cannabis, appelez le Centre antipoison en composant le 1 844 764-7669.

**Vous envisagez d'utiliser du cannabis avant ou pendant la grossesse?** Le choix le plus sûr est de ne pas utiliser de cannabis une fois que vous décidez d'avoir un enfant, une fois que vous êtes enceinte et pendant l'allaitement au sein ou à la poitrine. Si vous utilisez du cannabis et souhaitez réduire votre utilisation ou si vous avez besoin d'aide pour arrêter d'utiliser du cannabis, consultez votre fournisseur de soins de santé.

**Pour accéder à un soutien et à des services, balayez le code QR ou consultez ce qui suit :**

- [SantePubliqueOttawa.ca/ServicesEtRessourcesBien-Etre](https://SantePubliqueOttawa.ca/ServicesEtRessourcesBien-Etre)
- [AccèsSMT](#) – pour les personnes âgées de 16 ans ou plus. Un guichet unique pour les problèmes de santé mentale et les dépendances.
- [l'Appel à l'Action](#) ou composez le 613-260-2360 - pour toute personne âgée de moins de 21 ans. Une façon simple pour les enfants, les jeunes et les familles d'accéder à de bons soins en matière de santé mentale et de dépendances, au bon moment.

Balaye le  
code QR



**Pour en savoir plus sur le cannabis, consultez la page [SantePubliqueOttawa.ca/cannabis](https://SantePubliqueOttawa.ca/cannabis).**