

Directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque



Recommandations

- L'usage de cannabis comporte des risques pour ta santé que tu peux éviter en t'abstenant de prendre du cannabis
- Attends d'être plus âgé/âgée avant de commencer à prendre du cannabis
- Trouve des produits de cannabis à faible risque
- Évite les cannabinoïdes synthétiques
- Évite de fumer du cannabis brûlé – choisis des modes d'usage sécuritaires
- Si tu fumes du cannabis, évite les pratiques d'inhalation nocives
- Réduis ta fréquence d'usage de cannabis
- Ne prends pas de cannabis avant de conduire un véhicule motorisé ou d'utiliser une autre machine
- Évite complètement le cannabis si tu es vulnérable aux problèmes de santé mentale ou si tu es enceinte
- Évite de combiner les risques décrits plus haut

Les directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque sont le fruit d'un projet d'intervention fondé sur des données probantes, réalisé par l'Initiative canadienne de recherche sur l'abus de substances (ICRAS).



CANADIAN RESEARCH
INITIATIVE IN
SUBSTANCE MISUSE

INITIATIVE CANADIENNE
DE RECHERCHE
EN ABUS DE SUBSTANCE

Référence : *American Journal of Public Health*, 2017

Les directives canadiennes d'usage de cannabis à faible risque ont été approuvées par les organismes suivants :

ASSOCIATION
MÉDICALE
CANADIENNE



CANADIAN
MEDICAL
ASSOCIATION



camh
Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Canadian Centre
on Substance Use
and Addiction

Science. Engagement. Impact. Données. Engagement. Résultats.

Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Conseil des médecins hygiénistes en chef (appui de principe)