

# Le Cannabis et Votre Santé

## 10 façons

de réduire les  
risques lors de la  
consommation

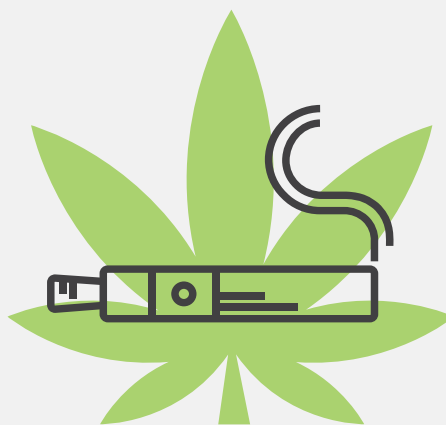
La consommation de cannabis est maintenant légale pour les adultes, mais elle comporte des risques pour la santé. Si vous ne le consommez pas pour des raisons médicales, vous pouvez faire des choix éclairés pour une consommation plus sûre.

Retardez la consommation de cannabis jusqu'au plus tard possible dans la vie et ce, idéalement, après que vous aurez atteint l'âge adulte.



Évitez la consommation si vous êtes enceinte ou si vous ou des membres de votre famille avez des antécédents de psychose ou de problèmes liés à l'utilisation de substances.

Choisissez des produits de faible puissance, c.-à-d. ceux à faible teneur en THC ou qui contiennent une proportion plus élevée de CBD par rapport au THC.

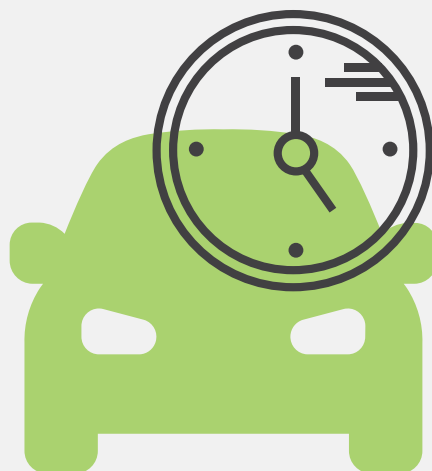


Adoptez des modes de consommation sans fumer du cannabis en choisissant ceux qui comportent moins de risques, tels que le vapotage ou l'ingestion.

Évitez les produits de cannabis synthétiques tels que K2 ou Spice.

Si vous fumez du cannabis, évitez de l'inhaler profondément ou de retenir votre respiration.

La consommation occasionnelle, par exemple pendant une journée ou moins par semaine, est meilleure pour vous que la consommation régulière.



Les effets s'accumulent. Plus vous prenez de risques, plus vous êtes susceptible de nuire à votre santé.

Ne conduisez pas de véhicule ou ne faites fonctionner des machines lorsque vous avez les facultés affaiblies par le cannabis. Attendez au moins 6 heures après la consommation. N'oubliez pas que la combinaison d'alcool et de cannabis affaiblit davantage vos facultés.

Ne pas consommer de cannabis demeure la meilleure façon de protéger votre santé (à moins que la consommation soit recommandée sur le plan médical).

Lorsque vous consommez de cannabis, veuillez respecter les préoccupations liées à la santé et à la sécurité de votre entourage. N'hésitez pas à obtenir l'appui d'un professionnel de la santé si vous avez besoin d'aide pour limiter votre consommation de cannabis, si vous avez des symptômes de sevrage ou si votre consommation a des répercussions sur votre vie.



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

camh



CANADIAN RESEARCH  
INITIATIVE IN  
SUBSTANCE MISUSE

L'initiative canadienne de recherche sur  
l'abus de substances est appuyée par les  
Instituts de recherche en santé du Canada