

Réduction des méfaits de la consommation du cannabis non médical



Ne pas conduire dans un état d'euphorie

Et ne pas prendre place dans un véhicule si le conducteur est dans un état d'euphorie. Le cannabis inhalé atteint un effet maximum après 30 minutes et dure jusqu'à 3 heures; la déficience cognitive peut durer jusqu'à 6 heures.



Partager avec prudence

Les objets partagés qui entrent en contact avec les lèvres d'une personne augmentent le risque de transmission d'infections, y compris la méningite, l'influenza et celles causées par d'autres pathogènes.



S'abstenir de consommer du cannabis avec de l'alcool

Le mélange de cannabis non médical avec l'alcool risque d'accroître l'affaiblissement des capacités de façon exponentielle et aussi de causer de l'anxiété, des nausées, des vomissements ou l'évanouissement.

Les groupes vulnérables devraient s'abstenir de consommer

Les femmes enceintes et les gens ayant des antécédents de psychose devraient éviter complètement de consommer



Réduire au minimum les complications respiratoires

Ne pas fumer du cannabis avec du tabac, s'abstenir d'inhaler profondément et de retenir sa respiration sont probablement des mesures plus sûres que de fumer.



Ingérer du cannabis avec prudence

Commencer « avec de faibles doses et aller lentement ». Commencer avec 10 mg ou moins et attendre au moins deux heures avant d'en consommer plus.



Réduire au minimum la fréquence d'utilisation

Le risque de méfaits augmente avec le taux d'utilisation.

Éviter de consommer des quantités trop importantes ou très concentrées

Se méfier de la consommation excessive ou du cannabis à forte teneur en THC, y compris les produits cannabinoïdes synthétiques. Ne se servir que de la quantité nécessaire pour obtenir l'effet recherché.

18⁺

Retarder la consommation jusqu'au début de l'âge adulte

Le risque de dépendance est plus élevé à un jeune âge.



Garder le cannabis hors de portée

Ranger de façon sécuritaire et hors de portée des enfants et des animaux.



Arrêter quand l'usage devient difficile à contrôler

Les consommateurs fréquents qui éprouvent de la difficulté à contrôler leur usage devraient arrêter de consommer et obtenir de l'aide professionnelle, au besoin.