



LE CANNABIS, SAVAIS-TU QUE...

Savais-tu que cette plante est légale au Québec depuis le **17 octobre 2018**. Cependant, sache que le cannabis n'est légal que pour les 21 ans et plus. Pourquoi? Parce qu'il agit directement sur le cerveau et que ce dernier continue de se développer jusqu'à au moins 25 ans. Donc, plus tu commences à consommer jeune, plus les risques sur ta santé sont importants.

On retrouve le cannabis sous plusieurs formes : plante séchée (pot, mari, etc.), extraits concentrés solides (haschich, résine, wax...) ou extraits concentrés liquides (huile de résine, goutte orale et autres).

Même si cette drogue est naturelle, elle n'est pas inoffensive. Sa consommation peut occasionner plusieurs risques sur la santé. Elle est composée de plus de 500 substances différentes, dont les deux principales sont le THC et le CBD. Savais-tu que le taux de THC a triplé depuis 1995? Oui, triplé!

Le THC (tétrahydrocannabinol) est l'élément psychoactif principal du cannabis. Celui-ci perturbe les sens et donne l'effet de « buzz ». Il modifie les perceptions sensorielles, la concentration, la mémoire à court terme et la coordination. Plus le pourcentage de THC est élevé, plus les risques pour la santé physique et mentale sont importants.

Le CBD (cannabidiol), quant à lui, n'a pas les propriétés perturbatrices du THC. Il est apprécié pour ses caractéristiques relaxantes et thérapeutiques. Ses propriétés analgésiques, anti-inflammatoires et antipsychotiques font de lui un allié pour certains problèmes de santé.

TU SOUHAITES RÉDUIRE LES RISQUES LIÉS À TA CONSOMMATION ?

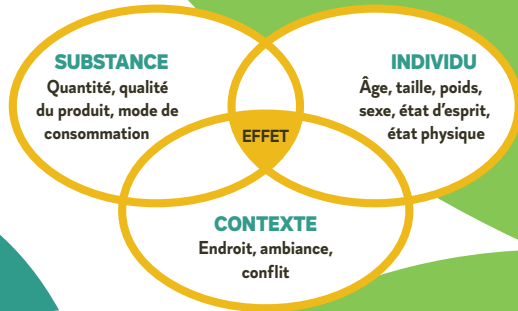
Comme pour tout produit contenant du cannabis, entrepose ta substance de façon sécuritaire.

Puisqu'il existe plusieurs types de cannabis, informe-toi sur les produits que tu consommes, car ils ne procurent pas tous les mêmes effets.



BON À SAVOIR :

Comme chaque personne est différente, il est impossible de prévoir l'effet qu'aura une drogue sur celle-ci. Cela est attribuable aux 3 facteurs suivants : substance, individu et contexte. Lorsque l'un de ces facteurs change, l'effet change aussi...



Si tu choisis de consommer, privilégie du cannabis qui a un taux de THC bas et qui contient du CBD. Choisis le marché légal. De cette façon tu auras des produits de qualité.

Même si aucun mode de consommation n'est totalement sans danger, les capsules, les atomiseurs oraux, certains produits dérivés comme les thés ou les boissons semblent moins dommageables. Ainsi, tu ménages tes poumons.

Même si leur mise en vente demeure illégale au Québec, les produits comestibles tels que les jujubes, les brownies et les chips sont de plus en plus présents sur le marché. Sache que l'effet ressenti avec ce mode de consommation est très différent. L'apparition des premiers effets peut prendre jusqu'à 2 heures et le « buzz » peut durer jusqu'à 8 heures ! Que ce soit les produits commerciaux ou faits maison, la prudence est de mise pour éviter l'intoxication.

INFORME-TOI SUR LES LOIS ENTOURANT LA LÉGALISATION DU CANNABIS



La conduite automobile est interdite après avoir consommé du cannabis, et ce, peu importe la quantité et le mode de consommation.



Il est interdit de le fumer ou de le vapoter dans tous les lieux publics, intérieurs comme extérieurs, incluant la voie publique.



Il est interdit de faire la culture du cannabis à des fins personnelles et de posséder cette plante. Seule la SQDC (Société québécoise du cannabis) est autorisée à vendre des produits au Québec.

Pour plus d'informations concernant la loi, consulte le site : encadrementcannabis.gouv.qc.ca.

TU SOUHAITES GAGNER UN IPAD ?



FACILE!
Va remplir le petit quiz.

surveymonkey.com/r/cannabisAO

Les règlements du concours y sont également mentionnés.

Document réalisé par la Table de prévention des dépendances d'Abitibi-Ouest en partenariat avec la MRC d'Abitibi-Ouest



Sources : encadrementcannabis.gouv.qc.ca et GRIP (groupe de recherche et d'intervention psychosociale)