



7 choses à savoir sur le cannabis comestible

Le cannabis comestible, qu'est-ce que c'est?

Les produits de cannabis comestible sont des aliments ou boissons qui contiennent des cannabinoïdes, c.-à-d. des substances chimiques présentes dans le cannabis qui peuvent affecter le corps et l'esprit lorsqu'ils sont consommés. Le THC (tétrahydrocannabinol) est un cannabinoïde qui provoque un état d'euphorie et d'intoxication. Le CBD (cannabidiol) est un cannabinoïde non euphorisant qui pourrait avoir des bienfaits thérapeutiques; d'autres études devront toutefois être faites pour confirmer ses possibles applications médicales. Les produits de cannabis comestible se présentent sous diverses formes. Même si certains produits ressemblent à des aliments « réguliers », ils n'en sont pas et ne procurent aucune valeur nutritive.

Les produits de cannabis comestible sont plutôt une alternative à l'inhalation et au vapotage pour consommer le cannabis. Si vous voulez essayer de tels produits, voici sept choses que vous devez savoir.

1. Il faut lire l'étiquette attentivement

L'apparence et les ingrédients, notamment la teneur en THC et en CBD, des produits de cannabis comestible varient beaucoup. Lisez toujours l'étiquette avant d'ingérer du cannabis comestible. Toute personne qui s'initie aux produits comestibles ou au cannabis ne devrait **consommer au plus 2,5 mg de THC et attendre d'en ressentir les effets avant d'en reprendre**. Il pourrait aussi être utile de se renseigner sur les effets du THC et du CBD sur le cerveau et l'organisme et sur les différences entre les effets de l'inhalation et de l'ingestion de cannabis. N'oubliez pas que certains produits de cannabis comestible ont des dates d'expiration et pourraient contenir des allergènes.

Lisez l'étiquette attentivement pour connaître la concentration en THC et en CBD du produit et son mode d'emploi.

2. Les effets durent plus longtemps avec l'ingestion qu'avec l'inhalation

Comme l'organisme met du temps à absorber le THC du cannabis comestible, le THC reste donc dans le corps plus longtemps que si le cannabis est fumé ou vapé; les effets sont aussi prolongés et **peuvent durer jusqu'à 12 heures, et certains effets résiduels, jusqu'à 24 heures**. Si vous vous initiez au cannabis ou aux produits comestibles, il est préférable de consommer dans un endroit sécuritaire et confortable et avec des amis ou des proches qui ont l'expérience de ces produits. Si vous prévoyez consommer du cannabis comestible chez un ami ou un proche, il vaudrait mieux planifier à l'avance votre retour à la maison ou dormir sur place. **Après avoir consommé du cannabis, il faut éviter de conduire ou d'utiliser de la machinerie lourde.**

Ne faites aucun projet, parce qu'ingérer du cannabis a des effets de longue durée.



3. Les effets sont plus intenses avec l'ingestion qu'avec l'inhalation

Pour certains, l'ingestion de cannabis comestible peut avoir des **effets plus intenses que ceux de l'inhalation d'une dose similaire de cannabis séché**. Cette intensité découle en partie du fait que le foie transforme le THC ingéré en une forme plus puissante. Ainsi, le THC du produit comestible et celui, plus fort, fabriqué par le foie influent tous deux sur l'état euphorique. Toute personne qui s'initie aux produits comestibles ou au cannabis devrait se renseigner sur la teneur en THC des produits et commencer avec ceux qui contiennent **au plus 2,5 mg de THC**. Il est préférable de faire ses premières consommations de cannabis comestible en compagnie d'amis ou de proches expérimentés et de confiance. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez consommé trop de cannabis et que vous ne vous sentez pas bien, communiquez avec votre centre antipoison local ou consultez un médecin.

Commencez lentement, avec un produit de cannabis comestible dont la teneur en THC est de 2,5 mg ou moins.

4. Les effets mettent du temps à se faire pleinement sentir

Les effets euphorisants du cannabis comestible mettent de **30 minutes à deux heures à se faire sentir et atteignent leur intensité maximale après environ quatre heures**. Ils peuvent durer jusqu'à 12 heures, et certains effets résiduels, jusqu'à 24 heures, alors il se pourrait que les effets ressentis soient différents le lendemain. Ces durées se distinguent de celles associées à l'inhalation ou au vapotage de cannabis; en effet, les effets ne mettent alors que quelques secondes à quelques minutes à apparaître et atteignent leur intensité maximale après environ 30 minutes. Avec l'ingestion de cannabis comestible, le THC passe d'abord par l'estomac, avant d'atteindre le foie, puis la circulation sanguine et le cerveau. Ce processus variant d'une personne à l'autre, il est difficile de prévoir quand les effets se feront pleinement sentir. Puisque les effets du cannabis peuvent mettre jusqu'à quatre heures à se faire pleinement sentir, en reprendre pendant cette période pourrait entraîner une surintoxication. La surintoxication se manifeste notamment par l'anxiété et la panique, la nausée et des vomissements, et des symptômes de psychose (paranoïa).

Soyez patient et allez-y lentement, avec un produit de cannabis comestible dont la teneur en THC est de 2,5 mg ou moins.

5. Entreposage adéquat des produits du cannabis

Les chocolats et brownies qui contiennent du cannabis ressemblent à ceux qui n'en contiennent pas. Autrement dit, ils plairont tant aux enfants qu'aux adultes. En fait, **l'ingestion accidentelle de cannabis comestible par des enfants et des animaux est plus fréquente qu'on pourrait le croire et peut gravement nuire à la santé**. Si vous avez de tels produits à la maison, y compris ceux que vous avez concoctés vous-mêmes, n'oubliez pas de bien les étiqueter, de les entreposer dans des contenants à l'épreuve des enfants qui sont refermables après utilisation et de les ranger hors de la vue et de la portée des enfants et des animaux. Investir dans l'achat d'un coffret de sécurité, ou en fabriquer un, serait aussi une bonne idée. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez accidentellement consommé du cannabis et que vous ne vous sentez pas bien, communiquez avec votre centre antipoison local ou consultez un médecin.

Assurez-vous de bien étiqueter et entreposer vos produits du cannabis.



6. Prendre du cannabis avec de l'alcool ou d'autres substances est à éviter

L'alcool exacerbe les effets d'intoxication et d'affaiblissement des facultés du cannabis. La consommation simultanée de cannabis et d'alcool pourrait **considérablement augmenter le risque de surintoxication et d'affaiblissement des facultés**. Rappelons que la surintoxication au cannabis se manifeste entre autres par l'anxiété, la panique, la nausée, des vomissements et la paranoïa. Pour éviter ces conséquences négatives, il vaut mieux consommer soit du cannabis ou de l'alcool, mais pas les deux. Il est aussi préférable de ne pas prendre de cannabis avec de la nicotine ou une autre substance intoxicante, comme les stimulants et les dépresseurs, puisque cette combinaison pourrait gravement nuire à la santé. Si vous prenez ou prévoyez prendre des médicaments d'ordonnance, voyez avec un professionnel de la santé si la prise de cannabis est contre-indiquée.

Évitez de prendre du cannabis avec de l'alcool ou d'autres substances intoxicantes.

7. L'usage régulier de cannabis peut nuire à la santé mentale

La consommation quotidienne ou quasi quotidienne de cannabis augmente le risque de dépendance et peut **déclencher ou aggraver des troubles liés à l'anxiété ou à la dépression**. L'usage régulier de produits du cannabis à forte teneur en THC peut **accroître le risque de psychose**, surtout en cas d'antécédents familiaux de psychose ou de schizophrénie. (Pour en savoir plus, voir le rapport [Dissiper la fumée entourant le cannabis : usage régulier et santé mentale](#).) Ces faits visent à vous amener à réfléchir aux risques associés à l'usage de cannabis et à vous aider à prendre une décision éclairée. Pour réduire votre risque de problèmes de santé mentale, choisissez des produits contenant au plus 100 mg/g (10 %) de THC si le cannabis est inhalé et au plus 10 mg de THC s'il est ingéré. Vous pouvez aussi réduire les risques en limitant votre consommation.

Évitez la consommation quotidienne ou quasi quotidienne de cannabis et choisissez des produits à faible teneur en THC.

Pour en savoir plus, voir le ccdus.ca/cannabis et canada.ca/cannabis

