



7 choses à savoir sur les extraits de cannabis

Les extraits de cannabis, qu'est-ce que c'est?

L'expression « extraits de cannabis » fait référence à une foule de produits dont la teneur en cannabinoïdes est généralement supérieure à celle trouvée dans le plant de cannabis. Les cannabinoïdes sont des substances chimiques présentes dans le cannabis qui peuvent affecter le corps et l'esprit lorsqu'ils sont consommés. Le THC (tétrahydrocannabinol) est le cannabinoïde le plus connu et celui 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. À noter que la concentration en THC et en CBD des extraits peut varier considérablement : certains contiennent jusqu'à 99 % de THC, alors que d'autres contiennent principalement du CBD et peu de THC.

Les extraits peuvent se présenter sous forme solide (hash ou hashish) ou liquide (huile à vapoter). Certains sont nommés d'après leur apparence ou consistance (p. ex. éclats, cire, « honeycomb » et « budder »). Les extraits sont généralement fumés ou vaporisés, et certains peuvent être ajoutés à des fleurs séchées de cannabis. Les teintures, elles, sont des extraits à mettre sous la langue, avec un pulvérisateur ou un compte-gouttes. Le « dabbing » est une méthode relativement nouvelle de vapoter des extraits qui nécessite une pipe à eau spéciale (« pipe à dab »), un élément chauffant (« clou »), une flamme et un outil appelé « dabber ». Le « dabbing » est non recommandé aux personnes qui s'initient au cannabis.

Si vous avez déjà pris du cannabis et envisagez de consommer des extraits, voici sept choses que vous devez savoir.

1. Il faut toujours acheter ses extraits de cannabis auprès d'une source légale

Certains extraits, comme les cires et les éclats, sont fabriqués avec du matériel de laboratoire complexe et des solvants chimiques. Le processus d'extraction nécessite généralement l'utilisation de solvants, et il arrive que des résidus restent dans le produit final. Selon de nouvelles données, le fait de chauffer les extraits de cannabis à haute température modifierait leur composition chimique et causerait des problèmes de santé. Les extraits fabriqués par des titulaires de permis sont strictement réglementés et leur qualité est inspectée, notamment pour y déceler la présence de solvants et de pesticides. Les extraits de sources illégales, eux, ne sont pas encadrés, ce qui veut dire que la quantité de solvants résiduels ou d'autres produits chimiques qui s'y trouvent est inconnue. Ajoutons que fabriquer soi-même des extraits de cannabis peut être dangereux. Il vaut mieux ne pas prendre de risque et acheter ses extraits d'un [détaillant autorisé de sa province ou son territoire](#).

Achetez vos extraits de cannabis auprès de détaillants autorisés légaux.

2. Il faut lire l'étiquette attentivement

Il existe de nombreux extraits dont la concentration en THC varie, tout comme leur mode d'utilisation. Consommer un extrait dont la teneur en THC est supérieure à celle à laquelle vous êtes habitué ou



utiliser incorrectement un extrait peut se solder par une expérience négative. Lisez attentivement l'étiquette pour connaître la **concentration en THC et en CBD** du produit. Toute personne qui s'initie aux extraits devrait se renseigner sur les différents types disponibles ou demander à un ami ou un proche expérimenté de l'aider à déterminer quel type lui conviendrait le mieux. Il ne faut pas oublier que chacun réagit différemment au cannabis et que cette réaction peut varier d'une fois à l'autre.

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

3. Vous n'avez jamais essayé le cannabis? Évitez le « dabbing »

Le « dabbing » est un moyen compliqué et risqué de vaper des extraits puissants qui est non recommandé aux personnes inexpérimentées avec le cannabis. En effet, il faut savoir comment préparer une pipe à dab, comment chauffer le clou à la bonne température, combien d'extrait de cannabis déposer sur le clou et comment inhaler les vapeurs. Il faut aussi savoir comment nettoyer et entretenir la pipe à dab. Sans oublier que les effets du « dabbing » peuvent apparaître rapidement et être plus intenses que ceux du cannabis séché fumé. Si vous ne savez pas quoi faire, l'expérience pourrait rapidement prendre une tournure négative. Vous voulez vous initier au « dabbing »? Alors commencez avec un extrait à faible concentration en THC et, pour les premières fois, faites-le en compagnie d'un ami ou d'un proche expérimenté et de confiance.

Si vous n'avez jamais essayé le cannabis, évitez le « dabbing ».

4. Les effets des extraits puissants de cannabis peuvent être intenses et ressentis rapidement

La teneur en THC des extraits de cannabis est élevée et peut atteindre 99 % (par comparaison, les bourgeons séchés de cannabis contiennent habituellement de 10 à 25 % de THC). Autrement dit, les extraits puissants peuvent **provoquer une intoxication intense et rapide et accroître le risque de surintoxication**, qui se manifeste notamment par une grave anxiété, des vomissements et des symptômes de psychose (paranoïa). Alors faites attention. Si vous vapotez, prenez une bouffée, puis attendez cinq minutes pour voir ce qui se passe, avant d'en prendre une autre. Si vous faites du « dabbing », commencez par une petite quantité (de la taille d'un grain de riz), puis attendez au moins 10 minutes avant de recommencer. Si vous vous initiez au cannabis, il est recommandé d'éviter les extraits puissants de cannabis. Commencez plutôt avec **une ou deux bouffées d'un vapoteur à 100 mg/g (10 %) de THC ou moins**. S'il s'agit d'un extrait à ingérer (une capsule), commencez avec **2,5 mg de THC ou moins** et attendez au moins quatre heures avant d'en reprendre. Rappelons qu'il est préférable de faire ses premières consommations d'extraits de cannabis 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.

Avec les extraits puissants de cannabis, il vaut mieux prendre son temps et commencer lentement.

5. Les extraits de cannabis à forte teneur en THC peuvent entraîner une tolérance et une accoutumance

La consommation quotidienne ou quasi quotidienne d'extraits puissants de cannabis, p. ex. de la cire, des éclats et du « budder », peut accroître la tolérance au THC, ce qui signifie que **les produits plus faibles n'auront plus les mêmes effets sur vous qu'avant**. Il vous faudra donc en prendre plus



pour obtenir le même état d'euphorie. Les extraits puissants de cannabis peuvent aussi entraîner une **accoutumance** se manifestant par un état de manque et de sevrage. Avec le temps, une dépendance au cannabis, aussi appelée **trouble lié à l'usage de cannabis**, pourrait s'installer. Vous pouvez diminuer le risque de développer ces atteintes en consommant des extraits moins puissants (ce qui correspond à moins de 2,5 mg de THC à ingérer et à 100mg/g (10 %) ou moins de THC à inhaler) et en consommant des extraits puissants en petites quantités et moins souvent.

Limitez votre consommation d'extraits de cannabis à forte teneur en THC.

6. Entreposage adéquat des produits du cannabis

Il faut entreposer les extraits de cannabis en tenant compte du fait qu'ils sont sensibles à la chaleur et peuvent se détériorer. Il existe différents extraits aux différentes méthodes d'entreposage. Assurez-vous que les produits sont bien étiquetés, entreposés dans des contenants à l'épreuve des enfants qui sont refermables après utilisation et rangés hors de la vue et de la portée des enfants. 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.

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 2,5 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

