

Cannabis : l'inhalation vs l'ingestion

Pour réduire les effets nocifs du cannabis sur votre santé, vous devez savoir en quoi diffèrent ses deux principaux modes de consommation.

INHALATION

— fumée ou vapotage —

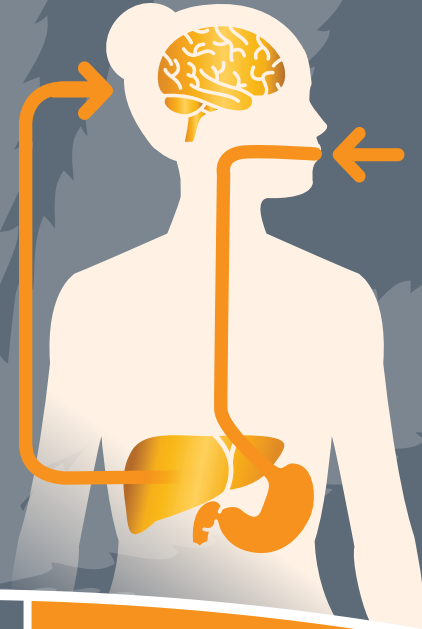
La fumée et la vapeur de cannabis contiennent du THC – la substance chimique qui induit un état euphorique – qui passe directement des poumons à la circulation sanguine, puis au cerveau.



INGESTION

— aliments ou boissons —

Le cannabis comestible passe d'abord par l'estomac, avant d'atteindre le foie, la circulation sanguine et le cerveau. Dans le foie, le THC est converti en une forme plus puissante qui, combinée au THC du produit original, intensifie l'état euphorique.



Les effets se font sentir de quelques **secondes** à quelques **minutes** après l'inhalation.

L'intensité des effets est maximale dans les **30 minutes**.

Les effets peuvent durer jusqu'à **6 heures**, et certains effets, jusqu'à **24 heures**.

APPARITION DES EFFETS



INTENSITÉ MAXIMALE DES EFFETS



DURÉE DES EFFETS



Les effets se font sentir de **30 minutes** à **2 heures** après l'ingestion.

L'intensité des effets est maximale dans les **4 heures**.

Les effets peuvent durer jusqu'à **12 heures**, et certains effets, jusqu'à **24 heures**.

CONSEILS POUR UNE CONSOMMATION À MOINDRE RISQUE

- Si vous n'avez jamais pris de cannabis ou de cannabis comestible, commencez lentement, avec un produit comestible dont la teneur en THC est de 2,5 mg ou moins ou avec un produit à fumer ou à vapoter de 100 mg/g (10 %) en THC ou moins.
- Inhaler trop de THC en une fois ou reprendre une portion de cannabis comestible dans les 4 heures peut entraîner une surintoxication.
- Il faut lire attentivement l'étiquette du produit pour connaître sa concentration en THC.
- L'usage régulier (plus d'une fois par semaine) de produits puissants de cannabis peut entraîner une tolérance et une dépendance. Il vaut donc mieux limiter la consommation de ces produits.
- Il faut éviter de prendre du cannabis avec de l'alcool ou d'autres substances, car ce mélange peut nuire à la santé.



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.



Pour en savoir plus, voir le ccdu.ca/cannabis | canada.ca/cannabis