Bien s'informer sur le CANNABIS c'est important !

# LES ALIMENTS AU CANNABIS

## Ce que vous devez savoir




NUQUITS.CA
1-866-368-7848

Nunavut



**Les aliments au cannabis sont de la nourriture et des boissons comestibles à base de cannabis. Parmi les types les plus courants, on trouve les brownies, les bonbons, le thé et les huiles.**

## CONSOMMER DU CANNABIS PAR VOIE ORALE N'EST PAS LA MÊME CHOSE QUE DE LE FUMER !

- Les aliments au cannabis mettent plus de temps à faire effet. Il peut s'écouler jusqu'à quatre heures avant que vous ne ressentiez pleinement les effets.
- Les effets, ou le « high », peuvent durer beaucoup plus longtemps qu'en fumant ou en vapotant.

## SI VOUS CHOISISSEZ DE CONSOMMER DES ALIMENTS AU CANNABIS :

### COMMENCEZ DOUCEMENT :

Commencez par une petite quantité de THC (2,5 mg ou moins).

Maintenir la quantité totale de THC en dessous de 10 mg peut aider à réduire les risques.

### ALLEZ-Y DOUCEMENT :

Attendez de ressentir les effets avant d'en consommer davantage.

### LISEZ L'ÉTIQUETTE :

Vérifiez la teneur en THC de chaque portion. Le THC agit différemment selon les personnes, et des quantités plus élevées peuvent augmenter les risques.

### NE MÉLANGEZ PAS :

Mélanger du cannabis avec de l'alcool ou d'autres drogues peut entrainer des effets inattendus ou nocifs.

### RANGEZ-LES DE FAÇON SÉCURITAIRE :

Gardez les produits du cannabis hors de portée des enfants et des animaux de compagnie.

## CONSERVEZ LES ALIMENTS AU CANNABIS EN LIEU SÛR

Les aliments au cannabis ressemblent à s'y méprendre à des collations ordinaires, ce qui signifie que des enfants, des animaux de compagnie ou même vos amis pourraient les consommer par accident.



- Gardez-les hors de vue, sous clé et hors de portée des enfants.
- Conservez-les dans leur emballage d'origine afin que personne ne les confonde avec des aliments ordinaires.
- Séparez-les des aliments de tous les jours pour éviter toute erreur.

## QUE FAIRE SI UN ENFANT INGÈRE UN ALIMENT À BASE DE CANNABIS ?

Soyez attentifs à ces symptômes :



- Vomissements
- Confusion
- Difficultés d'élocution
- Somnolence extrême
- Difficultés à marcher ou manque d'équilibre
- Respiration lente
- Convulsions (tremblements incontrôlables)

Si une personne est inconsciente ou a du mal à respirer, réagissez rapidement. Emmenez-la à votre centre de santé et informez le personnel soignant que le cannabis pourrait être en cause.

## ATTENTION !

**Les effets des aliments au cannabis peuvent s'avérer plus intenses que prévu**

L'une des plus grandes erreurs commises est de consommer trop d'aliments au cannabis en trop peu de temps. Cela peut entrainer des effets inattendus :

- Un effet plus intense et désagréable.
- Panique, anxiété, confusion ou symptômes de psychose.
- Nausées, maux d'estomac et vomissements.



## SOUTIEN

Si votre consommation de cannabis a des répercussions sur votre santé mentale, votre bienêtre ou vos relations, il est possible d'obtenir de l'aide auprès de différents services.

- Parlez-en avec un prestataire de soins de santé.
- Parlez-en avec des personnes ainées, des membres de votre famille et des amis en qui vous avez confiance.
- Vous pouvez aussi appeler la ligne d'aide Sevrage Nunavut au **1-866-368-7848** pour avoir une consultation tout à fait confidentielle en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun ou en français.
- Envoyez un texto à NUQUITS au numéro 123456 pour obtenir du soutien et des conseils.
- Visitez la page Facebook.com/Nuquits.
- Rendez-vous sur **Nuquits.ca/fr**.