

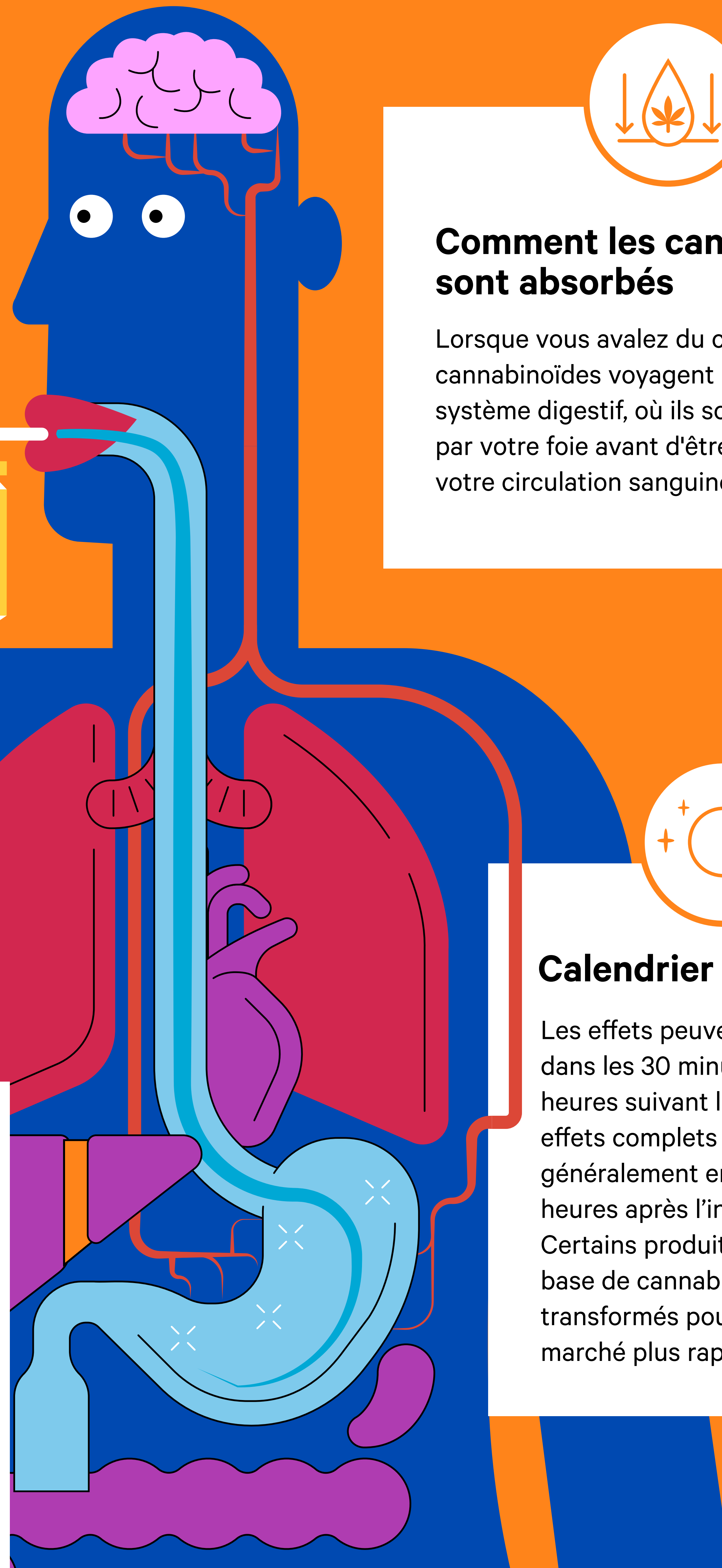
# Ingestion

Lorsque le cannabis est ingéré dans des produits comestibles ou des boissons infusées, les effets se font habituellement plus lentement et s'estompent plus tard et plus lentement que les autres méthodes de consommation.



## Des astuces pour minimiser les risques

La consommation de cannabis peut avoir une incidence différente sur vous que sur le tabagisme ou le vapotage. Commencez par un produit de cannabis comestible à faible dose (2,5 mg de THC). Attendez de ressentir les effets pour décider si vous voulez en prendre plus.



## Comment les cannabinoïdes sont absorbés

Lorsque vous avalez du cannabis, les cannabinoïdes voyagent dans votre système digestif, où ils sont métabolisés par votre foie avant d'être absorbés dans votre circulation sanguine.



## Calendrier des effets

Les effets peuvent être ressentis dans les 30 minutes à deux heures suivant l'ingestion. Les effets complets culminent généralement environ quatre heures après l'ingestion. Certains produits comestibles à base de cannabis sont transformés pour être mis en marché plus rapidement.

OCS

## SOURCES

[Cannabis: Inhaler vs ingérer](#), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les dépendances aux substances

[7 choses que vous devez savoir sur le cannabis comestible](#), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les dépendances aux substances

[Énoncés de preuves, surveillance des problèmes de santé liés à la marijuana](#), Département de la santé publique et de l'environnement du Colorado

[Lignes directrices canadiennes sur l'usage du cannabis à faible risque \(LRCUG\)](#), CAMH

[Effets du cannabis sur la santé](#), Santé Canada

[Lignes directrices sur l'utilisation du cannabis à faible risque \(LRCUG\) pour réduire les méfaits pour la santé de la consommation de cannabis à des fins non médicales](#) : Une mise à jour complète des preuves et des recommandations, Revue internationale de politique des drogues