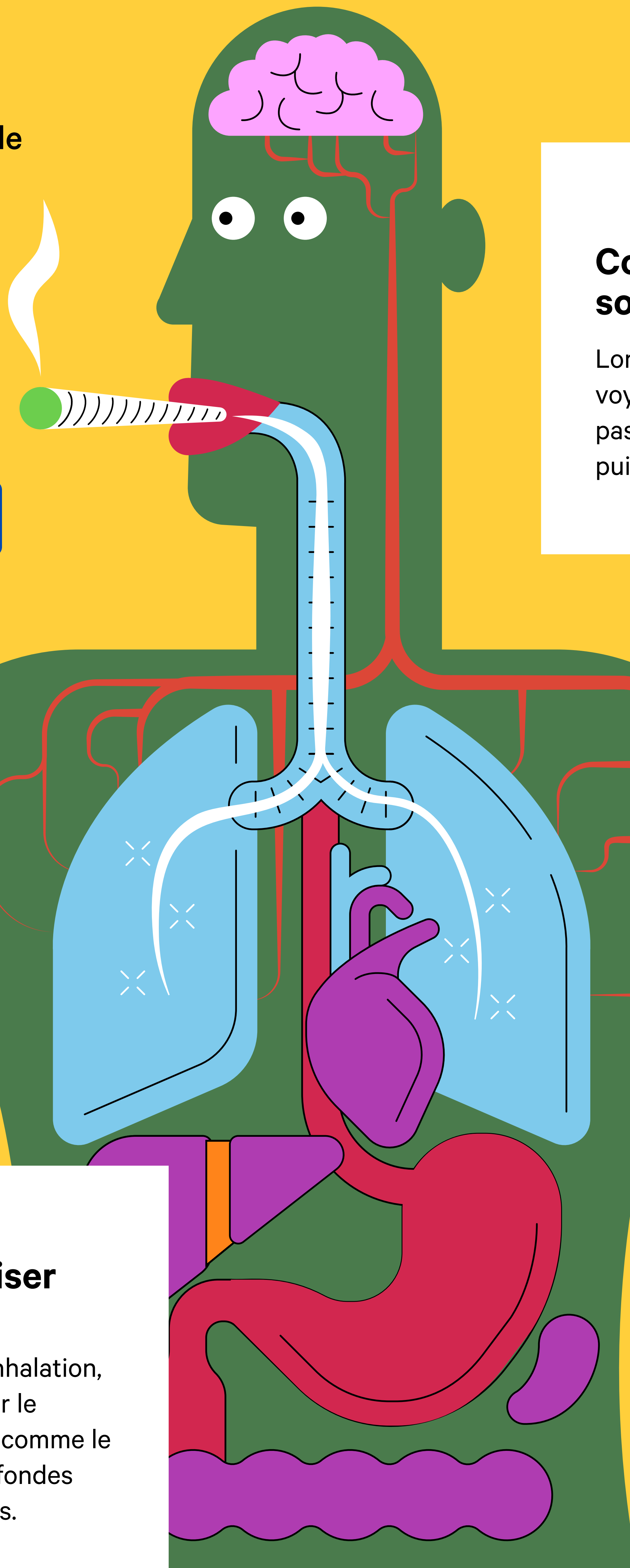


# Inhalation

L'inhalation consiste à inhaler de la fumée de cannabis ou de la vapeur dans la bouche et dans les poumons. Les effets se manifestent généralement rapidement et s'estompent plus rapidement que les autres méthodes de consommation.



## Comment les cannabinoïdes sont absorbés

Lorsque vous inspirez, les cannabinoïdes voyagent dans vos poumons, où ils passent dans votre circulation sanguine puis dans votre cerveau.



## Calendrier des effets

Les effets peuvent être ressentis en quelques secondes ou minutes lorsque le produit est absorbé par les poumons et directement dans la circulation sanguine. Les effets culminent généralement après environ 30 minutes et durent jusqu'à six heures.



## Des astuces pour minimiser les risques

Pour optimiser votre expérience d'inhalation, il est préférable d'éviter de combiner le cannabis avec d'autres substances, comme le tabac. Prenez des bouffées peu profondes plutôt que des inhalations profondes.

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