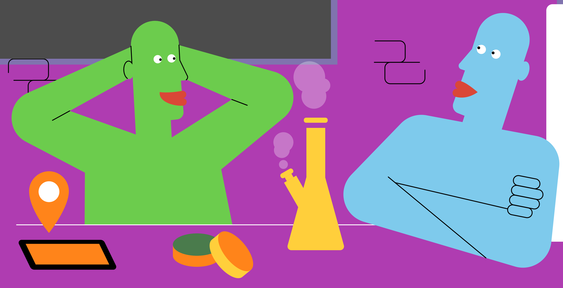
10 conseils de réduction des méfaits

Lorsque vous consommez du cannabis, vous pouvez prendre des mesures pour réduire les répercussions négatives potentielles sur la santé, la société et la loi — cette approche est souvent appelée **réduction des méfaits**. Utilisez ces conseils pour réduire au minimum les risques associés à la consommation de cannabis.

1. Tenez compte du moment et du lieu

Préparez-vous à vivre une expérience positive en choisissant le meilleur moment et le meilleur endroit pour consommer du cannabis.

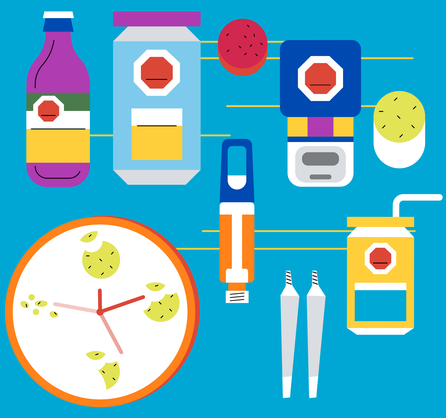


2. Planifiez un retour à la maison en toute sécurité

Ayez toujours un plan pour rentrer chez vous en toute sécurité. La conduite avec facultés affaiblies met en danger la sécurité de tous et est illégale. Il n'y a aucune preuve scientifique qui appuie l'établissement d'une limite sécuritaire pour la conduite, ou le temps d'attente pour conduire.

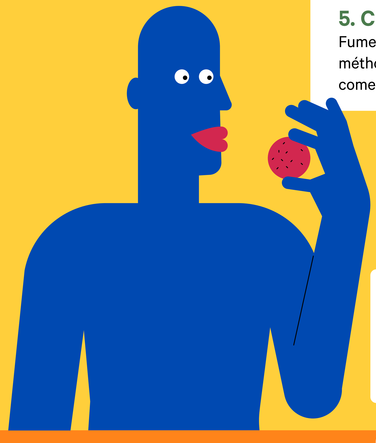
3. Trouvez le bon produit pour vous

Si vous êtes un nouveau consommateur ou un consommateur moins expérimenté, songez à éviter les produits à forte teneur en CBD, comme les concentrés de cannabis, ou à choisir ceux dont les quantités de CBD et de THC sont plus équilibrées.



4. Commencez bas, allez lentement

Évitez la surconsommation en commençant par la dose la plus faible possible. Attendez de ressentir des effets avant de décider d'en consommer davantage.



5. Choisissez des modes de consommation plus sûrs

Fumer du cannabis peut poser des risques pour la santé. Optez pour des méthodes présentant moins de risques, comme l'ingestion de produits comestibles ou l'inhalation à l'aide d'un vaporisateur d'herbes sèches.

6. Utiliser des méthodes de fumage plus sûres

Si vous décidez de fumer, il n'est pas nécessaire d'inhaler profondément ou de retenir la fumée de cannabis dans les poumons — c'est un mythe que ces techniques augmentent les effets.

7. Réduire la quantité et la fréquence de consommation

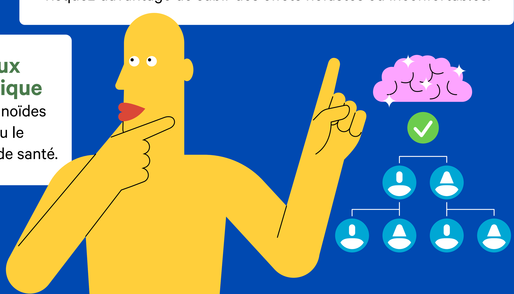
Consommer quotidiennement peut entraîner un risque accru. Réduire la quantité que vous consommez ou envisager de prendre une pause-déductibilité (p. ex., une pause-T).

8. S'en tenir à une seule substance

Mélanger du cannabis avec de l'alcool ou du tabac peut aggraver vos facultés affaiblies. Le cannabis peut également interagir avec les médicaments - consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien pour d'éventuels effets indésirables.

9. Considérez d'autres facteurs de risque, y compris vos antécédents médicaux

Si vous avez des antécédents familiaux ou une prédisposition génétique à des problèmes de santé mentale, si vous avez moins de 25 ans, ou si vous avez d'autres considérations de risque, vous risquez davantage de subir des effets néfastes ou inconfortables.

10. Choisir des produits végétaux plutôt que du cannabis synthétique

Les produits synthétiques à base de cannabinoïdes fabriqués en laboratoire, tels que « l'épice » ou le « K2 », sont associés à de graves problèmes de santé.