

# Absorption orale

Le cannabis est consommé par voie orale en absorbant les cannabinoïdes d'un produit (comme l'huile ou les bandes sublinguales) à travers les muqueuses de la bouche.



## Comment les cannabinoïdes sont absorbés

Dans votre bouche, les cannabinoïdes traversent la muqueuse buccale (dans vos joues et sous votre langue) et dans la circulation sanguine.

## Calendrier des effets

L'absorption des cannabinoïdes par voie orale est lente et peut être irrégulière.

## Des astuces pour minimiser les risques

Commencez par une faible dose, environ 0,2 ml d'huile, puis attendez 30 minutes à deux heures pour déterminer les effets avant d'en consommer davantage.

OCS

## SOURCES

Renseignements pour le consommateur—Cannabis, Santé Canada

[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