

Conseils pour la réduction des risques liés au cannabis

Présenté par l'OCS en partenariat avec le Consortium canadien pour l'investigation des cannabinoïdes (CCIC), une organisation à but non lucratif enregistrée au niveau fédéral qui comprend des chercheurs, des praticiens de la santé et des éducateurs.

CONSEIL: S'INFORMER SUR LES OPTIONS DE NON-ABSTINENCE

Réduction des risques

La réduction des risques est une approche non moralisatrice de l'éducation et du soutien à la consommation de substances psychoactives.

Pratiquer la réduction des risques en essayant de faire des choix plus éclairés en matière de consommation de cannabis.

Pour plus d'informations,
scannez le code QR ou
visitez le site
CannabisRenduClair.ca



Conseils pour la réduction des risques liés au cannabis

Présenté par l'OCS en partenariat avec le Consortium canadien pour l'investigation des cannabinoïdes (CCIC), une organisation à but non lucratif enregistrée au niveau fédéral qui comprend des chercheurs, des praticiens de la santé et des éducateurs.

CONSEIL: APPRENDRE À LIMITER L'EXPOSITION EN FUMANT DU CANNABIS

Fumée environnementale

La fumée de cannabis peut persister dans l'air et sur les meubles, les sols et les murs intérieurs. Essayez de fumer à l'extérieur chaque fois que vous le pouvez ou dans des espaces bien ventilés, et évitez de fumer en présence de personnes souffrant de problèmes respiratoires.

Pour plus d'informations,
scannez le code QR ou
visitez le site
CannabisRenduClair.ca



Conseils pour la réduction des risques liés au cannabis

Présenté par l'OCS en partenariat avec le Consortium canadien pour l'investigation des cannabinoïdes (CCIC), une organisation à but non lucratif enregistrée au niveau fédéral qui comprend des chercheurs, des praticiens de la santé et des éducateurs.

CONSEIL: RÉDUIRE LES RISQUES LIÉS AU PARTAGE DE CANNABIS

Un partage plus sécuritaire

En partageant des joints, des bongs, des pipes ou des vaporisateurs, vous pouvez également partager des germes ou des virus avec d'autres personnes. Pour plus de sécurité, utilisez un embout buccal ou une housse que vous pouvez nettoyer.

Pour plus d'informations,
scannez le code QR ou
visitez le site
CannabisRenduClair.ca



Conseils pour la réduction des risques liés au cannabis

Présenté par l'OCS en partenariat avec le Consortium canadien pour l'investigation des cannabinoïdes (CCIC), une organisation à but non lucratif enregistrée au niveau fédéral qui comprend des chercheurs, des praticiens de la santé et des éducateurs.

CONSEIL: IDENTIFIER LES RISQUES PROPRES AUX PERSONNES ÂGÉES

Personnes âgées

Si vous avez plus de 60 ans, sachez que les effets du cannabis peuvent durer plus longtemps en raison du ralentissement du métabolisme. Consultez également un pharmacien pour connaître les complications potentielles liées à vos médicaments.

Pour plus d'informations,
scannez le code QR ou
visitez le site
CannabisRenduClair.ca



Conseils pour la réduction des risques liés au cannabis

Présenté par l'OCS en partenariat avec le Consortium canadien pour l'investigation des cannabinoïdes (CCIC), une organisation à but non lucratif enregistrée au niveau fédéral qui comprend des chercheurs, des praticiens de la santé et des éducateurs.

CONSEIL: APPRENDRE COMMENT LE CANNABIS AGIT SUR LE CERVEAU

Le cannabis et le cerveau

La consommation de cannabis active les récepteurs cannabinoïdes du cerveau, ce qui modifie la façon dont les cellules cérébrales communiquent entre elles. Ils imitent également l'action de composés naturels présents dans le cerveau, appelés endocannabinoïdes. Ces composés influencent des fonctions telles que la faim, la douleur et le stress.

Pour plus d'informations,
scannez le code QR ou
visitez le site
CannabisRenduClair.ca



Conseils pour la réduction des risques liés au cannabis

Présenté par l'OCS en partenariat avec le Consortium canadien pour l'investigation des cannabinoïdes (CCIC), une organisation à but non lucratif enregistrée au niveau fédéral qui comprend des chercheurs, des praticiens de la santé et des éducateurs.

CONSEIL: IDENTIFIER LES SIGNES DE DÉPENDANCE

Reconnaître la dépendance

Il est important de suivre les changements qui interviennent lors de l'utilisation. Vous avez besoin de cannabis pour passer la journée ou vous ne pouvez pas vous passer de certaines activités ? Vous ressentez des effets négatifs lorsque

vous n'en consommez pas ou que vous essayez de réduire votre consommation sans y parvenir ? Il est peut-être temps de changer la façon dont vous consommez le cannabis et le moment où vous le faites.

Pour plus d'informations,
scannez le code QR ou
visitez le site
CannabisRenduClair.ca



Conseils pour la réduction des risques liés au cannabis

Présenté par l'OCS en partenariat avec le Consortium canadien pour l'investigation des cannabinoïdes (CCIC), une organisation à but non lucratif enregistrée au niveau fédéral qui comprend des chercheurs, des praticiens de la santé et des éducateurs.

CONSEIL: APPRENDRE COMMENT LE CANNABIS PEUT ÊTRE UTILISÉ POUR FAIRE FACE AUX SITUATIONS ET POUR SE DÉTENDRE

Santé mentale

De nombreuses personnes pensent que le cannabis les aide à lutter contre l'anxiété et la dépression, bien que le cannabis à forte teneur en THC puisse parfois aggraver les symptômes de santé mentale. Il est important de surveiller votre consommation de cannabis et de savoir comment vous vous sentez.

Pour plus d'informations,
scannez le code QR ou
visitez le site
CannabisRenduClair.ca



Conseils pour la réduction des risques liés au cannabis

Présenté par l'OCS en partenariat avec le Consortium canadien pour l'investigation des cannabinoïdes (CCIC), une organisation à but non lucratif enregistrée au niveau fédéral qui comprend des chercheurs, des praticiens de la santé et des éducateurs.

CONSEIL: APPRENDRE À IDENTIFIER LA TOLÉRANCE AU CANNABIS

Tolérance

Si vous consommez régulièrement du cannabis, il se peut que vous deveniez « tolérant » à ses effets. Soyez attentif aux signes tels que le besoin d'une quantité plus importante ou plus forte de produits de cannabis pour obtenir les effets désirés.

Pour plus d'informations,
scannez le code QR ou
visitez le site
CannabisRenduClair.ca



Conseils pour la réduction des risques liés au cannabis

Présenté par l'OCS en partenariat avec le Consortium canadien pour l'investigation des cannabinoïdes (CCIC), une organisation à but non lucratif enregistrée au niveau fédéral qui comprend des chercheurs, des praticiens de la santé et des éducateurs.

CONSEIL: ÊTRE CONSCIENT DE LA STIGMATISATION LIÉES AU CANNABIS

Conversations avec les prestataires de soins de santé

La peur du jugement peut vous mettre mal à l'aise lorsque vous parlez du cannabis à votre prestataire de soins. Si vous avez des questions sur le cannabis, envisagez de faire appel à un fournisseur qui vous soutiendra et vous guidera mieux.

Pour plus d'informations,
scannez le code QR ou
visitez le site
CannabisRenduClair.ca



Conseils pour la réduction des risques liés au cannabis

Présenté par l'OCS en partenariat avec le Consortium canadien pour l'investigation des cannabinoïdes (CCIC), une organisation à but non lucratif enregistrée au niveau fédéral qui comprend des chercheurs, des praticiens de la santé et des éducateurs.

CONSEIL: S'INFORMER SUR LES EFFETS INDÉSIRABLES COURANTS

Effets indésirables

Le syndrome d'hyperémèse cannabique est un état caractérisé par des vomissements sévères qui ne s'arrêtent pas. Cette maladie rare peut survenir même si vous consommez régulièrement du cannabis. La prise d'un médicament anti-nauséeux, une douche chaude et du repos peuvent aider. Il peut également être nécessaire de consulter un médecin.

Pour plus d'informations,
scannez le code QR ou
visitez le site
CannabisRenduClair.ca

