

Réduction des méfaits liés au cannabis

Communiquer les voies de réduction des méfaits liés au cannabis



Un usager nouveau ou occasionnel :

- **Commencez doucement, allez lentement** : Commencer par 1 ou 2 bouffées et attendre 15 minutes. Ensuite, il est possible d'augmenter d'une inhalation toutes les 15 à 30 minutes jusqu'à ce que les effets désirés soient atteints.
- **Choisissez des produits à faible teneur en THC** : Optez pour des produits contenant 10 % (100 mg/g) de THC ou moins, ou pour des produits contenant une quantité égale ou supérieure de CBD afin de contrebalancer les effets du THC.
- **Bouffées superficielles et évitez de retenir votre souffle** : Pour minimiser l'exposition des poumons au goudron et aux produits chimiques. La majorité du THC est absorbée dans les premières secondes, donc inutile de retenir sa respiration.
- **Évitez les mélanges** :
 - Avec le tabac : Cela augmente l'exposition aux toxines et au goudron.
 - Avec l'alcool : Les effets sont intensifiés et peuvent durer plus longtemps.

Pour ceux qui utilisent régulièrement ou quotidiennement :

Beaucoup des principes s'appliquant aux nouveaux ou aux consommateurs occasionnels sont également valables ici – **voir ci-dessus pour** les conseils sur les doses faibles, le choix de produits, et les techniques d'inhalation. D'autres considérations incluent :

- **Essayez les huiles sublinguales ou les produits comestibles pour préserver la santé des poumons.**
 - Les huiles sublinguales ont un effet plus rapide (15 à 45 minutes) et une durée similaire à la voie orale (6 à 8 heures).
 - Pour les comestibles (commencer avec 2,5 mg de THC ou moins), les effets apparaissent après 30 minutes à 2 heures, atteignent leur maximum après 2 à 4 heures et durent entre 12 et 24 heures, selon la dose.
- **Réduisez les doses** : Faites des pauses régulières et évitez l'usage quotidien pour prévenir le développement d'une tolérance et réduire les risques pour la santé.
- **Comprendre la durée des effets** : Les effets peuvent durer entre 6 et 24 heures selon la dose.

Vapotage du cannabis :

- **Contient des substances nocives et peut endommager les poumons.**
- **THC à concentration élevée** : entraîne des effets plus rapides et plus intenses.
- **Risque d'explosion** : risque de dysfonctionnement des appareils de vapotage.
- **L'image « positive » du vapotage comme étant moins nocif pour les voies respiratoires peut mener à une consommation plus fréquente ou précoce, et donc à un risque accru de développement d'une consommation problématique.**

Utilisation de bangs et de pipes :

- **Bangs :**

- Ne filtrent pas efficacement le THC** : L'eau absorbe une partie du THC, mais peu de goudron.
- Utilisez des matériaux en **verre**.
- Évitez certains matériaux** : pour éviter les vapeurs toxiques, ne pas utiliser de bouteilles en plastique, de tuyaux en caoutchouc ou de cônes en aluminium.

- **Pipes :**

- Pour des raisons de santé et de sécurité, utilisez des tuyaux en verre, en acier inoxydable ou en laiton.**
- Évitez le bois et le plastique** : Ces matériaux peuvent libérer des vapeurs toxiques.

Produits comestibles :

- **Commencez lentement, allez doucement :**

- Commencez par une faible dose** (2,5 mg de THC ou moins) et attendez au moins 1 heure avant d'en prendre davantage.
- Patience avec les effets** : Les effets prennent plus de temps à se manifester, il faut donc faire preuve de patience.

- **Attention à la taille des portions :**

- De nombreux produits comestibles (ex. : brownies) contiennent des quantités de THC bien supérieures à ce que l'on pense.
- Une petite bouchée est recommandée pour évaluer les effets.

Important : Conseillez aux patients d'être très prudents avec les produits comestibles. Par exemple, s'ils mangent un brownie au cannabis, rappelez-leur que ce n'est pas un brownie ordinaire – la teneur en cannabis peut largement dépasser 2,5 mg par portion. Beaucoup de patients ne comprennent pas à quel point une portion typique peut être puissante. Une consommation excessive peut entraîner des effets intenses et prolongés, créant de l'inconfort et poussant la personne à éviter les comestibles à l'avenir au profit du cannabis fumé. Commencez par une très petite bouchée et attendez au moins une heure pour ressentir les effets complets avant d'en consommer plus.

- **Évitez l'alcool** : Lorsqu'il est combiné au cannabis, l'alcool peut intensifier et prolonger les effets.
- **Durée** : Les effets peuvent durer de 6 à 24 heures selon la quantité consommée.

Produits topiques (lotions, crèmes, baumes) :

- **Le cannabis topique est utilisé par certaines personnes pour gérer des affections** comme l'eczéma, le psoriasis, l'acné, les douleurs articulaires et les migraines, bien qu'il ne soit pas officiellement recommandé par Santé Canada en dermatologie en raison de preuves insuffisantes.
- **Effets secondaires courants** : Réactions cutanées comme rougeurs, irritations, démangeaisons, cloques, changements de couleur de la peau ou des cheveux. Environ 30 % des utilisateurs (selon un sondage de 2021) ont rapporté des effets indésirables locaux.
- **Les preuves de son efficacité sont contrastées** : alors que certaines études précliniques suggèrent des bienfaits pour les affections dermatologiques inflammatoires, d'autres indiquent qu'il pourrait aggraver ces conditions ou déclencher des réactions allergiques telles que l'urticaire ou la dermatite de contact.
- **Si vous l'utilisez, commencez lentement** : Appliquer une petite quantité sur la zone concernée et attendre au moins une heure pour observer les effets avant d'en appliquer davantage.

Rappels importants :

Évitez l'usage quotidien : Prendre des pauses pour réduire les risques à long terme.

Comprenez les dosages : Commencez par de petites quantités et observez la réaction de votre corps, surtout avec des méthodes nouvelles comme les comestibles.

Évitez les mélanges : Ne combinez pas cannabis, tabac et alcool pour minimiser les risques.