

LA CONCENTRATION ET LA PUISSANCE DU CANNABIS



YMCA
Youth Cannabis
Awareness
Program

Programme de
sensibilisation des
jeunes au cannabis
du YMCA



LA CONCENTRATION ET LA PUISSANCE DU CANNABIS



L'INTERPRÉTATION DES ÉTIQUETTES

Le cannabis d'aujourd'hui contient plus de THC que celui du début des années 1990. Cela s'explique par les progrès technologiques réalisés dans la production du cannabis. En outre, il existe différents produits du cannabis avec des niveaux de THC variables. En voici quelques exemples :

Fleur de cannabis roulée dans un cigare de cannabis ou un joint, contenant jusqu'à 30% de THC (jusqu'à 300 mg/g).⁵

Concentrés de cannabis tels que l'huile de cannabis utilisée dans les vapes, contenant jusqu'à 95 % de THC (jusqu'à 950 mg/g).¹

Les produits alimentaires au cannabis, tels que les bonbons ou les boissons, ont une teneur en THC variable selon qu'ils sont fabriqués avec des fleurs de cannabis ou du concentré de cannabis.¹

À RETENIR : Plus la teneur en THC d'un produit à base de cannabis est élevée, plus les effets seront forts sur l'esprit de la personne qui consomme la substance. L'utilisation de produits à forte teneur en THC pourrait augmenter le risque de subir des effets secondaires négatifs et, en réaction, pourrait amener une personne à se faire soigner aux urgences.¹

Le THC est la substance chimique présente dans le cannabis qui donne la sensation de « planer ». La puissance fait référence à la quantité de THC contenue dans le produit de cannabis. La teneur en THC est exprimée en milligrammes par gramme (mg/g) ou en pourcentage de milligrammes par gramme de cannabis.⁴



Le THC peut avoir des effets différents selon les individus, car chacun est unique. Les facteurs pouvant influencer les effets du THC comprennent l'âge de la personne, sa taille et son poids, ses antécédents médicaux, ses expériences antérieures avec le cannabis, ainsi que la fréquence, la quantité, et la méthode de consommation du cannabis. Avec la même méthode de consommation, la même fréquence de consommation et la même puissance du produit, une personne peut développer une dépendance alors qu'une autre ne subira que des effets néfastes minimes. De même, tous les produits du cannabis ne sont pas créés de la même manière. Les différents produits du cannabis ont des teneurs différentes en THC, ce qui peut également avoir un impact sur la réaction d'une personne.

FACTEURS INFLUENÇANT LES RÉACTIONS AU CANNABIS



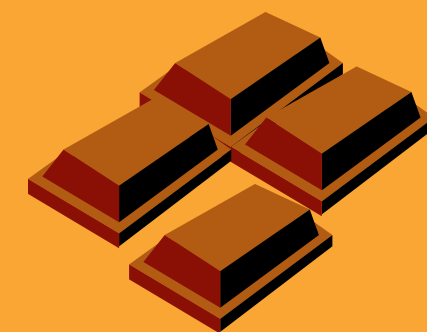
IL N'EXISTE PAS DE PUISSANCE DE THC « SÛRE »

Contrairement à l'alcool, le cannabis n'a pas de dose standard. Toutefois, l'Institut National pour la Santé et l'Éducation sur le Cannabis du Canada suggère une dose standard de 2,5 mg de THC pour le cannabis ingéré (aliments et boissons infusés au cannabis).

Au Canada, la limite de THC pour les aliments et boissons infusés au cannabis est fixée à 1 % ou 10 mg par paquet. Ceci signifie qu'un paquet entier d'aliments/boissons infusés au cannabis contient 4 fois plus de THC que la dose recommandée de 2,5 mg (4 X 2,5mg = 10mg de THC).

Selon la loi, la teneur en THC est indiquée sur l'emballage de chaque produit du cannabis fourni par les producteurs sous licence fédérale au Canada. Cependant, l'indication de la teneur en THC par paquet peut être déroutante. Idéalement, la limite de THC devrait être fixée par portion, et non par paquet. Par exemple, une barre de chocolat dans un emballage peut être divisée en carrés. Cette barre de chocolat infusée au cannabis contient 10 mg de THC au total. Elle peut être facilement brisée en 4 morceaux contenant 2,5 milligrammes de THC chacun. Cela signifie que chaque morceau équivaut à une dose standard.

MÉLANGE THC CHOCOLAT AU LAIT



THC:
10 MG

MINIMISER LES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION DE CANNABIS

La seule façon d'éviter les risques liés au cannabis est de ne pas en consommer.

Pour ceux qui choisissent de consommer du cannabis:

- Commencez doucement et allez-y doucement.²
- Utilisez une dose initiale de 2,5 mg ou moins pour le cannabis ingéré.⁴
- Utilisez une dose initiale de 1 à 2 inhalations d'un produit de cannabis fumable de faible puissance (10% ou moins de THC).⁴
- Si vous consommez des produits alimentaires au cannabis, attendez au moins 4 heures après la première consommation pour en ingérer davantage.¹
- Consommez dans un environnement sûr et familier, en présence de personnes en qui vous avez confiance.³

QUAND RESSENTIREZ-VOUS LES EFFETS ?

Cela devrait prendre environ 30 minutes à 3 heures pour ressentir les effets des aliments et boissons infusés au THC, les effets culminant dans les 2 à 4 heures. En ce qui concerne le fait de fumer ou de vapoter, les effets devraient se faire sentir dans un délai de quelques secondes à quelques minutes, les effets culminant dans un délai de 10 à 30 minutes.⁴



Références:

1. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. (s.d.). Cannabis comestible, extraits de cannabis et cannabis pour usage topique : fiche d'information sur les nouveaux produits du cannabis. https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-06/CCSA-Cannabis-Edibles-Extracts-Topicals-Topic-Summary-2019-en_1.pdf
2. Centre for Addiction and Mental Health. (s.d.). 10 WAYS to Reduce Risks to Your Health When Using Cannabis. <https://www.camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books---research/canadas-lower-risk-guidelines-cannabis-pdf.pdf>
3. Gouvernement du Canada. (2019, 14 juin). Le cannabis et votre santé. <https://www.canada.ca/en/services/health/campaigns/cannabis/health-effects.html>
4. Gouvernement du Canada. (2019, 14 juin). Cannabis : réduisez vos risques. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/resources/lower-your-risks.html>
5. Association canadienne de santé publique. (s.d.). Cannabases. <https://www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/cannabis/cannabases-2018-fact-sheets-e.pdf#:~:text=ORAL-MUCOSAL-The%20product%20%28most%20commonly%20a%20tincture%29%20is%20applied,people%20feeling%20a%20E2%80%9Chigh%20E2%80%9D%20within%20minutes%20of%20inhalation.>