

L'ABC DU CANNABIS

LE POINT SUR LE CANNABIS
NON MÉDICAL AU YUKON



CANNABIS
YUKON

CANNABISYUKON.ORG

(En anglais)

RESPECTEZ LES RÈGLES!

Un adulte de 19 ans et plus peut, en toute légalité :


- avoir en sa possession jusqu'à 30 grammes de cannabis séché (ou l'équivalent) acheté légalement – pour connaître les quantités équivalentes des produits cannabiques (comestibles, en extrait ou à usage topique), voir l'étiquette;
- donner jusqu'à 30 grammes de cannabis séché à d'autres adultes au Canada;
- acheter des produits de cannabis non médical en ligne, au **CannabisYukon.org** (en anglais), ou en personne, chez les détaillants autorisés;
- cultiver jusqu'à quatre plants de cannabis par résidence;
- apprêter des mets ou des boissons avec du cannabis à la maison.

Il est illégal pour un adulte d'offrir du cannabis non médical à un mineur (jeune de moins de 19 ans) et, pour un mineur, d'en avoir en sa possession.

Il est illégal de conduire sous l'influence d'alcool ou de drogues, y compris le cannabis.

Toute personne qui se déplace à l'intérieur du Canada doit connaître et respecter les lois de la province ou du territoire où elle se rend.

Il est illégal de franchir la frontière canadienne avec du cannabis, y compris avec des produits contenant uniquement du CBD sans THC — ils sont légalement considérés comme des produits de cannabis.



NATURE ET PROPRIÉTÉS

Les variétés de cannabis se comptent par milliers et se distinguent selon différents critères : origines, effets, goûts, couleurs et arômes.



SATIVA : originaire d'Amérique du Sud, des Caraïbes, de l'Afrique et de la Thaïlande, cette espèce se distingue du cannabis Indica par ses plants plus élancés, sa couleur plus pâle et sa floraison tardive.



INDICA : originaire des régions du Proche-Orient et de l'Asie, cette espèce se distingue du cannabis Sativa par ses plants petits et fournis et ses sommités florales compactes.



HYBRIDE : croisement des espèces Sativa et Indica qui produit un mélange des caractéristiques des deux espèces.



CANNABINOÏDES : substances chimiques qui se fixent aux récepteurs du cerveau et de l'organisme et qui produisent des effets variés. Les deux cannabinoïdes les plus courants sont le **THC** et le **CBD**.

- **Tétrahydrocannabinol (THC)** : substance qui agit sur le cerveau et l'organisme, à l'origine de l'intoxication et de l'effet euphorisant. La teneur (concentration ou quantité) en THC du cannabis est exprimée en pourcentage par rapport au poids (ou par rapport au volume, pour l'huile).
- **Cannabidiol (CBD)** contrairement au THC, le CBD ne produit pas d'effet euphorisant. Des données tendent à démontrer que le CBD pourrait amoindrir certains effets du TCH. Il est recommandé aux personnes qui consomment du cannabis pour la première fois de choisir un produit qui soit faible en THC, mais élevé en CBD.



EXTRAITS DE CANNABIS : ces produits peuvent être plus **puissants** que la fleur ou l'huile de cannabis ordinaire. Les extraits sont obtenus en raffinant les fleurs de cannabis pour en extraire l'huile essentielle et les cannabinoïdes.

Les extraits peuvent être consommés par inhalation (vapotage), par usage topique (crèmes et pommades) et par voie orale (capsules, vaporisateur, nourriture ou boissons).

MODES DE CONSOMMATION



INGESTION : la consommation par voie orale (nourriture, boisson, gélule, huile, pâtisseries, etc.) retarde l'apparition des effets et les rend imprévisibles. En comparaison à l'inhalation de fumée ou de vapeur, ce mode de consommation réduit l'exposition aux produits chimiques.



VAPORISATION DES FLEURS (VAPOTAGE) : l'inhalation des vapeurs produites par le chauffage de fleurs de cannabis moulues procure des effets comparables à l'inhalation de fumée (par combustion). Le THC et le CBD sont évaporables sans avoir à brûler le cannabis.



VAPORISATION D'EXTRAITS (VAPOTAGE) : l'inhalation des vapeurs produites par le chauffage d'un mélange liquide d'extrait de cannabis au moyen d'un dispositif de vapotage.

Le mélange chauffé est composé d'extrait de cannabis dissous dans une solution généralement à base de propylène glycol ou de glycérine d'origine végétale (glycérol).

Fait important à savoir : le vapotage comporte des risques pour la santé et les conséquences à court et à long termes demeurent inconnues. Si vous avez des inquiétudes à cet effet, éviter de consommer des produits de vapotage à base d'extrait de cannabis.

Les dispositifs illégaux de vapotage de cannabis ne sont pas soumis à des contrôles de la qualité et peuvent être contaminés.



ASPIRATION DE LA FUMÉE : l'aspiration de la fumée produite par la combustion des fleurs de cannabis moulues se fait généralement à l'aide d'une cigarette (joint), d'une pipe ou d'une pipe à eau (bong). L'utilisateur qui recourt à ce mode de consommation ressentira les effets de façon presque instantanée. Il sera toutefois exposé à plus de produits chimiques, ce qui pourrait cacher les arômes de terpène.



USAGE TOPIQUE : il s'agit de lotions, d'huiles et de baumes infusés au cannabis. L'absorption de la drogue se fait par la peau, les cheveux ou les ongles. Ces produits ne doivent pas entrer en contact avec les yeux ni être utilisés sur une peau lésée. Pour votre sécurité, toutes les informations importantes sur un produit – les ingrédients, l'équivalence de la teneur en cannabis, etc. – sont indiquées sur son étiquette.

LES EFFETS

Nous ne sommes pas tous égaux devant le cannabis. La consommation d'une variété ou d'une quantité précise peut, chez certaines personnes, avoir des effets désirables et, chez d'autres, des effets indésirables.

Lors de la consommation de cannabis, l'effet communément ressenti est une sensation d'euphorie qui rappelle l'état d'ivresse alcoolique. Certains usagers disent se sentir calmes, détendus et loquaces. Les couleurs et les sons peuvent sembler plus intenses. De façon générale, l'usage de cannabis stimule l'appétit et peut altérer la perception du temps (les minutes semblent des heures).

Au nombre des effets indésirables : facultés affaiblies, difficultés d'élocution, spasmes musculaires, altération de la pression artérielle, confusion, hallucinations visuelles, perte de contact avec la réalité et nausées.

Santé Canada a émis la mise en garde suivante :
« L'utilisation de cannabis ou de tout produit à base de cannabis peut altérer votre concentration, votre capacité à penser et à prendre des décisions ainsi que votre temps de réaction et votre coordination. Elle peut nuire à vos habiletés motrices, notamment à votre capacité à conduire. Elle peut également accroître l'anxiété et causer des attaques de panique et, dans certains cas, la paranoïa et des hallucinations. »

Il n'existe aucune norme minimale d'attente pour prendre le volant après avoir consommé du cannabis. Ne montez jamais à bord d'un véhicule conduit par une personne aux facultés affaiblies et, si vous consommez du cannabis, ne conduisez pas.

Pour en savoir plus sur
l'usage du cannabis, visitez
le yukon.ca/fr/cannabis.

LE CANNABIS MÉDICAL ET NON MÉDICAL

Qu'ils soient destinés à un usage médical ou non, les produits de cannabis peuvent contenir du TCH et du CBD. Les lois et règlements qui encadrent ces deux types de cannabis ne sont toutefois pas les mêmes.

Le personnel des magasins de vente au détail de cannabis n'est pas habilité à fournir des conseils médicaux. Si vous avez des questions sur la consommation de cannabis médical, adressez-vous à un professionnel de la santé légalement autorisé.

La *Loi sur la réglementation du cannabis* (Yukon) s'applique uniquement au cannabis utilisé à des fins non médicales. Pour s'informer sur le cannabis médical : www.canada.ca/fr/sante-canada/sujets/cannabis-fins-medicales.html.

Si vous avez des questions sur la consommation de cannabis médical, adressez-vous à un professionnel de la santé légalement autorisé.

LE CANNABIS EN BREF

- Tenez le cannabis hors de portée des jeunes de moins de 19 ans.
- Au Yukon, vous pouvez acheter du cannabis en ligne, au **CannabisYukon.org** (en anglais), ou en personne, chez les détaillants autorisés.
- Il est interdit de consommer du cannabis dans un lieu public.
- Il est illégal de franchir la frontière canadienne avec du cannabis, y compris avec des produits contenant uniquement du CBD sans THC.
- Il est interdit de conduire sous l'influence de substances intoxicantes, y compris le cannabis. En cas d'intoxication, vous devez vous arrêter et attendre que les effets se dissipent.
- Évitez de consommer de l'alcool et du cannabis en même temps : le mélange peut avoir des effets indésirables graves et imprévisibles.

Si vous faites le choix de consommer du cannabis, quel que soit le mode choisi, lisez d'abord les *Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque*, sur le site : camh.ca/-/media/files/pdfs---reports-and-books---research/canadas-lower-risk-guidelines-cannabis-fr.pdf



INFORMEZ-VOUS!

CannabisYukon.org (En anglais)

Yukon.ca/fr/cannabis

SI VOUS CHOISISSEZ D'ESSAYER LE CANNABIS :

COMMENCEZ PAR DES PETITES DOSES.

Pour découvrir les effets du cannabis, consommez une petite quantité d'un produit ayant une quantité équilibrée de THC et de CBD. Si vous souhaitez expérimenter à nouveau, il faut attendre jusqu'à 24 heures pour que les effets se dissipent.

SOYEZ PATIENT.

L'apparition des effets du cannabis varie selon le mode de consommation : l'attente est de quelques minutes lorsqu'il est inhalé (fumé ou vaporisé) et d'environ deux heures s'il est ingéré (sous forme de nourriture ou de boisson). Dans le doute, attendez avant de consommer à nouveau.