



REGROUPEMENT
DES CENTRES D'AMITIÉ
AUTOCHTONES DU QUÉBEC

LE CANNABIS, C'EST QUOI?

2024

RÉDACTION

Regroupement des centres d'amitié autochtones du Québec (RCAAQ)

RÉVISION EN FRANÇAIS ET TRADUCTION EN ANGLAIS

Confluence communication

En partenariat avec :



Le cannabis est une drogue psychoactive qui est le produit de la plante de cannabis. Selon la façon qu'il est préparé, le cannabis peut être consommé à des fins médicales ou récréatives.

Plusieurs appellations sont utilisées pour désigner le cannabis. Les plus fréquentes sont :

- pot
- marijuana, ou mari
- weed
- herbe



Le cannabis est consommé de deux principales façons :

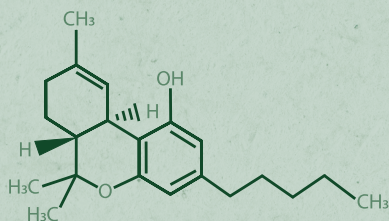
- Il peut être consommé par inhalation, lorsque fumé ou vapoté.
- Il peut être aussi consommé par ingestion, sous forme solide ou liquide.



La concentration de cannabinoïdes varie d'un produit à l'autre. Les principaux cannabinoïdes présents dans le cannabis sont :

- le tétrahydrocannabinol (THC)
- le cannabidiol (CBD)

Le THC est le principal composé psychoactif du cannabis. Il produit la plupart des effets psychotropes et physiques recherchés par les consommateurs, dont l'effet d'euphorie, aussi décrit par les termes populaires : être « stone », « high », « gelé » ou « buzzé ». Il crée une sensation de plaisir. Plus la teneur en THC d'un produit est élevée, plus ses effets risquent d'être fortement ressentis par le consommateur.



Le CBD, généralement présent en moins grande quantité que le THC, possède peu ou pas de propriétés euphorisantes. Il ne crée pas de buzz. Il pourrait avoir des effets thérapeutiques, comme réduire l'anxiété. À dose élevée, il pourrait avoir certaines vertus médicales comme favoriser la détente, un meilleur sommeil ou la relaxation musculaire, par exemple.



Le cannabis est la drogue la plus consommée dans tous les groupes d'âges. Elle touche donc autant les jeunes que les moins jeunes.

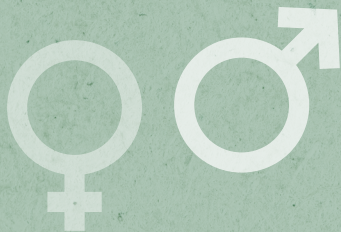
Une prévalence élevée de la consommation de substances est susceptible de conduire à sa normalisation dans les écoles ou dans les collectivités, ce qui peut contribuer à perpétuer un cycle de consommation chez les jeunes.



De manière générale, les garçons autochtones sont 1,8 fois plus susceptibles de consommer du cannabis que les garçons non autochtones.

Les filles autochtones sont généralement 2,8 fois plus susceptibles de consommer du cannabis que les filles non autochtones.

Les jeunes autochtones, en particulier les garçons, commencent à consommer du cannabis à un âge plus précoce.



Ressources

Si vous ou l'un de vos proches êtes aux prises avec un problème lié à la consommation de cannabis, n'hésitez pas à faire appel aux nombreuses ressources d'aide existantes.

Ligne d'écoute espoir pour le mieux-être

Appelez sans frais, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
1 855 242-3310

Drogue : aide et références

Appelez sans frais, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
1 800 265-2626

Tel-Jeunes

Appelez sans frais, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
1 800 263-2266

LigneParents

Appelez sans frais, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
1 800 361-5085

Jeunesse, j'écoute

Appelez sans frais, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
1 800 668-6868



Les Centres d'amitié autochtones du Québec sont là pour vous accompagner.



Centre d'amitié Eenou de Chibougamau

418 748-7667 cefc.ca



Centre d'amitié autochtone de Lanaudière

450 760-3865 caalanaudiere.ca

Point de service : Saint-Michel-des-Saints

514 444-1031



Centre d'amitié autochtone Capetciwotakanik - La Tuque

819 523-6121 caalt.qc.ca



Centre d'amitié autochtone de Manicouagan

418 294-9088 (en développement)



Centre d'amitié autochtone de Maniwaki

819 892-0892 maniwakinfc.ca

Point de service : Gatineau

819 934-4088



Montréal Autochtone

514 331-6587 nativemontreal.com



Centre Multi-services MAMUK

418 476-8083



Centre d'entraide et d'amitié autochtone de Senneterre

819 737-2324



Centre d'amitié autochtone de Sept-Îles

418 962-9229



Centre d'amitié autochtone de Trois-Rivières

819 840-6155 (numéro central) caatr.ca

Point de service : Shawinigan



Centre d'amitié autochtone de Val-d'Or

819 825-6857 caavd.ca



REGROUPEMENT
DES CENTRES D'AMITIÉ
AUTOCHTONES DU QUÉBEC

CANNABIS, WHAT IS IT?

2024

WRITING

Regroupement des centres d'amitié autochtones du Québec (RCAAQ)

FRENCH EDITING AND ENGLISH TRANSLATION

Confluence Communication

With the contribution of :

Québec  
 

Cannabis is a psychoactive drug produced by the cannabis plant. Depending on how it is prepared, cannabis can be used medically or recreationally.

Cannabis goes by many names. The most common are:

- pot
- marijuana or mary
- weed
- herb



Cannabis is mainly consumed in two ways:

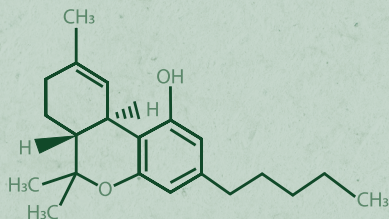
- It can be inhaled through smoking or vaping.
- It can also be ingested in solid or liquid form.



Cannabinoid concentrations vary from one product to another. The main cannabinoids found in cannabis are :

- tetrahydrocannabinol (THC)
- cannabidiol (CBD)

THC is the main psychoactive compound in cannabis. It produces most of the psychotropic and physical effects sought by users, including the euphoric effect, also popularly described as being “stoned,” “high,” “baked” or “buzzed.” It creates a sensation of pleasure. The higher the THC content of the product, the greater the likelihood that the user will experience stronger effects.



CBD, generally present in smaller quantities than THC, has little or no euphoric properties. It doesn't give a buzz. It may have therapeutic effects, such as reducing anxiety. In high doses, it could have certain medical benefits, such as promoting relaxation, better sleep and muscle relaxation.



Cannabis is the most widely used drug in all age groups. It affects young and old alike.

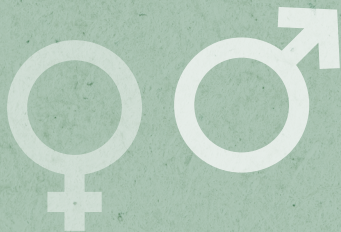
A high prevalence of substance use is likely to lead to its normalization in schools or communities, which can help perpetuate a cycle of use among young people.



Overall, Indigenous boys are 1.8 times more likely to use cannabis than non-Indigenous boys.

Indigenous girls are generally 2.8 times more likely to use cannabis than non-Indigenous girls.

Indigenous youth, especially boys, start using cannabis at an earlier age.



Resources

If you or a loved one is struggling with a problem related to cannabis use, please take advantage of the many resources available to help you. Quebec's Native Friendship Centres are there to support you.

Hope for Wellness Helpline

Call for free, 24 hours a day, 7 days a week
1 855 242-3310

Drugs : Help and referral

Call for free, 24 hours a day, 7 days a week
1 800 265-2626

Tel-Jeunes

Call for free, 24 hours a day, 7 days a week
1 800 263-2266

LigneParents

Call for free, 24 hours a day, 7 days a week
1 800 361-5085

Kids help phone

Call for free, 24 hours a day, 7 days a week
1 800 668-6868



The Native Friendship Centres of Quebec are there to support you.



Chibougamau Eenu Friendship Centre

418 748-7667 cefc.ca



Centre d'amitié autochtone de Lanaudière

450 760-3865 caalanaudiere.ca

Service point: Saint-Michel-des-Saints

514 444-1031



Centre d'amitié autochtone Capetciwotakanik - La Tuque

819 523-6121 caalt.qc.ca



Centre d'amitié autochtone de Manicouagan

418 294-9088 (under development)



Maniwaki Native Friendship Centre

819 892-0892 maniwakinfc.ca

Service point: Gatineau

819 934-4088



Native Montreal

514 331-6587 nativemontreal.com



Centre Multi-services MAMUK

418 476-8083



Centre d'entraide et d'amitié autochtone de Senneterre

819 737-2324



Centre d'amitié autochtone de Sept-Îles

418 962-9229



Centre d'amitié autochtone de Trois-Rivières

819 840-6155 (Central number) caatr.ca

Service point: Shawinigan



Val-d'Or Native Friendship Centre

819 825-6857 caavd.ca