



REGROUPEMENT
DES CENTRES D'AMITIÉ
AUTOCHTONES DU QUÉBEC

LE CANNABIS, QUELS EFFETS SUR LA SANTÉ?

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.

Les effets de consommation diffèrent selon si le cannabis est inhalé ou ingéré. Les effets peuvent aussi différer selon les individus, selon la substance consommée et selon le contexte de consommation.

Il existe des effets à court et long terme, tant sur la santé physique que mentale.

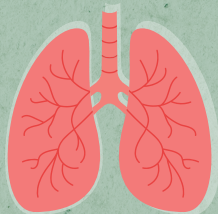


Effets à court terme

- Augmentation du rythme cardiaque
- Diminution de la pression artérielle
- Altération des sens et des perceptions
- Diminution de la concentration
- Diminution du temps de réaction
- Difficultés dans les prises de décision et l'évaluation des distances
- Possibilité de ressentir de la peur, de l'anxiété, d'être confus

Effets à long terme

- Effets nocifs sur le système respiratoire
- Incidence sur la concentration, la mémoire
- Perturbation du sommeil



Important à savoir

Le cerveau des jeunes est particulièrement vulnérable aux effets négatifs du cannabis, car c'est au cours de cette période – de l'adolescence jusqu'à la mi-vingtaine – qu'il connaît un développement rapide et soutenu.

La dépendance au cannabis peut se développer à n'importe quel âge, mais les jeunes y sont particulièrement vulnérables.



Chez ceux qui ont commencé à consommer du cannabis à l'adolescence, une personne sur six développera une forme de dépendance, soit 17% : un risque presque deux fois plus élevé que pour la population générale.

De plus, une consommation de cannabis qui commence au début de l'adolescence, qui est fréquente et qui se prolonge dans le temps, est associée à un risque plus élevé de dommages au cerveau, dont certains pourraient être en partie irréversibles.



Qu'est-ce qu'une consommation dite responsable ?

- Se procurer du cannabis en toute légalité afin de connaître les taux de THC et de CBD dans la substance
- Choisir des produits avec une faible teneur en THC
- Consommer en présence de personnes de confiance
- Faire attention au mélange de cannabis avec d'autres substances (alcool, autres drogues, médication)



Quelques informations utiles

- Quantité de possession permise de cannabis séché dans les lieux publics : 30g
- Quantité de possession permise dans une résidence privée : 150g
- Âge légal de consommation : 21 ans
- Il est interdit de consommer du cannabis dans un lieu public au Québec
- Il y a certains endroits où il est interdit de posséder du cannabis en public.
- Il est important d'acheter légalement dans les établissements autorisés



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 ARE THE HEALTH EFFECTS?

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 for medical or recreational purposes.

What effect it has depends on whether cannabis is inhaled or ingested. The effects may also differ from one person to another, depending on the substance and the context in which it is used.

Cannabis has short- and long-term effects on both physical and mental health.

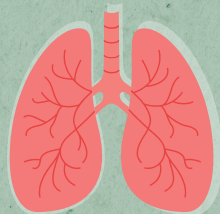


Short-term effects

- Increased heart rate
- Lower blood pressure
- Altered senses and perceptions
- Decreased concentration
- Slower reaction time
- Difficulties in making decisions and judging distances
- Possibility of feeling scared, anxious or confused

Long-term effects

- Harmful effects on the respiratory system
- Impaired concentration and memory
- Sleep disturbance



Important to know

Young people's brains are particularly vulnerable to the negative effects of cannabis since it is during this period—from adolescence to the mid-twenties—that they undergo rapid and sustained development.

Cannabis dependence can develop at any age, but young people are particularly vulnerable.



Among those who started using cannabis in their teens, one in six (17%) will develop some form of dependence, a risk almost twice as high as for the general population.

In addition, cannabis use that begins in early adolescence and that is frequent and sustained over time, is associated with a higher risk of brain damage, including some types that may be partly irreversible.



What would responsible use look like?

- Getting cannabis legally so you know the substance's THC and CBD levels
- Choosing products with low THC content
- Using only around people you trust
- Not mixing cannabis with other substances (alcohol, other drugs, medication)



Useful information

- Amount of dried cannabis you are allowed to have in public places: 30 g
- Amount you are allowed to have in private residences: 150 g
- Legal age for use: 21 years
- In Quebec, cannabis use is prohibited in public places
- There are also certain places where it is forbidden to possess cannabis in a public place
- It's important to buy legally from authorized outlets



Resources

If you or a loved one is struggling with a cannabis-related issue, don't hesitate to seek help from the many resources out there.

Hope for Wellness Hotline

Call toll-free, 24 hours a day, 7 days a week

Numéro sans frais : 1 855 242-3310

Drugs: Help and Referral

Call toll-free, 24 hours a day, 7 days a week

Numéro sans frais : 1 800 265-2626

Tel-Jeunes

Call toll-free, 24 hours a day, 7 days a week

Numéro sans frais : 1 800 263-2266

LigneParents

Call toll-free, 24 hours a day, 7 days a week

Numéro sans frais : 1 800 361-5085

Kids Help Phone

Call toll-free, 24 hours a day, 7 days a week

Numéro sans frais : 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