Réflexion et discussion

Conseils de réduction des méfaits pour les consommateur.rice.s de cannabis

Savais-tu que...?

Les joints sont plus sûrs à utiliser que les bongs. L'eau absorbe le THC. Avec un bong, tu filtres plus de THC que de goudron. Tu dois inhaler plus fort, ce qui signifie que tu inhales plus de goudron qu'avec les joints.

Et certains bongs et pipes sont toxiques. Il est préférable d'éviter les bongs faits à partir d'une bouteille en plastique, un tuyau en caoutchouc ou d'un cône en aluminium. Quant aux pipes, le verre, l'acier inoxydable et le laiton sont préférables au bois ou au plastique.

Voici d'autres éléments auxquels tu dois penser avant de consommer du cannabis :

- Réfléchis aux raisons pour lesquelles tu veux consommer du cannabis. Cela va-t-il t'aider ou empirer les choses? Garde à l'esprit que, si tu as une vulnérabilité préexistante à la psychose, la consommation de cannabis peut augmenter ton risque d'épisode. Elle peut également aggraver les symptômes des troubles psychotiques.

- Choisis ta source avec précaution. Les produits légaux à base de cannabis sont testés pour leur qualité et sont plus sûrs à utiliser que le cannabis que tu peux obtenir de ton.ta « dealer » ou d'un.e ami.e. Évite de consommer du cannabis si tu remarques de la moisissure.

- Essaie d'abord une petite quantité. Certains cultivars (souches) de cannabis peuvent avoir une teneur en THC plus élevée et un effet plus fort que ce à quoi tu t'attendais. Si tu sais qu'il s'agit d'un cultivar plus fort, utilise-en moins ou choisis-en un avec un taux de THC total plus faible.

Lorsque tu consommes du cannabis, il y a beaucoup de choses que tu puisses faire pour prévenir ou réduire les méfaits :

- Sois sage. Depuis la légalisation, il y a plus de façons que jamais de se faire prendre dans le système juridique. Tu dois avoir l'âge légal (ou plus) pour acheter, posséder ou utiliser du cannabis ou des produits de cannabis. Tu peux posséder jusqu'à 30 grammes de cannabis pour ta propre consommation. Assure-toi de savoir où et quand tu peux l'utiliser en toute sécurité, surtout si tu es mineur.e.

- Si tu peux, évite la fumée de cannabis. La fumée de cannabis contient du goudron et des toxines. Il est plus sûr d'utiliser un vaporisateur, car il délivre le THC sous forme de vapeur plutôt que de fumée. Le deuxième meilleur choix est de fumer du cannabis sous forme de joint ou de consommer des produits comestibles.

Réflexion et discussion

Conseils de réduction des méfaits pour les consommateur.rice.s de cannabis

- Si tu peux, évite la fumée de cannabis. La fumée de cannabis contient du goudron et des toxines. Il est plus sûr d'utiliser un vaporisateur, car il délivre le THC sous forme de vapeur plutôt que de fumée. Le deuxième meilleur choix est de fumer du cannabis sous forme de joint ou de consommer des produits comestibles.
- Si tu fumes du cannabis, évite les inhalations profondes. Environ 95% du THC dans la fumée est absorbé dans les premières secondes. Tu n'as pas besoin d'inhaler fort ou de retenir ton souffle. Pour éviter les brûlures, utilise un petit morceau de carton roulé non blanchi comme filtre.
- Si tu manges ou bois du cannabis, prends ton temps. Il peut être difficile de trouver la bonne dose en mangeant ou en buvant des produits à base de cannabis. Tu peux être plus intoxiqué.e pendant beaucoup plus longtemps que prévu. Utilise une petite quantité et attends au moins une heure. Ressens d'abord les effets avant d'en utiliser davantage.
- Consomme une seule substance. Boire de l'alcool en consommant du cannabis peut produire des effets indésirables qui durent plus longtemps que prévu. Il en va de même pour les autres médicaments, y compris les médicaments sur ordonnance. Certaines personnes fument du cannabis avec du tabac, mais il est plus prudent de consommer du cannabis seul. Le tabac contient de nombreuses toxines cancérigènes.
- Évite de prendre le volant. Le cannabis altère ta coordination motrice et ton jugement. Il affecte également d'autres compétences liées à une conduite sécuritaire. Attends six heures après avoir consommé du cannabis avant de conduire une voiture ou tout autre équipement motorisé.

Adapté de « Safer Cannabis Use »
https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/safer-cannabis-use-marijuana-hash-hash-oil

Étapes de l'activité

1. Regarde la vidéo sur les conseils de réduction des risques.
2. Donnez à chaque participant un document sur les « Conseils pour la réduction des méfaits ».
3. Répartissez les participants en paires ou en petites équipes et demandez-leur de réaliser un enregistrement visuel et/ou audio de tout ou partie du matériel de réduction des méfaits présenté dans la vidéo et le document à distribuer.
4. Donnez aux participants le temps de faire preuve de créativité et de créer leur propre scénario de réduction des méfaits à enregistrer et à partager avec les autres.

Soyez créatif.ve!
Crée ton propre scénario de réduction des risques pour l'enregistrer et le partager avec les autres.