# L'A B DU CANNABIS

## LE PETIT GUIDE ESSENTIEL DU CANNABIS

FRÈRES & CIE.





# L'aube verte






Frères & Cie.
4267 Boulevard St-Laurent, Bureau 100
Montréal, Québec
H2W1Z4

© Tous droits réservés Frères & Cie., 2020

© Frères & Cie., 2020

Dépôts légaux : 3e trimestre 2020
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-9817756-1-0

**Rédaction :**
Association québécoise de l'industrie du cannabis
en collaboration avec Frères & Cie.

**Conception :**
Christopher Köser / Bite Size Entertainment

**Révision / correction :**
Karine Labelle

**Photocomposition et mise en page :**
Bite Size Entertainment
Typographie : Helvetica Light 11,5 sur 17

# L'A B DU CANNABIS

FRÈRES & CIE.

# INTRODUCTION

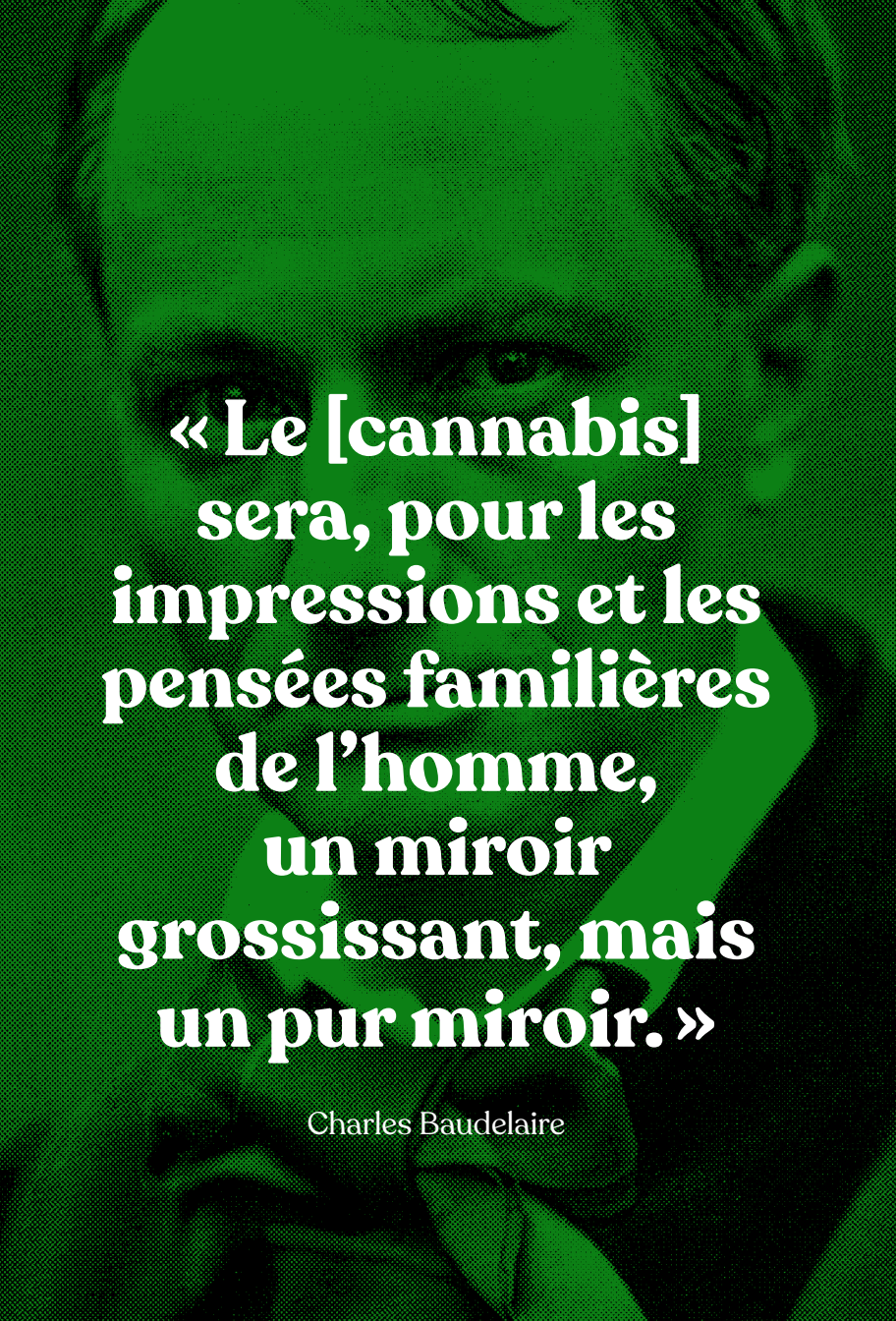
Depuis le 17 octobre 2018, une nouvelle ère s'est amorcée pour l'ensemble des Canadiens et des Québécois qui ont désormais librement accès à la consommation du cannabis. Pourtant, nombreux sont ceux qui connaissent encore mal la plante et ses dérivés.

Issu d'une collaboration entre l'Association québécoise de l'industrie du cannabis (AQIC) et Frères & Cie. Éditeurs, L'ABC du Cannabis se veut un premier ouvrage pour contribuer de manière constructive et responsable à la compréhension du cannabis. Partie prenante de la mission de l'AQIC d'informer la population, il représente l'outil de base idéal pour mieux comprendre la plante et ses effets.

Ouvrage d'introduction comme son nom l'indique, il s'en tient aux deux principaux cannabinoïdes connus et se limite aux informations de base permettant à tout un chacun d'y trouver une bonne source d'information.

Sans plus attendre, plongez dans l'univers de cette plante mythique aux multiples facettes qui nous réserve bien des surprises.

Michel Timperio
Président du Conseil
Association québécoise de l'industrie du cannabis (AQIC)
aqic.ca


« Le [cannabis] sera, pour les impressions et les pensées familières de l'homme, un miroir grossissant, mais un pur miroir. »
Charles Baudelaire

# Sommaire

QU'EST-CE QUE LE CANNABIS ? 9

SATIVA, INDICA, HYBRIDES,
COMMENT S'Y RETROUVER ? 17

COMMENT SE PRODUIT L'EFFET DU CANNABIS ? 35

LE CANNABIS ET LA SANTÉ 43

UNE PREMIÈRE MONDIALE ! 59

PARLER DE CANNABIS EN FAMILLE 81

MAINTENANT QUE VOUS ÊTES PRÊTS À ESSAYER,
À QUOI DEVEZ-VOUS VOUS ATTENDRE ? 91

LE CANNABIS, LE PRODUIT 103

QUELLE VARIÉTÉ ET/OU PRODUIT ET QUEL MODE
DE CONSOMMATION SONT FAITS POUR VOUS ? 117

CONCLUSION 136

GLOSSAIRE 138


1970 THC 10 %
2020 THC 30 %

# QU'EST-CE QUE LE CANNABIS ?

# VRAIOUFAUX

**Le cannabis contient plus de 400 composés différents, dont au moins 80 cannabinoïdes distincts, outre le THC et le CBD.**

**Vrai.** **Le cannabis est composé de plus de 400 substances différentes. Le THC et le CBD demeurent à ce jour les cannabinoïdes que l'on connaît le mieux. Le cannabis en contient toutefois des dizaines d'autres.**

## LE CANNABIS, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Le cannabis est d'abord et avant tout une plante. Il s'agit d'une herbacée annuelle appartenant à la famille des Cannabacées, qui se divise en deux grandes sous-espèces : Sativa et Indica. Les hybrides, quant à eux, sont composés des deux souches, à dominante Sativa ou à dominante Indica. Le cannabis est cultivé principalement pour ses effets psychoactifs.

## LES STADES DE CROISSANCE DE LA PLANTE ET CE QU'ELLE PRODUIT

La croissance du cannabis s'étend sur une période de plus ou moins 12 à 14 semaines. La graine en elle-même, lorsqu'elle est plantée, contient du CBG. Au fur et à mesure qu'elle croît, la plante produira entre autres du CBDA et du THCA, deux acides qui deviendront respectivement du THC et du CBD, une fois activés par une source de chaleur. Les feuilles en elles-mêmes ne contiennent que très peu de THC.

## CHANVRE ET CANNABIS : QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?

Nous avons tous entendu parler du chanvre. Mais est-ce la même plante ? Le cannabis et le chanvre appartiennent à la même famille botanique, mais il existe deux façons de les différencier, soit par leur apparence et leur composition chimique.

On peut distinguer le cannabis du chanvre par leur hauteur et leur branchage, bien qu'au premier coup

d'œil, ces deux plants se ressemblent beaucoup. Les plants de chanvre peuvent atteindre 5 mètres de haut, tandis que ceux de cannabis dépassent rarement 2 mètres. De plus, les plants de chanvre développent très peu de branches latérales, tandis que les plants de cannabis sont beaucoup plus branchus.

La croyance populaire veut que la principale différence entre le chanvre et le cannabis soit les effets psychoactifs du cannabis, mais cela n'est pas tout à fait vrai, du moins, ce l'est de moins en moins. Il est vrai que le cannabis contient une plus grande quantité de cannabinoïdes comme le THC et le CBD, alors que le chanvre n'en contient à peu près pas. Cependant, les nombreuses propriétés médicinales et thérapeutiques du CBD font en sorte qu'on cultive de plus en plus de variétés de cannabis dont la teneur en THC est plus faible, mais dont la teneur en CBD est très élevée. Ces variétés ne produisent pas ou presque pas d'effets psychoactifs, mais ne peuvent pas être considérées comme du chanvre puisqu'elles contiennent beaucoup de CBD. Le chanvre, quant à lui, est

essentiellement cultivé pour sa fibre, et ce, depuis des millénaires. En effet, les premières utilisations du chanvre remontent à 8000 ans av. J.-C ! Aujourd'hui, le chanvre industriel entre, par exemple, dans la fabrication de tissus et de vêtements, de matériaux de construction, d'aliments et de cosmétiques.

## LE THC OU CE QUI PRODUIT L'EFFET

Le tétrahydrocannabinol (ou THC) est le seul cannabinoïde qui produit des effets psychoactifs dans le cannabis. Il est produit à partir d'un acide, le THCA. On consomme principalement la fleur de cannabis pour ses effets, car c'est cette partie de la plante qui possède la plus grande concentration de cannabinoïdes, dont le THC et le CBD.

## LE CBD

Le CBD, ou cannabidiol, n'a aucun effet psychoactif reconnu. Il interagit cependant avec le THC pour en moduler ou en atténuer les effets. On s'y intéresse beaucoup ces dernières années en raison de ses vertus médicales potentielles, de plus en plus

étudiées et utilisées pour traiter, par exemple, l'épilepsie, l'anxiété, la douleur chronique, la dépression, et même le cancer.

## L'EFFET EUPHORISANT

Qu'il soit fumé, vaporisé ou ingéré, le cannabis peut créer différents effets selon la variété qui est consommée. Lorsqu'on parle de l'effet euphorisant généré par le cannabis, on fait référence à un sentiment d'exaltation, à une certaine insouciance ou à une sensation de légèreté. La sociabilité peut aussi être amplifiée. Certains ont envie de rire, d'autres se sentent plus créatifs. Les sons, les couleurs et les émotions peuvent aussi s'accentuer.

## L'EFFET RELAXANT

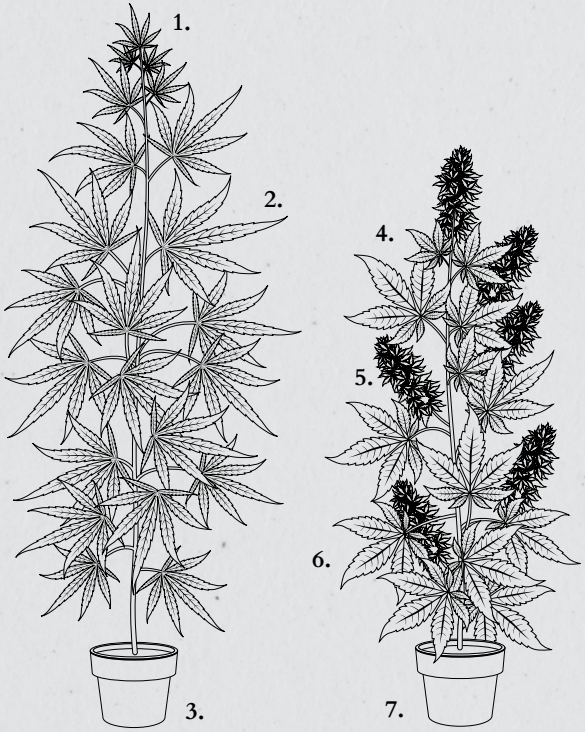
Lorsqu'on évoque son effet relaxant, on fait plutôt référence à un sentiment de calme et de détente profonde. Un état de bien-être et de lourdeur se fait sentir dans le corps. Le stress et l'anxiété semblent aussi s'atténuer. La perception de l'environnement, du temps et de l'espace peut aussi être modifiée.



Sativa



Indica




**1.** *Le plant de Sativa peut atteindre 5m alors que celui de l'Indica dépasse rarement 2m* **2.** *Les feuilles de Sativa sont plus grandes et plus fines que celles de l'Indica.* **3.** *Le Sativa est plus difficile à cultiver que l'Indica, qui est plus approprié pour l'autoproduction : il est plus facile d'entretien et nécessite moins d'espace en hauteur.* **4.** *Le plant de Sativa est élancé, alors que celui de l'Indica est broussailleux, dense et touffu, comme un buisson.* **5.** *Les tiges de l'Indica sont plus épaisses que celles du Sativa.* **6.** *Le vert de la plante Indica est plus foncé que celui du Sativa.* **7.** *Les arômes de l'Indica sont souvent poivrés ou boisés, ceux du Sativa sont plutôt fruités et tropicaux.*

# SATIVA, INDICA, HYBRIDES, COMMENT S'Y RETROUVER ?

VRAIOUFAUX

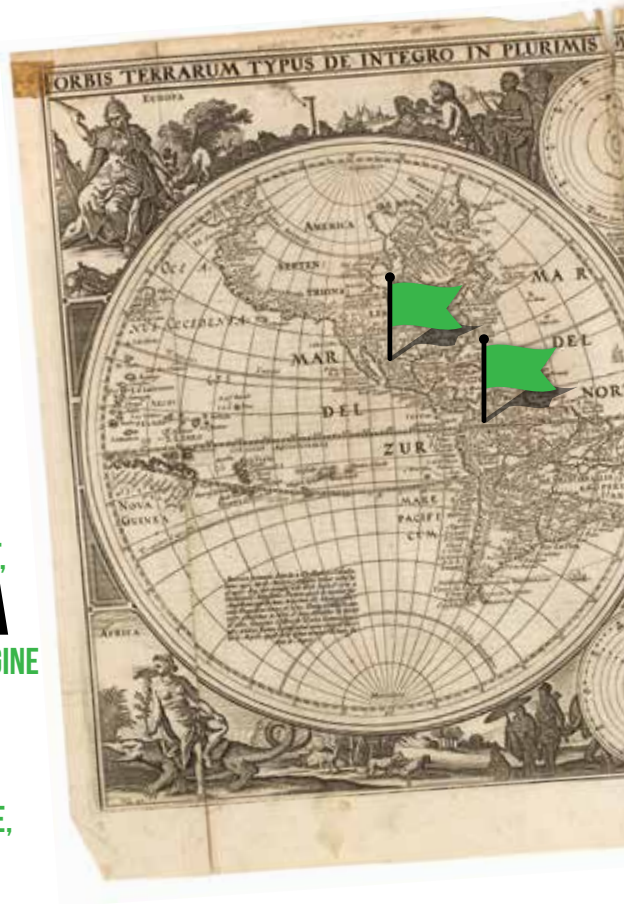
**Il est impossible de mourir en raison d'une surdose de cannabis.**

**Vrai.** **En 10 000 ans, il n'y a eu aucun cas reconnu de mort liée à une surdose de cannabis. En fait, il faudrait consommer environ 1 500 livres de cannabis en 15 minutes pour obtenir une dose mortelle.**

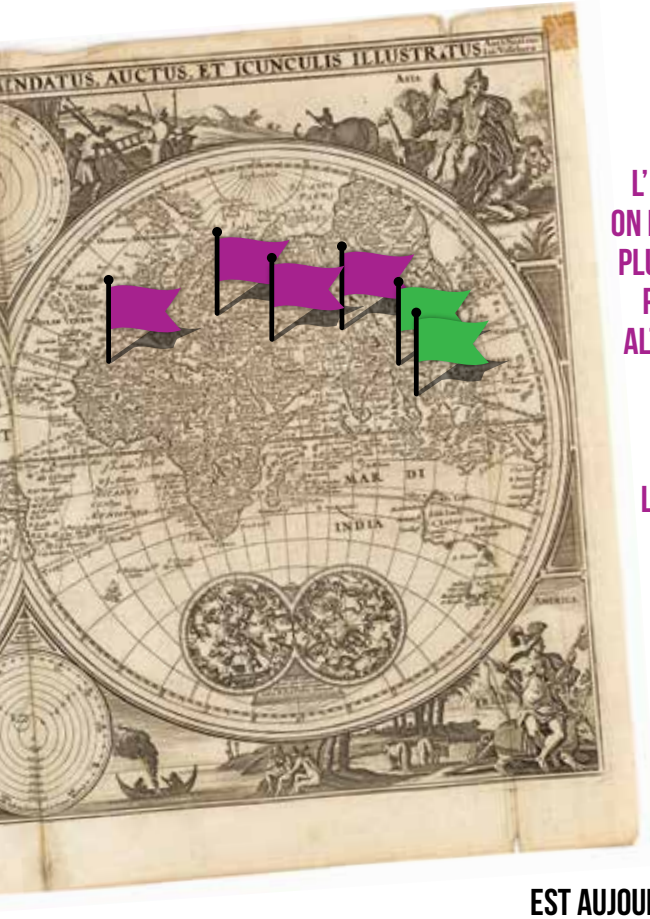
## SATIVA, INDICA ET HYBRIDES

Sur le marché actuel, on compte principalement trois espèces de cannabis : l'Indica, le Sativa et les hybrides. Il faut savoir que les plants sont très rarement « purs » à 100 %. Malgré tout, des propriétés physiques et des effets potentiels caractérisent chacune de ces trois variétés, selon les producteurs et les consommateurs. Les hybrides, quant à eux, constituent un mélange des deux premières espèces et peuvent posséder une dominante Indica ou une dominante Sativa.

# LE SATIVA ET L'INDICA DANS LE MONDE




HISTORIQUEMENT, LE **SATIVA** TROUVE SON ORIGINE DANS DES PAYS SITUÉS PRÈS DE L'ÉQUATEUR, DONT LE MEXIQUE, LA COLOMBIE, LA THAÏLANDE, LE CAMBODGE, ETC.




QUANT À L'**INDICA**, ON LE RETROUVAIT PLUTÔT DANS DES PAYS SITUÉS EN ALTITUDE COMME LA TURQUIE, LE NÉPAL, LE MAROC OU L'AFGHANISTAN.

**LE CANNABIS EST AUJOURD'HUI CULTIVÉ AU CANADA ET DANS PLUS DE 185 PAYS DU MONDE.**

# LE SATIVA ET L'INDICA, LES DIFFÉRENCES

## Le Sativa et ses effets potentiellement euphorisants

Sous sa forme pure, le Sativa est la variété la plus difficile à trouver sur le marché. Ses effets sont toutefois très recherchés par les consommateurs qui affirment que cette variété leur fournit une bonne dose de créativité et d'énergie. C'est pourquoi elle est consommée plutôt le jour. Le Sativa peut aussi être efficace pour contrer les effets de la fatigue et la dépression, puisqu'il semble provoquer un état de joie et d'exaltation.

## L'Indica et la détente

Pour favoriser la détente et obtenir une bonne nuit de sommeil, certains opteraient pour l'Indica qui semble produire une sensation de lourdeur dans le corps et un relâchement des muscles. On le consommerait plutôt le soir pour contrer les effets du stress, de la douleur et de l'insomnie.

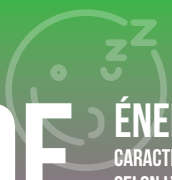
## Le meilleur des deux mondes ?

Les hybrides sont les variétés les plus répandues sur le marché. Ils permettent de combiner des caractéristiques qui appartiendraient à l'une ou l'autre souche, en fonction de l'utilisation et des effets recherchés.



# SATIVA

**ÉNERGIE**
ÉTAT DE JOIE ET D'EXALTATION
CRÉATIVITÉ
DIMINUE LA FATIGUE



# HYBRIDE

**ÉNERGIE/DÉTENTE**
CARACTÉRISTIQUES DES 2 SOUCHES
SELON L'EFFET RECHERCHÉ



# INDICA

**DÉTENTE**
SOMMEIL
RELÂCHEMENT DES MUSCLES
DIMINUE LE STRESS ET LA DOULEUR
CONSOMMER LE SOIR

## DES EFFETS NÉGATIFS POSSIBLES, MAIS PAS SYSTÉMATIQUES

Le cannabis peut générer des effets moins désirables chez certains utilisateurs, comme des yeux rouges et secs, une bouche pâteuse, des étourdissements, de l'anxiété ou de la paranoïa. Si on veut tenter l'expérience, il vaut donc mieux commencer avec de petites doses et un taux de THC moins élevé, le temps de s'habituer aux effets.

Une consommation excessive de cannabis peut également survenir, occasionnant ainsi des désagréments tels qu'un sentiment de panique, une accélération du rythme cardiaque, des nausées ou des vertiges. Dans ce cas, il demeure essentiel de rester calme et de savoir qu'il est impossible de mourir d'une surdose de cannabis.

# THC ET CBD

Même si les effets généraux de chacune des souches semblent plutôt bien connus, ils peuvent varier beaucoup. Il demeure donc plus efficace d'évaluer le taux de THC par rapport à celui du CBD pour prédire les effets d'une variété particulière de cannabis.

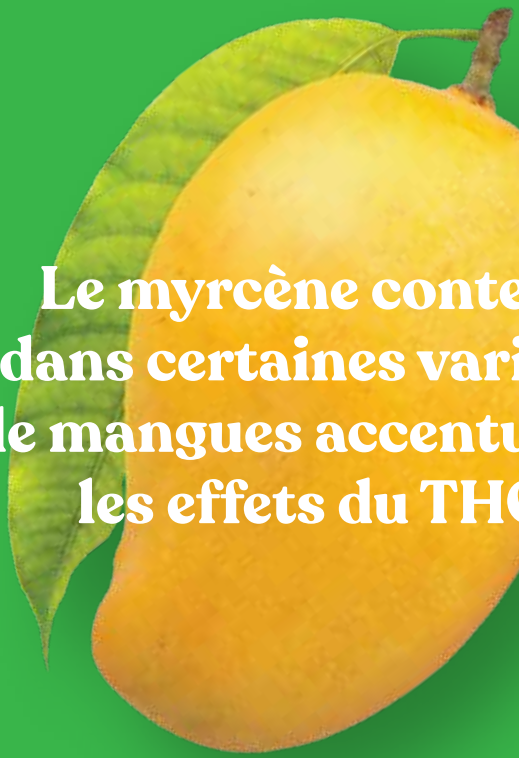
Naturellement, plus le taux de THC est élevé, plus les effets psychotropes seront présents. Le CBD module les effets du THC lorsque son taux est équivalent ou supérieur à ce dernier. Comme nous l'avons vu, le CBD ne possèderait pas de propriétés psychoactives. Néanmoins, il agirait en symbiose avec le THC pour provoquer un effet de sédation et de soulagement de différents symptômes tels que l'inflammation, la nausée et la douleur.



# CONNAÎTRE SON AFFAIRE, C'EST CONNAÎTRE LES TERPÈNES !

Chez les connaisseurs de cannabis, on parle beaucoup des terpènes, ces molécules aromatiques responsables du goût et de l'arôme uniques d'une variété de cannabis. Les combinaisons sont infinies puisque le cannabis possède des dizaines de terpènes différents, dont certains sont toujours inconnus à ce jour.

La communauté médicale commence, elle aussi, à s'intéresser aux terpènes, et non plus seulement au THC et au CBD. Les terpènes agiraient en effet en symbiose avec les cannabinoïdes pour créer des effets particuliers, et parfois même prometteurs, sur le plan médical. C'est ce qu'on appelle « l'effet d'entourage ». Mieux connaître les terpènes permettrait de prédire et d'influencer les effets du cannabis, puis de sélectionner les terpènes d'une variété pour faire en sorte qu'elle réponde à des besoins particuliers. Bien que de nombreux consommateurs puissent attester des effets spécifiques et bénéfiques des différents terpènes, ces derniers doivent encore être démontrés scientifiquement.



**Le myrcène contenu dans certaines variétés de mangues accentuerait les effets du THC.**

# LES PRINCIPAUX TERPÈNES À CONNAÎTRE

## Pinène



Le pinène, comme son nom l'indique, évoque la senteur du pin et du sapin. On l'utilise dans la fabrication de certains produits d'entretien ménagers, mais il se trouve de façon naturelle dans la sauge et le romarin. Ce serait un expectorant efficace et un dilatateur pour les bronches.

## Myrcène



Le myrcène est le terpène que l'on retrouve le plus souvent dans le cannabis et en plus grande quantité. Le houblon en contient également beaucoup. Son odeur s'apparente à celle de la terre, de l'herbe fraîche, du musc ou du clou de girofle. Ce terpène aurait des propriétés analgésiques, anti-inflammatoires et antibiotiques. Il aurait aussi un effet relaxant et sédatif.

## Limonène



Le limonène possède l'odeur caractéristique des citrons. On le retrouve dans les pelures d'agrumes et dans la menthe poivrée. Il permettrait de soulager la dépression et l'anxiété. De plus, il augmenterait la concentration et favoriserait le bien-être général.

## Caryophyllène



Le caryophyllène possède une odeur très épicée. On retrouve ce terpène notamment dans le poivre noir et le clou de girofle. Il serait un très puissant anti-inflammatoire et un analgésique local.

## Linalol



L'arôme du linalol évoque les fleurs fraîches. On le retrouve en grande quantité dans la lavande et dans la menthe citronnée. Il aurait des vertus antianxiogènes, analgésiques et antiépileptiques. Il serait également à l'étude dans le traitement de certains types de cancer. Ce terpène jouerait un rôle important dans l'effet sédatif de plusieurs variétés de cannabis.

## Humulène



L'humulène est un terpène que l'on retrouve un peu partout dans la nature. Il se trouve entre autres dans le houblon, dans la coriandre, dans la sauge, dans le gingembre et le ginseng. Il s'agirait d'un sédatif très efficace, en plus de pouvoir servir d'agent antibactérien. On lui prête aussi des vertus anti-cancer et anti-inflammatoires.

## Ocimène



Plusieurs fruits et herbes contiennent de l'ocimène, dont la menthe, le persil, le poivre, le basilic, les mangues et les orchidées. Ce terpène possède un arôme doux, boisé, herbacé. D'aucuns affirment qu'il rappelle légèrement l'arôme des agrumes. Il possèderait des effets anti-inflammatoires et des propriétés antifongiques puissantes.

## Terpinolène



Le terpinolène peut se retrouver chez certains types de conifères, dans le cumin, la pomme, le romarin et le lilas. Il a un arôme boisé, parsemé d'effluves rappelant les fleurs ou le pin. Ce terpène aurait des vertus antifongiques, antibactériennes et contribuerait à accentuer l'effet du THC et du CBD.

| TERPÈNES | ARÔMES |
| --- | --- |
| PINÈNE |  pin |
| MYRCÈNE |  girofle terreux herbacé |
| LIMONÈNE |  agrumes |
| CARYOPHYLLÈNE |  poivré pimenté boisé girofle |
| LINALOL |  floral |
| HUMULÈNE |  boisé terreux |
| OCIMÈNE |  sucré herbacé boisé |
| TERPINOLÈNE |  pin floral herbacé |

| SE RETROUVENT AUSSI DANS... | ET DANS LE CANNABIS... |
|---|---|
| AIGUILLES DE PIN / ROMARIN / BASILIC / PERSIL / ANETH | **PURPLE KUSH** INDICA<br>**BAY DREAM** SATIVA<br>**AK-47** HYBRIDE |
| MANGUE / CITRONNELLE / THYM / HOUBLON | **GRANDDADDY PURPLE** INDICA<br>**AMNESIA** SATIVA<br>**TRAINWRECK** HYBRIDE |
| ÉCORCE DE FRUITS / ROMARIN / GENÉVRIER / MENTHE POIVRÉE | **HINDU KUSH** INDICA<br>**LEMON G** SATIVA<br>**STRAWBERRY BANANA** HYBRIDE |
| POIVRE NOIR / CLOU DE GIROFLE / CANNELLE | **FIRE OG** HYBRIDE<br>**GG4** HYBRIDE<br>**GSC** HYBRIDE |
| LAVANDE | **KOSHER KUSH** INDICA<br>**ROMULAN** INDICA<br>**SOUR KUSH** HYBRIDE |
| HOUBLON / CORIANDRE / CLOU DE GIROFLE / BASILIC | **BLACK CHERRY OG** INDICA<br>**DEATH STAR** INDICA<br>**GSC** HYBRIDE |
| MENTHE / PERSIL / POIVRE / BASILIC / MANGUE / ORCHIDÉE / KUMQUAT | **SENSI STAR** INDICA<br>**DURBAN POISON** SATIVA<br>**SILVER BUBBLE** HYBRIDE |
| NOIX DE MUSCADE / THÉIER / CONIFÈRE / POMME / LILAS | **DUTCH TREAT** HYBRIDE<br>**GHOST TRAIN** SATIVA<br>**AGENT ORANGE** HYBRIDE |

Source : leafly.com



**Manger du cannabis frais, avant qu'il ne soit séché et exposé à une source de chaleur, n'aura aucun effet psychotrope !**

# COMMENT SE PRODUIT L'EFFET DU CANNABIS ?

VRAIOUFAUX

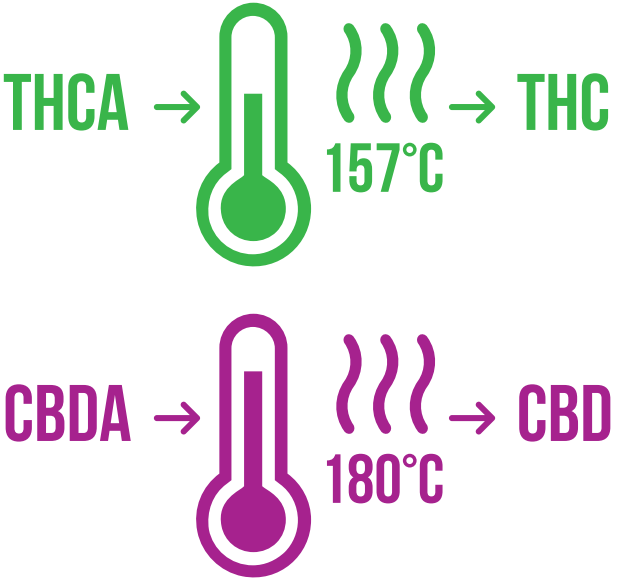
**Le corps humain produit des cannabinoïdes, tout comme le cannabis.**

**Vrai.** **Le corps humain produit ses propres cannabinoïdes, par exemple, pour stimuler l'appétit.**

## UNE QUESTION DE CHALEUR

Le mot « décarboxylation » semble complexe, mais il décrit un phénomène plutôt simple. Les acides CBDA et THCA contenus dans le cannabis, dont nous avons parlé dans le premier chapitre, ont besoin de chaleur pour libérer leurs effets. Une fois en contact avec cette dernière, ils se transforment en CBD et en THC.

Qu'il soit fumé, vaporisé ou ingéré, le cannabis doit être exposé à une source de chaleur pour avoir un effet psychoactif (THC) ou thérapeutique (CBD). C'est pourquoi toutes les recettes à base de cannabis comprennent une étape de cuisson. Ainsi, le processus de décarboxylation commence quand la plante sèche et vieillit. Il se termine par la dégradation de la plante, au moment où elle est chauffée ou brûlée.

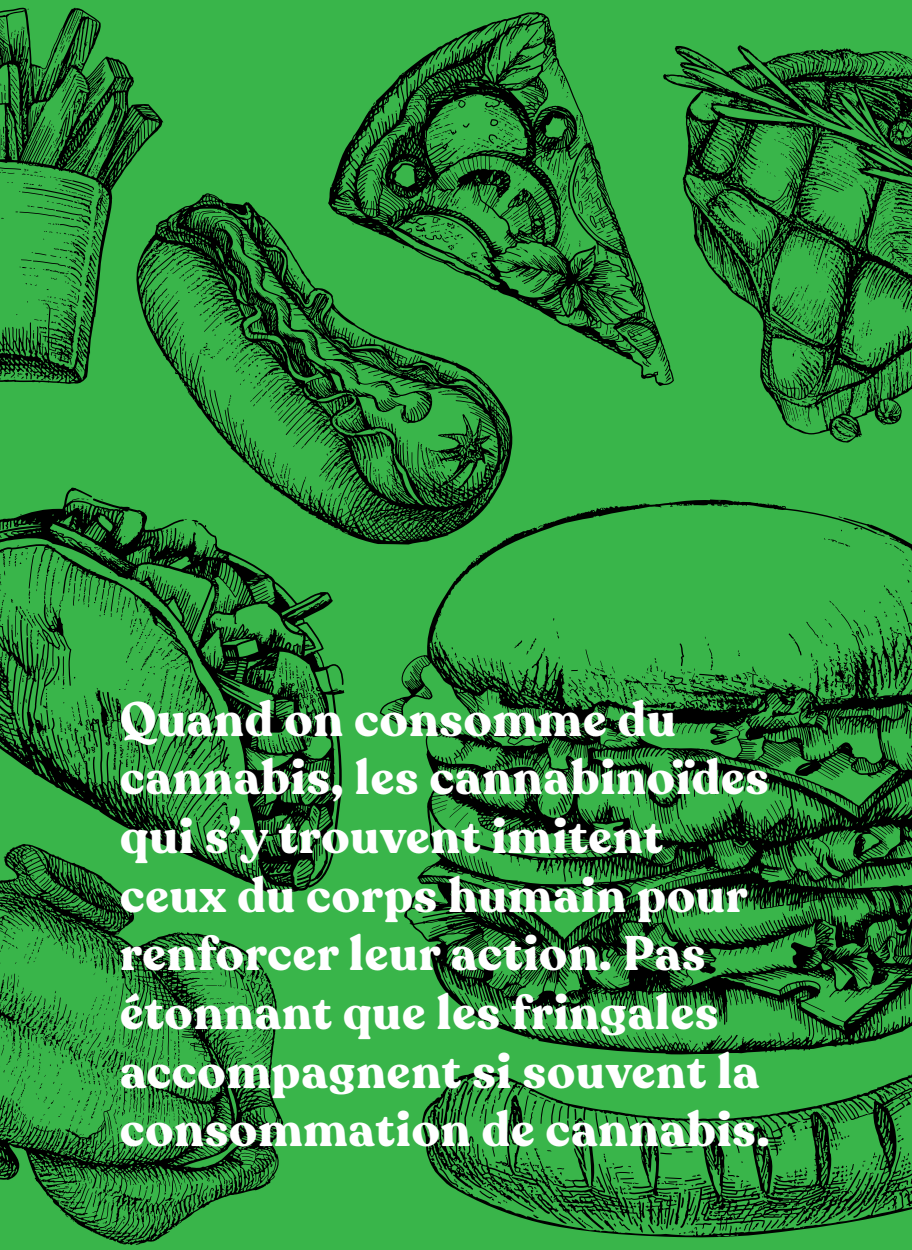


## CE QUI PEUT MODIFIER L'EFFET DU THC

Beaucoup de facteurs peuvent modifier l'effet qu'aura le THC sur une personne. Nous l'avons vu, le taux de CBD et la présence de différents terpènes auraient une incidence sur les effets ressentis. L'état physique, émotionnel et psychologique du consommateur peut aussi avoir un impact, tout autant que ses habitudes de consommation et ses expériences antérieures. Le contexte et le mode de consommation, de même que le mélange avec d'autres substances psychotropes, peuvent également avoir des répercussions importantes sur les effets que produira le cannabis sur un individu.

## L'ADN A LUI AUSSI UN RÔLE À JOUER

L'ADN du consommateur doit finalement être considéré, puisque certains gènes influencent la manière dont le THC sera métabolisé. Selon le matériel génétique, certaines personnes l'absorbent beaucoup plus vite que d'autres : les effets sont moins présents et durent aussi moins longtemps. L'ADN influe également sur le temps durant lequel la substance peut être détectée.



**Quand on consomme du cannabis, les cannabinoïdes qui s'y trouvent imitent ceux du corps humain pour renforcer leur action. Pas étonnant que les fringales accompagnent si souvent la consommation de cannabis.**



**Victoria, reine du Royaume-Uni de 1837 jusqu'à sa mort, en 1901, consommait du cannabis médical pour soulager ses migraines et ses crampes menstruelles.**

# LE CANNABIS ET LA SANTÉ

# VRAIOUFAUX

**Au Canada, environ 75 000 personnes bénéficient d'une licence pour obtenir du cannabis médical.**

## **Faux.** Depuis la première licence accordée en 1991, plus de 300 000 personnes au Canada ont aujourd'hui accès à du cannabis pour un usage médical.

L'utilisation du cannabis à usage médical suscite un enthousiasme important, tant chez les consommateurs que chez les fabricants. Plusieurs producteurs autorisés par Santé Canada pour produire du cannabis se positionnent ou se sont déjà positionnés afin d'être en mesure de fournir en cannabis séché ou en dérivés (huile, capsules, etc.) toutes sortes de patients médicaux et d'entreprises désirant développer des produits issus du cannabis et pouvant éventuellement servir dans un contexte de santé humaine.

# UNE DÉCOUVERTE CLÉ : LE SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE

C'est dans le cadre d'une recherche portant sur les effets du cannabis sur le cerveau, menée peu avant les années 90, que le système endocannabinoïde a été découvert. Cette percée scientifique, somme toute assez récente, n'aurait pas pu être faite sans que le THC, principal cannabinoïde responsable des effets du cannabis, soit isolé en 1963. Le professeur et chercheur Raphael Mechoulam avait alors observé que le corps humain produisait des effets similaires à ceux du THC, mais sans la présence de THC. Moins de quatre ans plus tard, le premier endocannabinoïde humain a été découvert. Il porte le nom d'anandamide, qui est issu du mot sanskrit « ananda » et qui désigne la joie et la félicité.

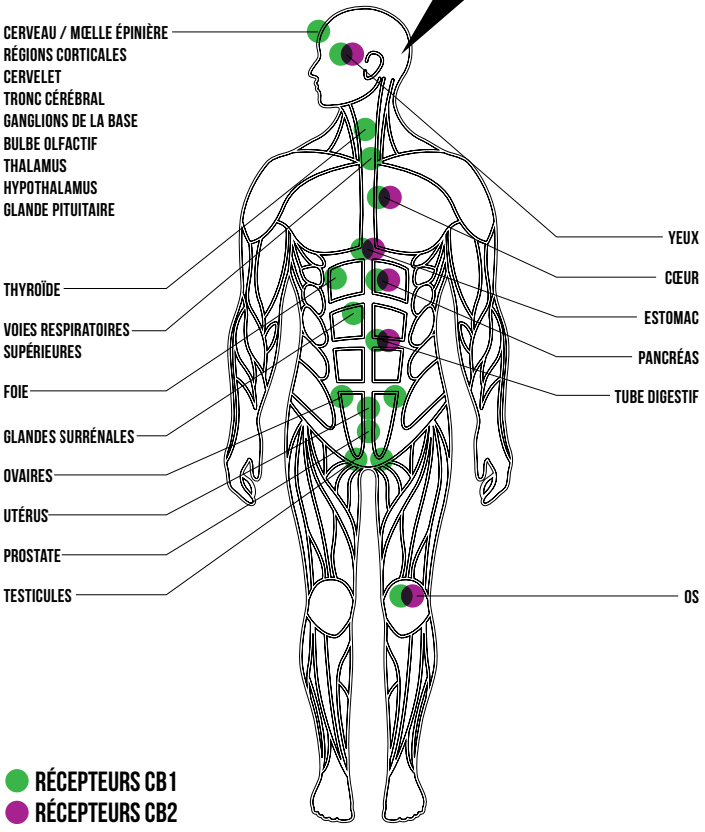
## CANNABINOÏDES OU SYSTÈME ENDOCANNABINOÏDE ?

Attendez, on vous explique. Lorsque nous parlons du système endocannabinoïde, nous parlons de l'ensemble des cannabinoïdes qui sont produits à l'intérieur du corps humain pour contrôler adéquatement les fonctions vitales suivantes :




Les cannabinoïdes présents dans le cannabis reproduisent l'action des endocannabinoïdes pour les renforcer, et ce, afin de potentiellement, selon la personne et son affliction, l'aider à manger, à dormir, à gérer l'anxiété et le stress. Ils auraient donc le pouvoir de stimuler certaines fonctions vitales pour améliorer, par exemple, la qualité du sommeil, l'humeur, le processus de digestion, etc.

## LES RÉCEPTEURS DE CANNABINOÏDES SE RETROUVENT DANS LES CELLULES DES ORGANES DU CORPS.



# LES BIENFAITS MÉDICAUX PROUVÉS

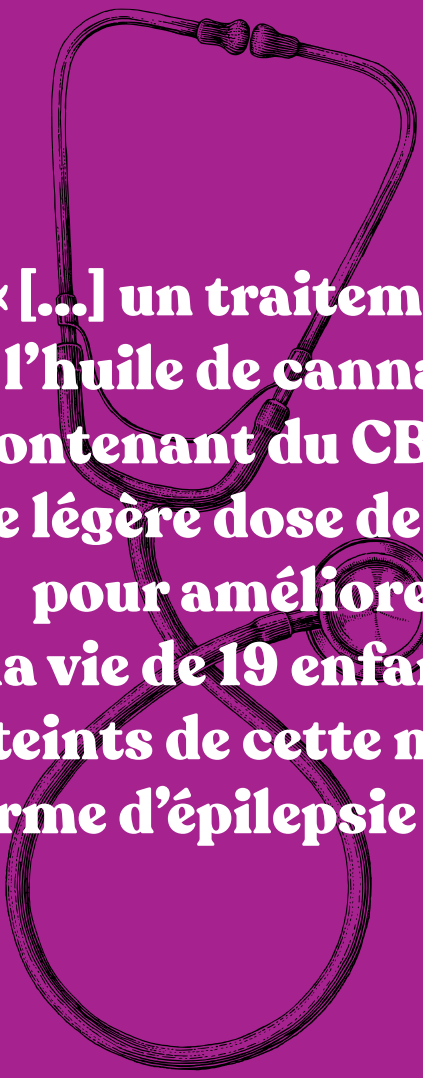
Il reste beaucoup de chemin à parcourir pour démontrer scientifiquement les bienfaits médicaux de l'utilisation des cannabinoïdes ou des terpènes. Les études sont rares et les preuves concluantes sont parfois difficiles à établir. Le fait que ces études soient faites à partir d'une substance illégale dans de nombreux pays complexifie grandement le protocole de recherche. Il semble toutefois admis que les cannabinoïdes sont efficaces pour soulager la nausée et les vomissements dans les traitements de chimiothérapie, de même que les douleurs chroniques de type « neuropathiques », c'est-à-dire lorsque les nerfs sont atteints. Malgré le manque de preuves irréfutables au sein de la communauté scientifique, certains cas vécus frappent l'imaginaire et en étonnent plus d'un.

## LE CAS DE CHARLOTTE

Les frères Stanley, deux des meilleurs producteurs de cannabis médical du Colorado, ont contribué à améliorer grandement la qualité de vie de la petite Charlotte Fiji, atteinte du syndrome de Dravet, une forme d'épilepsie sévère qui lui faisait subir environ 300 crises par semaine. La variété de cannabis utilisée, qui lui était administrée sous forme d'huile, porte aujourd'hui le nom célèbre de *Charlotte's Web*.

## PLUS PRÈS DE NOUS…

L'Hôpital pour enfants de Toronto a récemment effectué une étude et mis au point un traitement à l'huile de cannabis (contenant du CBD et une légère dose de THC) pour améliorer la vie de 19 enfants atteints de cette même forme d'épilepsie, qui se développe au cours de la première année de vie et pour laquelle les médicaments se montrent parfois inefficaces. La neuropédiatre Blathnaid McCoy a conclu que « 63 % des enfants ont eu au moins une réduction de moitié de leur nombre de crises et 2 enfants sur 19 n'ont maintenant plus de crises ».



« [...] un traitement
à l'huile de cannabis
(contenant du CBD et
une légère dose de THC)
pour améliorer
la vie de 19 enfants
atteints de cette même
forme d'épilepsie [...] »

Dre McCoy mentionne : « Notre étude s'ajoute à un nombre croissant de preuves que les cannabinoïdes peuvent exercer des effets antiépileptiques et sont sûrs et tolérables dans le traitement pédiatrique de l'épilepsie pharmacorésistante ».

## LE SYNDROME DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (SSPT)

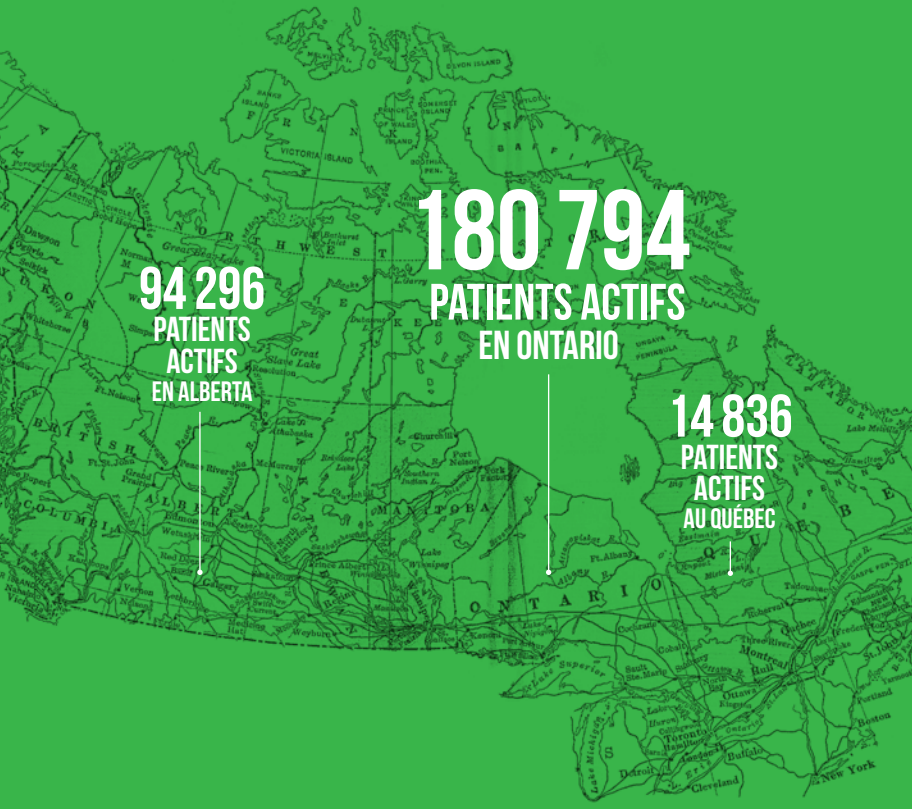
Ce trouble psychologique grave affecte environ 10 % de la population canadienne. Il survient, comme son nom l'indique, à la suite d'un événement traumatisant et se caractérise par l'anxiété généralisée, l'insomnie et les troubles du sommeil, la dépression, les pensées suicidaires, etc. Pour le traitement du SSPT, on recommande habituellement un traitement combinant la thérapie et la médication.

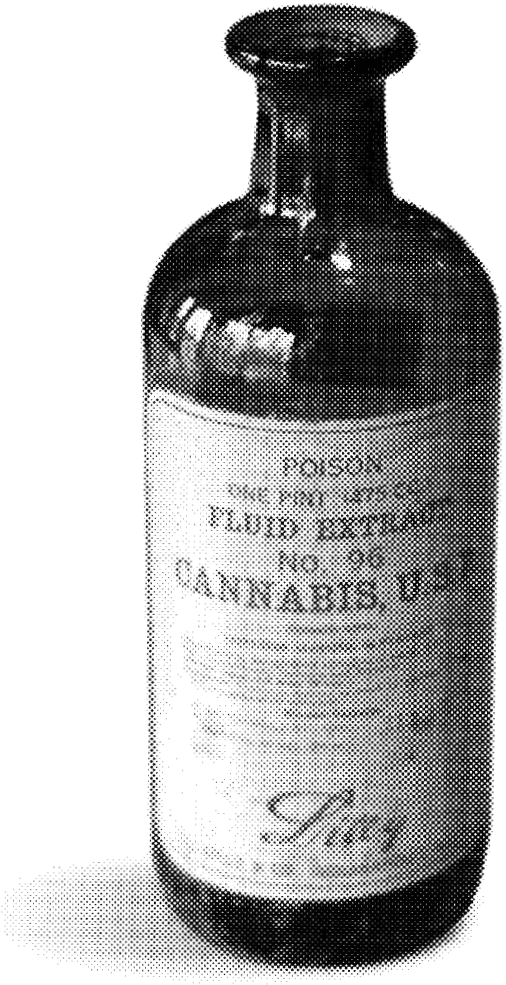
La fondation pour la recherche British Columbia Centre on Substance Use, située à Vancouver, a réussi à démontrer que les patients qui consomment du cannabis, ou des dérivés du cannabis, ont 60 à 65 % moins de risques de développer une dépression majeure ou des pensées suicidaires en raison du syndrome.

Paul Smith, un médecin de Fredericton ayant l'habitude de soigner des vétérans, abonde dans le même sens en affirmant que le cannabis permet d'améliorer la qualité de vie des patients qui répondent mal aux médicaments d'ordonnance.

## L'ÉTAT DU CANNABIS MÉDICAL AU PAYS

Au Canada, les médecins appliquent les lignes directrices et politiques de leur Collège et doivent s'y conformer avant d'accorder une licence à un patient pour l'obtention de cannabis médical. Ces règles créent une disparité assez importante de province en province quant au nombre de prescriptions de cannabis médical accordées. Au Québec, le Collège des médecins prône la prudence et celui-ci reste aujourd'hui la province canadienne avec le moins de patients actifs per capita au Canada utilisant le cannabis à des fin médicales. Pour fins de comparaison, au 30 juin 2019, le Québec comptait 14 836 patients actifs utilisant le cannabis à des fin médicales alors que l'Ontario en comptait 180 794 et l'Alberta 94 296.


180 794
PATIENTS ACTIFS
EN ONTARIO
94 296
PATIENTS
ACTIFS
EN ALBERTA
14 836
PATIENTS
ACTIFS
AU QUÉBEC


POISON
FLUID EXTRACT
NO. 06
CANNABIS



« Le plus grand tueur sur la planète est le stress et je pense que le meilleur remède est et a toujours été le cannabis. »

Willie Nelson



« Bien sûr que oui. Et j'ai aimé ça. »

Michael Bloomberg

# 10/17**

## le nouveau

# 4/20*

* Le 4/20 (le four twenty en anglais) fait référence à la consommation de cannabis. En Amérique du Nord, au sein de la contre-culture, on utilise l'expression pour désigner l'heure propice pour fumer un joint, c'est-à-dire 4:20 pm (16 h 20). De plus, les rassemblements de militants en faveur de la légalisation du cannabis avaient lieu à 16 h 20, le 20e jour du 4e mois, c'est-à-dire le 20 avril.
** Depuis la légalisation du cannabis récréatif au Canada, en vigueur depuis le 17 octobre dernier, on considère maintenant que le 10/17 (17e jour du 10e mois) est devenu le nouveau 4/20.

# UNE PREMIÈRE MONDIALE !

VRAIOUFAUX

**Le Canada est le seul pays du G7 à légaliser à la fois un usage médical et récréatif du cannabis.**

**Vrai.** **Parmi les grandes puissances économiques du monde*, le Canada est le seul pays, à ce jour, à légaliser l'usage à la fois médical et récréatif du cannabis.**

*Canada, États-Unis, France, Royaume-Uni, Allemagne, Japon, Italie, Russie

## UNE SITUATION SANS PRÉCÉDENT

En se positionnant en faveur de la légalisation du cannabis, le Canada devient un joueur très important en matière de recherche sur la consommation et sur ses effets potentiellement bénéfiques. Le Dr Mark Ware, spécialiste de la recherche sur le cannabis, va dans le même sens en affirmant que la légalisation du cannabis aidera la recherche et permettra de faire un meilleur suivi en matière de santé publique, en plus de mettre une pression sur le milieu pour améliorer nos connaissances.

# UN BREF HISTORIQUE

**2001**

Un premier patient canadien obtient l'autorisation de consommer du cannabis pour usage médical. Le programme gouvernemental MMAR (Marihuana Medical Access Regulations), autorisant la production de cannabis à la maison pour un usage personnel médical, est lancé.

**2002**

Durant les années suivantes, le MMAR se développe jusqu'à compter près de 40 000 patients.

**2013**

Le programme MMAR est remplacé par le MMPR (Marihuana for Medical Purposes Regulations), qui entre en vigueur. Ce dernier détermine le fonctionnement de l'industrie commerciale assurant la production et la distribution du cannabis pour l'usage médical.

**2015**

La consommation d'huile de cannabis devient légale pour l'usage médical. Justin Trudeau est élu premier ministre du Canada.

**2016**

En août, le MMPR est remplacé par le ACMPR (Access to Cannabis for Medical Purposes Regulations), qui permet aux Canadiens, tout comme le MMPR, d'obtenir du cannabis médical de qualité, fourni par des producteurs autorisés. Selon Santé Canada, le programme compte plus de 300 000 patients.

2017

Le projet de loi C-45 portant sur la légalisation du cannabis pour un usage récréatif est adopté, le 27 novembre, par la Chambre des communes.

2018

Le 17 octobre, le projet de loi C-45 devient une loi autorisant la consommation de cannabis à des fins récréatives.

2019

Le 24 juillet, Ottawa annonce la légalisation du cannabis comestible, des extraits de cannabis et du cannabis à usage topique dès le 17 octobre. Jugeant insuffisantes les mesures encadrant la nouvelle loi fédérale, le gouvernement du Québec annonce le même jour qu'il interdirait la vente de friandises au cannabis sur son territoire, en plus d'imposer des mesures plus contraignantes, limitant ainsi la vente des produits comestibles légalisés par le fédéral.

2019

Le 3 septembre, coup de théâtre. Il serait désormais possible de faire pousser du cannabis à domicile au Québec. Dans son jugement, la juge Manon Lavoie a statué que les dispositions québécoises visant à interdire la culture de cannabis à la maison étaient inconstitutionnelles car elles empiètent sur les compétences fédérales en matière de droit criminel. Le Québec a fait appel de ce jugement et, au moment de mettre sous presse, conserve l'interdiction.

2024

Le marché du cannabis médical pourrait compter plus de 450 000 patients et valoir plus de 1,3 milliard de dollars.

# 17 OCTOBRE 2018 : LÉGALISATION DU CANNABIS RÉCRÉATIF AU CANADA

Le 21 juin 2018, le projet de loi C-45 portant sur la légalisation du cannabis pour l'usage récréatif est devenu une loi, qui est entrée en vigueur le 17 octobre de la même année. Depuis, nous écrivons nous-mêmes l'histoire et il s'agit là d'un tournant historique pour le Canada.

L'objectif de la légalisation est de protéger la santé publique. Le gouvernement fédéral souhaite notamment restreindre efficacement l'accès qu'ont les jeunes au cannabis, encourager les consommateurs à se procurer les produits sur le marché licite en mettant en place des exigences rigoureuses en ce qui concerne la qualité des produits pour ainsi contrer le marché noir, et finalement, éduquer les usagers quant aux risques liés à la consommation.

# UNE DÉCISION ATTENDUE

Le 24 juillet 2019, le gouvernement fédéral annonçait la légalisation du cannabis comestible, des extraits de cannabis et du cannabis à usage topique, et ce, dès le 17 octobre de la même année. Le même jour, le gouvernement du Québec annonçait plusieurs mesures restreignant la loi fédérale sur son territoire. En effet, la vente de chocolat, de sucreries, de desserts et autres produits attrayants pour les mineurs sera interdite au Québec. Pour les produits solides, Québec impose une limite de 5 mg de THC par portion individuelle et un maximum de 10 mg par emballage. Les liquides, quant à eux, ne devront pas contenir plus 5 mg de THC par emballage.

Québec limite également la concentration de THC à 30 % dans les produits du cannabis, ce qui élimine par le fait même plusieurs haschichs à forte concentration et les extraits de cannabis. Il sera aussi interdit d'ajouter des substances visant à modifier le goût, la couleur, la saveur ou l'odeur du cannabis. La vente de cannabis à usage topique n'a pas non plus été autorisée pour le moment.

Ces mesures visent à éviter les intoxications accidentelles, à protéger les mineurs et à contrer la banalisation de la consommation de cannabis. Tout porte à croire que le Québec souhaite ainsi éviter de répéter la mauvaise expérience du Colorado qui a dû revoir ses lois quant à la vente de produits comestibles. Cet État, qui avait d'abord permis la vente de friandises en forme de fruits, d'animaux et d'humains, a fini par se raviser et imposer aux producteurs des emballages opaques à l'épreuve des enfants.

Suite à cette nouvelle règlementation, la SQDC propose tout de même de nouveaux produits depuis janvier 2020, comme des thés et des boissons prêtes à boire. Au printemps, des huiles pour cuisiner et du haschisch se sont ajoutés à la liste des produits disponibles.

Il va sans dire que l'éducation de la population joue un rôle crucial dans le bon déroulement des choses. Certains spécialistes qualifient les mesures adoptées par Québec de « paternalistes » et doutent qu'elles suffisent à contrer la vente illégale de produits du cannabis. Mais peu importe

ce qu'on pense des nouvelles dispositions prévues par Québec, on ne peut nier que la protection des enfants et la santé publique se doivent d'être au cœur du débat.

## AU QUÉBEC ET AILLEURS

Que ce soit au Québec ou dans les autres provinces canadiennes, un contrôle rigoureux sur la mise en marché et sur la consommation est mis de l'avant. Les adultes canadiens, âgés de 18, 19 ou 21 ans, selon la province concernée, ont maintenant la possibilité d'acheter légalement du cannabis séché, de l'huile de cannabis, ou même des graines et des plants, dans les provinces où la culture de cannabis à domicile est permise. Les Canadiens peuvent maintenant se procurer du cannabis chez un détaillant autorisé en fonction du territoire ou la province. Le Québec et le Nouveau-Brunswick, par exemple, ont confié le mandat à une régie publique pour la vente en ligne et physique. D'autres, comme la Saskatchewan, ont choisi de se tourner vers le secteur privé pour opérer des points de vente. D'autres encore, comme l'Ontario, ont adopté un modèle hybride où la province

contrôle les ventes en ligne et accorde des licences d'exploitation privées pour la vente physique.

Les provinces et les municipalités sont à présent responsables d'encadrer elles-mêmes la consommation des usagers. Certaines autorisent la consommation de cannabis dans les lieux publics, comme c'est le cas pour le tabac, alors que d'autres souhaitent en restreindre la consommation. Au Québec, il est maintenant interdit de fumer ou de vapoter du cannabis dans tout lieu public intérieur ou extérieur.


LE CANNABIS
C'EST À
LA MAISON

# LA SQDC AU QUÉBEC

Au Québec, seules les succursales de la SQDC (Société québécoise du cannabis) ont le droit de vendre du cannabis au détail. La mission de la société d'État a été annoncée : informer les consommateurs sur les quelques 320 produits de cannabis listés, disponibles en ligne ou en boutique, par exemple leurs arômes ou le taux de THC, mais sans en faire la promotion. Ainsi, les effets et vertus liés aux différents produits sont mentionnés avec prudence, en utilisant le conditionnel (par exemple, on mentionne que l'Indica « pourrait causer la somnolence »).

Il faut aussi savoir que la SQDC n'a pas de mission commerciale, comme c'est le cas pour la SAQ. Ainsi, l'intérieur des boutiques n'est pas visible de l'extérieur. L'accès est contrôlé par un gardien de sécurité et aucun mineur n'est autorisé à y entrer, même accompagné d'un adulte. Des stations interactives permettent aux consommateurs d'obtenir de l'information et des conseils, notamment sur les risques de dépendance et les effets nocifs pour la

santé. Les produits achetés sont remis au client à la toute fin de la transaction.

De plus, les employés de la SQDC interrogent les consommateurs au sujet de leur niveau de connaissance du cannabis, de l'intensité recherchée, du mode de consommation désiré, des circonstances de consommation anticipées, des arômes souhaités, etc.

## LES PRODUITS OFFERTS À LA SQDC

Les produits vendus en boutique se répartissent dans trois catégories : l'Indica, le Sativa et les hybrides. Ils sont aussi classifiés par intensité, soit : modérée, moyenne et élevée. Le client peut se procurer de la fleur séchée, des joints pré-roulés, des huiles, des capsules, des boissons, des tisanes et des comestibles. Au total, 30 grammes de produits de cannabis peuvent être achetés, par visite, par personne. La SQDC compte 17 fournisseurs au moment de mettre sous presse, un nombre qui ne manquera pas d'augmenter au fur et à mesure que la SQDC diversifiera son offre de produits.



# CE QUI EST LÉGAL AU QUÉBEC, EN BREF, SELON LE PROJET DE LOI 157*

Le consommateur adulte peut avoir 30 grammes de cannabis en sa possession. Dans une résidence privée, un maximum de 150 grammes est permis (peu importe le nombre de personnes adultes qui y vivent).

Règle générale, fumer ou vapoter du cannabis est légal mais interdit dans tout lieu public intérieur ou extérieur.

Il est permis de cuisiner et de consommer des aliments à base de cannabis à la maison. La SQDC offre certains produits comestibles depuis le mois de janvier 2020.

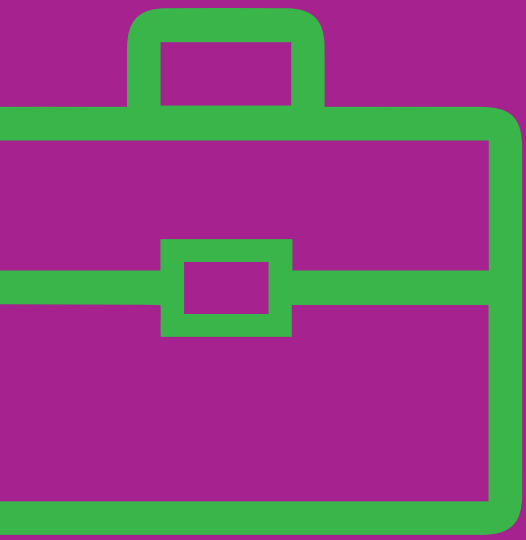
Au Québec et au Manitoba, la culture du cannabis à domicile est défendue, et ce, même si la loi fédérale autorise 4 plants par ménage dans le reste du pays.

Il n'est pas permis de posséder du cannabis lorsque l'on franchit les frontières canadiennes.

* L'information non exhaustive contenue sur cette page ne remplace pas celle du texte de loi, qui a valeur officielle. https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/cannabis.html

# LE CANNABIS ET LE TRAVAIL

En vertu de son droit de gérance, un employeur peut encadrer l'usage de cannabis, ou même l'interdire complètement. Dans certains secteurs d'activité, une tolérance zéro est appliquée, plusieurs heures ou même plusieurs jours avant un quart de travail, surtout si la fonction implique de grandes responsabilités telles que le maniement d'une arme ou l'emploi de matériel lourd.



# LE CANNABIS ET LA CONDUITE AUTOMOBILE

Il n'est pas permis de conduire un véhicule routier en ayant les facultés affaiblies par la consommation de cannabis comme la loi l'indique au Canada et dans toutes les provinces. Un nombre substantiel de policiers sont formés pour détecter les effets d'une substance chez les usagers de la route. Toutefois, aucune machine aussi efficace que celle utilisée dans le cas de l'alcool ne permet encore de déceler la quantité de THC qui peut nuire à la conduite automobile.



# UNE CONSOMMATION RESPONSABLE, C'EST POSSIBLE !

Si vous avez choisi de consommer ou de tenter l'expérience du cannabis pour la première fois, quelques précautions simples peuvent vous éviter bien des ennuis.



## Choisissez le moment approprié

Comme le cannabis affecte votre attention et votre temps de réaction, il est préférable de consommer une fois vos activités quotidiennes terminées.

## Trouvez ce qui vous convient

Si vous n'avez pas l'habitude de consommer du cannabis, il est préférable d'opter pour une variété dont le taux de THC est moins élevé et d'y aller modérément jusqu'à ce que vous sachiez de quelle façon votre organisme y réagit.

## Optez pour la qualité

Se procurer du cannabis sur le marché légal permet d'en connaître la souche, le taux de THC/CBD et la provenance.

## Mangez avant de consommer

En ce qui concerne les aliments à base de cannabis, il faut savoir qu'il est contre-indiqué de les consommer à jeun.

## Évitez de mélanger

Fumer du cannabis et boire de l'alcool augmente l'effet des deux substances, ce qui peut engendrer des effets indésirables. Attention également aux autres combinaisons de substances possibles, par exemple, si vous prenez des médicaments.

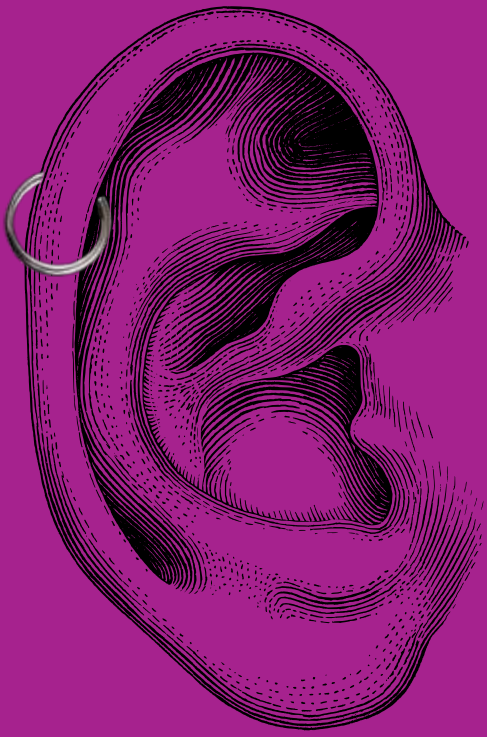
## Renseignez-vous au sujet de vos antécédents familiaux

Si vous avez connaissance de troubles de santé mentale dans votre historique familial, il est préférable d'éviter de consommer du cannabis.

## Faites-vous raccompagner

Comme c'est le cas pour l'alcool, le cannabis nuit à la conduite automobile. Il est préférable de rentrer à la maison en taxi ou avec une personne sobre, lorsque l'on a consommé.





# PARLER DE CANNABIS EN FAMILLE

VRAIOUFAUX

**La majorité des jeunes adultes consomment du cannabis régulièrement.**

**Faux.** **Des statistiques récentes révèlent qu'environ 30 % des jeunes adultes ont consommé du cannabis au moins une fois dans l'année.**

## BON À SAVOIR !

Certains jeunes adultes subissent la pression de leurs pairs et ont l'impression que tous leurs amis consomment du cannabis de façon régulière. En réalité, la consommation de cannabis est loin d'être généralisée ! En partageant cette information en famille, il sera plus facile pour vos enfants de dire non ou d'affirmer devant leurs amis que la consommation du cannabis ne les intéresse pas.

# PARLER DE CANNABIS EN FAMILLE

Dans le contexte de la légalisation récente du cannabis, vous êtes peut-être préoccupé par l'impact que cela peut avoir sur votre enfant, surtout si vous êtes le parent d'un jeune adulte. L'occasion peut toutefois être belle de discuter avec lui de consommation, même si le sujet semble délicat et difficile à aborder.

Voici quelques astuces pour en discuter :

## Informez-vous

D'abord et avant tout, il peut s'avérer utile de bien connaître le sujet. Il existe de nombreuses sources fiables pour vous renseigner objectivement sur la composition du cannabis, sur ses effets, sur les risques possibles sur la santé de votre enfant, etc. Vous pouvez également réfléchir sur votre propre opinion par rapport au cannabis et sur celle que vous souhaitez lui transmettre. Il peut aussi être pertinent de réfléchir à la situation de votre enfant (les influences qu'il peut subir, les situations dans lesquelles il pourrait être amené à consommer, les

raisons qui pourraient le pousser à essayer, etc.) avant d'en discuter ouvertement.

## Choisissez le bon moment

Il est préférable d'en parler lorsque tout le monde est détendu, dans un moment propice à la discussion et lorsque vous avez le temps d'aborder la question en profondeur.

Voici quelques exemples de phrases qui peuvent vous aider à amorcer la discussion :



## Restez ouvert et à l'écoute

Lorsque votre enfant est d'accord pour aborder le sujet avec vous, vous pouvez assurément le considérer comme une marque de confiance. Il est alors important de laisser votre jeune exprimer son opinion et son point de vue, même si vous n'êtes pas d'accord avec tout ce qu'il dit. Il importe d'éviter les jugements pour l'encourager à en discuter ouvertement avec vous et pour lui démontrer votre appui, s'il ressent le besoin de vous en reparler. Vous pouvez lui poser ce type de questions pour l'amener à se questionner et à exprimer ce qu'il ressent :

J'aimerais savoir comment ça se passe autour de toi, en ce qui concerne la consommation de cannabis. As-tu des amis qui ont déjà essayé ?

Comment te sens-tu quand cela arrive ? Pourquoi penses-tu cela ? Qu'est-ce qui t'inquiète par rapport à ça ?

## Discutez des risques sans détour

L'idée n'est pas de sermonner votre jeune, de lui faire peur ou de l'empêcher à tout prix de tenter l'expérience. Il s'agit plutôt de l'informer des risques de la consommation régulière du cannabis durant l'adolescence, c'est-à-dire avant l'âge légal de consommation de 21 ans. En effet, cette dernière peut contribuer à l'apparition de symptômes psychotiques et à des effets négatifs sur le développement du cerveau. Les jeunes adultes qui en font usage sur une base régulière seraient plus à risque de connaître des difficultés scolaires (troubles liés à l'apprentissage, à la mémoire, à la résolution de problèmes et à la concentration).



Les jeunes adultes peuvent être tentés de consommer du cannabis pour différentes raisons :

**POUR TENTER UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE**
**POUR SATISFAIRE LEUR CURIOSITÉ**
**POUR IMITER LEURS AMIS ET FAIRE PARTIE DU GROUPE**
**POUR LE PLAISIR ET L'EFFET DE LA SUBSTANCE**
**POUR S'AMUSER LORS D'UN *PARTY* OU D'UN ÉVÉNEMENT SPÉCIAL**
**POUR GÉRER LE STRESS ET LES DIFFICULTÉS**

Il peut être rassurant pour les parents de savoir qu'il ne s'agit, le plus souvent, que d'épisodes passagers. Dans la plupart des cas, le coût et l'effet du cannabis, de même que la peur des conséquences sur la santé, sont suffisants pour en freiner la consommation.



# MAINTENANT QUE VOUS ÊTES PRÊTS À ESSAYER, À QUOI DEVEZ-VOUS VOUS ATTENDRE ?

VRAIOUFAUX

**Lors d'une première expérience, il est préférable de consommer du cannabis avec des gens expérimentés, même si vous les connaissez peu.**

**Faux. L'idéal, lorsqu'on tente l'expérience du cannabis pour la première fois, est de le faire avec des gens que vous connaissez et avec qui vous vous sentez en confiance.**

## LE MEILLEUR CONTEXTE POUR TENTER L'EXPÉRIENCE

Si vous n'avez jamais consommé de cannabis, mais que vous êtes curieux d'essayer, il peut sembler logique et rassurant de le faire avec des gens qui en consomment régulièrement et qui s'y connaissent. Néanmoins, le plus important est de vous sentir à l'aise avec les gens avec qui vous le faites. C'est, d'une part, beaucoup plus agréable et, d'autre part, plus sécurisant si l'expérience ne se passe pas selon vos attentes. Il est également préférable

de consommer dans un environnement calme et familier, quand vous vous sentez détendu et de bonne humeur.

## COMBIEN DE TEMPS DURERONT LES EFFETS ?

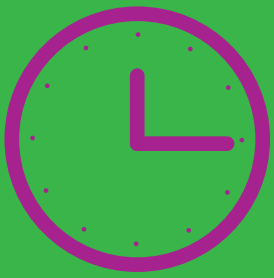
Lorsqu'il est fumé, le cannabis fait généralement effet durant 2 à 3 heures ; l'intensité maximale se faisant ressentir environ 15 à 30 minutes après l'inhalation. Il faut 90 secondes à 5 minutes pour percevoir les premiers effets. Fumer ou vaporiser le cannabis constitue la méthode à privilégier pour ceux qui débutent ou qui n'en consomment qu'occasionnellement, car il est plus facile de contrôler la quantité de THC absorbée.

Le taux de THC peut avoir une influence sur la durée des effets. Lorsque le taux de THC est élevé, c'est-à-dire lorsqu'il dépasse 20 %, on peut présumer que les effets se feront sentir plus longtemps. Il vaut donc mieux commencer avec une variété de cannabis contenant un taux de THC assez bas et un taux de CBD plus élevé. Les effets seront alors modérés et de plus courte durée.



**PREMIERS EFFETS**
90 SEC - 5 MIN

**INTENSITÉ MAXIMALE**
15 - 30 MIN

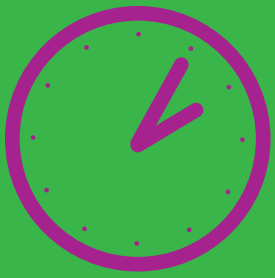




**FAIT EFFET DURANT**
2 - 3 HEURES

# ET SI J'EN MANGE ?

Il est beaucoup plus difficile de déterminer le taux de THC réel contenu dans un aliment à base de cannabis que lorsqu'il est fumé ou vaporisé. Le cannabis met aussi beaucoup plus de temps à libérer ses effets lorsqu'on le mange. Des consommateurs peu expérimentés peuvent alors être tentés d'en reprendre une dose, en pensant qu'il n'y a pas d'effets ou que ces derniers sont trop légers. Et c'est alors que les effets se manifestent… en double ! Les effets peuvent prendre une à deux heures avant de se produire et durer de 4 à 12 heures. Le pic de ces effets apparaît alors 2 à 3 heures après la consommation. Il n'est pas recommandé de consommer des aliments à base de cannabis à jeun.



**PREMIERS EFFETS**
1 - 2 HEURES

**INTENSITÉ MAXIMALE**
2 - 3 HEURES





**FAIT EFFET DURANT**
4 - 12 HEURES

# QUELLE QUANTITÉ DE CANNABIS ME PROCURERA UN HIGH ?

C'est une question qui ne trouve pas encore de réponse précise et universelle. En effet, la quantité nécessaire pour obtenir un *high* peut varier beaucoup selon que l'on est un consommateur régulier ou occasionnel, selon la méthode utilisée et la variété qui est consommée, selon le métabolisme de l'individu, selon son état mental et émotionnel, selon ses expériences antérieures, etc. Disons seulement qu'un joint moyen, contenant 15 % de THC, équivaut à une dose réelle d'environ 10 mg de THC. Pour un fumeur occasionnel, il faudrait fumer approximativement le cinquième de ce joint pour commencer à ressentir ses effets.

**15 %**
**≈ 10 MG**
CONTENU DE THC D'UN JOINT MOYEN

**1/5**
**DU JOINT**
QUANTITÉ CONSOMMÉE AVANT DE SENTIR UN EFFET



## COMBIEN DE TEMPS LA SUBSTANCE PEUT-ELLE ÊTRE DÉTECTÉE DANS L'ORGANISME ?

Dans le sang, les cannabinoïdes peuvent être détectés durant 2 à 10 heures après la consommation, au maximum. Ils sont complètement éliminés après 3 ou 4 jours. L'urine permet de détecter une consommation de cannabis durant 2 à 7 jours, dans le cas d'un usage occasionnel. Chez les consommateurs réguliers, on peut le détecter durant 7 à 21 jours, parfois même au-delà. Quant au dépistage par la salive, il est utilisé surtout auprès des automobilistes soupçonnés de conduite avec facultés affaiblies. Il permet de détecter le THC consommé 2 à 10 heures avant. La fiabilité des résultats est toutefois contestée.



**SENTIR OU MÂCHER DES GRAINS DE POIVRE NOIR PERMETTRAIT DE DISSIPER LES EFFETS DU THC.**

## QUOI FAIRE SI JE N'AIME PAS LES EFFETS ?

Voici quelques « trucs » qui peuvent vous aider à atténuer ou à dissiper les effets du THC.

DEMEURER CALME

TROUVER DU RÉCONFORT AUPRÈS D'UN AMI

RESPIRER PROFONDÉMENT

ALLER MARCHER AU GRAND AIR

SE DÉTENDRE DANS UN ENDROIT **DORMIR**

**TRANQUILLE**

ÉVITER LES STIMULATIONS AUDITIVES OU VISUELLES

**TROP INTENSES**

FAIRE **DE** L'EXERCICE PHYSIQUE

PRENDRE UNE DOUCHE FROIDE

S'HYDRATER

PORTER SON ATTENTION SUR UN FILM, DE LA MUSIQUE OU UNE ACTIVITÉ QUI NE COMPORTE PAS DE RISQUES POUR VOTRE SÉCURITÉ

Quoi qu'il arrive, il peut être rassurant de se souvenir que les effets, s'ils se révèlent désagréables, sont temporaires et ne représentent pas de danger pour la vie humaine. Au final, seul le temps pourra faire disparaître tout à fait les effets du cannabis.



Photo by Thought Catalog on Unsplash

# LE CANNABIS, LE PRODUIT

# VRAIOUFAUX

**Fumer un joint de cannabis constitue la méthode la plus appropriée pour les nouveaux utilisateurs ou les utilisateurs occasionnels.**

**Vrai.** **Fumer un joint constitue la manière la plus courante, mais aussi la plus rapide de sentir les effets, l'odeur et le goût d'une variété de cannabis.**

## LES AVANTAGES D'OPTER POUR LE JOINT

Les nouveaux consommateurs de cannabis peuvent se sentir angoissés à l'idée de tenter l'expérience pour la première fois. Ils souhaitent connaître rapidement les effets que la substance aura sur leur organisme et voir ces effets se dissiper assez rapidement. En optant pour le joint, il est plus facile de contrôler la quantité de THC absorbée. De plus, les effets disparaissent au bout de deux à trois heures.

C'est pourquoi elle demeure très appropriée pour les nouveaux consommateurs ou pour les utilisateurs occasionnels.

## LE JOINT OU LE SPLIFF

Bien des consommateurs ignorent qu'il existe une différence entre un joint et un *spliff.* On appelle « joint » une cigarette contenant du cannabis (fleurs séchées ou résine), que l'on roule à la main avec du papier à rouler et au bout de laquelle on place un morceau de carton enroulé sur lui-même pour servir de filtre. Ce dernier sert essentiellement à maintenir le contenu du joint à l'intérieur et à le fumer jusqu'au bout. Certains ajoutent du tabac au joint afin que ce dernier brûle plus uniformément et ajoute à l'effet du cannabis celui de la nicotine : c'est ce qu'on appelle un *spliff.*

## COMMENT ROULER UN JOINT ?

**1** **Choisir le papier à rouler,** de préférence un papier qui ne brûle pas trop vite.



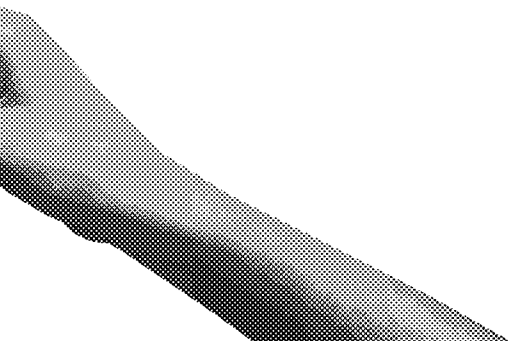


## Émietter le cannabis en le manipulant délicatement. 2

Il peut être plus efficace d'utiliser un petit hachoir ou des ciseaux pointus.

## 3 Ajouter un peu de tabac

(cette étape est facultative). On peut aussi ajouter un peu de haschich ou de l'huile de cannabis pour en augmenter les effets.





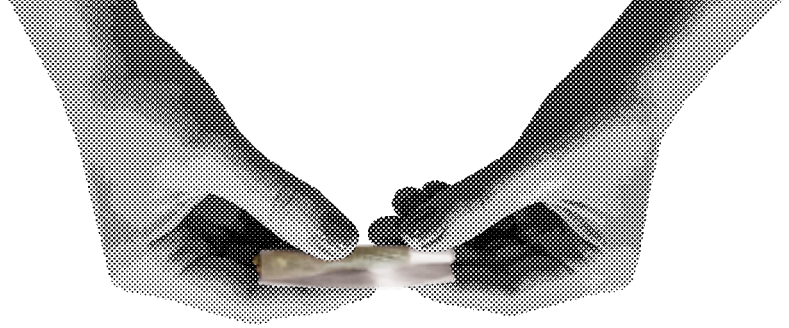
## 4 Fabriquer le filtre

en utilisant un bout de carton enroulé sur lui-même.

## 5 Étendre le cannabis

sur le papier de manière uniforme, sans en mettre trop, ou trop peu, la bande collante vers le haut.





## 6 Rouler de l'intérieur vers l'extérieur

en mettant le filtre à l'extrémité, afin de former un cylindre. Attention de ne pas rouler le joint trop serré.

## 7 Humecter la bande collante

et tordre légèrement l'extrémité du joint, opposée au filtre, pour empêcher le contenu de tomber.



# LES PIPES ET LES BONGS

Les pipes sont formées de trois parties : le bol ou la tête, qui contient le foyer dans lequel on met le cannabis, le tuyau dans lequel passe la fumée et le bec, ou l'embout, par lequel on inhale. La pipe est généralement faite en verre, en céramique, en bois ou en métal. Il suffit d'allumer le contenu du bol en aspirant simultanément. Les bongs, quant à eux, sont souvent transparents et possèdent une chambre dans laquelle la fumée s'accumule, pour passer à travers l'eau ou l'alcool, au moment de l'inhalation. Il en existe des modèles très originaux et même artisanaux sur le marché. Les bongs ont l'avantage d'adoucir la fumée, puisque l'eau agit comme un filtre et refroidit la fumée.



# LES HUILES, LES ATOMISEURS ORAUX ET LES GÉLULES

Les huiles peuvent être consommées par voie sublinguale, c'est-à-dire, en déposant quelques gouttes du produit sous la langue, à l'aide d'un compte-gouttes. Les atomiseurs oraux projettent, quant à eux, de fines gouttelettes dans la bouche alors que les gélules sont tout simplement ingérées. Toutes ces méthodes présentent souvent des concentrations élevées en THC ou en CBD et peuvent être appropriées pour l'usage médical du cannabis. En effet, la consommation de gélules serait plus efficace pour traiter la douleur que lorsque le cannabis est fumé.



# LES VAPORISATEURS

Les vaporisateurs sont des appareils qui permettent de chauffer le cannabis à haute température, mais sans le brûler. On inhale alors les composés actifs sous forme de vapeur. Il existe aujourd'hui des vaporisateurs très discrets qui prennent la forme d'un tube ou d'une cigarette électronique et d'autres mieux adaptés pour la maison qui sont plus imposants. Les vaporisateurs constituent une méthode souvent privilégiée, car la fumée est moins nocive pour la santé, en raison de l'absence de combustion. L'autre avantage considérable de cette méthode, c'est de contrôler facilement la quantité de THC absorbée. On peut en effet prendre une bouffée et attendre plusieurs minutes avant de prendre la suivante, selon les effets observés. Son désavantage réside dans son prix, les vaporisateurs étant souvent plutôt dispendieux.


Volcano
HEAT
CONTROL
AIR

# CUISINER AVEC LE CANNABIS

On peut utiliser les huiles de cannabis en cuisine, en les mélangeant par exemple à du beurre, à de l'huile d'olive ou à de l'huile de tournesol, afin de confectionner d'autres aliments. À ce propos, il importe de savoir que le cannabis est liposoluble et non hydrosoluble, c'est-à-dire qu'il ne se dissout pas dans l'eau, mais dans la graisse. Lorsque l'on cuisine avec du cannabis, il faut donc l'ajouter à un élément graisseux et le chauffer pour en libérer les effets. Comme nous l'avons mentionné précédemment, ces derniers peuvent mettre une heure ou deux avant de se produire et durer jusqu'à 8 heures. De même, il est contre-indiqué de consommer des aliments à base de cannabis lorsque l'on est à jeun.


500
400
300
200
100



QUELLE VARIÉTÉ ET/OU PRODUIT ET QUEL MODE DE CONSOMMATION SONT FAITS POUR VOUS ?

# QUESTIONNAIRE

**Si vous avez choisi de tenter l'expérience et de consommer du cannabis, voici un petit questionnaire amusant qui peut vous aider à voir clair dans les choix qui s'offrent à vous. Pour chacune des sections, il suffit de cocher les énoncés qui vous correspondent le mieux afin de déterminer la variété et le mode de consommation qui semblent les plus appropriés pour vous.**

# LES SENSATIONS RECHERCHÉES

Parmi les effets suivants, quels sont ceux que vous recherchez ?

- ☐ **Détente**
- ☐ **Sociabilité**
- ☐ **Somnolence**
- ☐ **Soulagement de la douleur**
- ☐ **Créativité**
- ☐ **Envie de bouger**
- ☐ **Diminution du stress et de l'anxiété**
- ☐ **Concentration**
- ☐ **Envie de rire**
- ☐ **Joie**

RÉPONSE AU VERSO



**Si la détente, la gestion de la douleur et la relaxation vous semblent particulièrement attrayantes, une variété d'Indica, ou un hybride à dominante Indica, pourrait correspondre à vos besoins.**

**Si, au contraire, vous avez envie de bouger, de socialiser, d'augmenter votre créativité ou votre concentration, il vaut mieux opter pour une variété de Sativa, ou un hybride à dominante Sativa.**

**Quant à l'envie de rire et à la joie, elles pourraient bien vous accompagner, peu importe la variété choisie.**

# L'INTENSITÉ VOULUE

Parmi ces énoncés, lesquels vous correspondent le mieux ?

- ☐ **Vous êtes un consommateur régulier de cannabis**
- ☐ **Vous avez consommé du cannabis à une ou deux reprises**
- ☐ **Vous n'avez jamais consommé de cannabis**
- ☐ **Vous êtes d'un naturel anxieux**
- ☐ **Vous adorez les nouvelles expériences**
- ☐ **Vous êtes en bonne santé physique et mentale**
- ☐ **Vous avez un ou plusieurs problèmes de santé**

RÉPONSE AU VERSO



**Si vous consommez du cannabis pour la première fois, ou s'il vous est arrivé d'en consommer une fois ou deux, il vaut mieux opter pour une variété dont l'intensité est faible à moyenne. Même chose si vous avez tendance à être anxieux ou que vous ressentez de l'inquiétude, lorsque vous tentez de nouvelles expériences. Si vous souffrez d'un ou de plusieurs problèmes de santé, il vaut mieux consulter un médecin avant de tenter l'expérience.**

**Si vous consommez du cannabis régulièrement, vous connaissez très probablement les différentes variétés de cannabis disponibles sur le marché et l'intensité qui vous convient le mieux.**

# LES MÉTHODES DE CONSOMMATION OFFERTES

À présent, vous pouvez déterminer le mode de consommation qui vous convient le mieux en identifiant la section dans laquelle vous avez coché le plus d'énoncés.

## Le joint

- ☐ **Vous fumez ou avez déjà fumé la cigarette**
- ☐ **Consommer du tabac ne vous gêne pas outre mesure (l'ajout de tabac est cependant facultatif)**
- ☐ **Vous voulez sentir rapidement les effets, l'odeur ou le goût d'une variété de cannabis**
- ☐ **Vous souhaitez faire l'expérience du cannabis pour la première fois ou occasionnellement**
- ☐ **Vous souhaitez que les effets se dissipent rapidement**
- ☐ **Vous prévoyez consommer du cannabis lors d'une occasion spéciale, avec d'autres personnes**
- ☐ **Vous avez déjà roulé un joint ou vous connaissez quelqu'un qui peut le faire pour vous**

RÉPONSE AU VERSO

**Si vous avez coché le plus de cases dans cette section, le joint (ou le *spliff*) semble être le mode de consommation le plus approprié pour vous. Il peut être utile de savoir que des joints déjà roulés se vendent à la SQDC.**

# LES MÉTHODES DE CONSOMMATION OFFERTES

## Les pipes ou les bongs

- ☐ **Vous souhaitez consommer du cannabis sur une base régulière**
- ☐ **Vous souhaitez investir de l'argent dans un dispositif que vous utiliserez à plus d'une occasion**
- ☐ **Vous préférez fumer le cannabis mais la fumée irrite votre gorge**
- ☐ **Vous consommez du cannabis seul à la maison tout autant que lors d'événements entre amis**
- ☐ **Vous aimez le rituel lié à la consommation de cannabis**

RÉPONSE AU VERSO



**Si vous êtes un consommateur régulier de cannabis, il peut être judicieux pour vous d'opter pour un dispositif de consommation à long terme, comme une pipe ou un bong, qui peut aussi être un véritable objet d'art. Certains utilisateurs vénèrent littéralement leur bong.**

# LES MÉTHODES DE CONSOMMATION OFFERTES

## Les vaporisateurs

- ☐ **Les risques concernant l'inhalation de la fumée vous inquiètent particulièrement**
- ☐ **Vous ne souhaitez pas consommer de tabac**
- ☐ **Il est important pour vous de pouvoir contrôler les effets que le cannabis aura sur vous**
- ☐ **Vous êtes prêts à investir un peu plus d'argent pour vous procurer un dispositif qui vous permet de consommer la vapeur du cannabis**
- ☐ **Vous souhaitez consommer du cannabis à la maison principalement**

RÉPONSE AU VERSO



**Si vous avez coché le plus de cases dans cette section, il serait intéressant pour vous de considérer le vaporisateur comme dispositif de consommation. Cette méthode, parfois un peu plus onéreuse, serait en effet la moins nocive pour la santé. Certains vaporisateurs sont assez gros et se transportent difficilement. Toutefois, il en existe maintenant de très petits sur le marché qui ont la forme d'une cigarette électronique. Certains sont même jetables.**

# LES MÉTHODES DE CONSOMMATION OFFERTES

## Les huiles, les atomiseurs oraux et les gélules

- ☐ **Vous êtes un consommateur régulier de cannabis**
- ☐ **Vous avez des douleurs ou un problème de santé qui vous incite à consommer du cannabis sur une base régulière**
- ☐ **Vous savez quelle quantité ou quelle variété de cannabis vous procurera l'effet recherché**
- ☐ **Vous connaissez bien les effets du THC et du CBD et vous avez l'habitude des concentrations élevées**
- ☐ **Vous préférez ne pas inhaler la fumée de cannabis**
- ☐ **Pour vous, le rituel de la consommation de cannabis est secondaire**

RÉPONSE AU VERSO



**Si vous consommez régulièrement du cannabis, pour soulager un problème de santé par exemple, vous en savez déjà beaucoup sur les concentrations de THC et de CBD et leurs effets. Vous prenez peut-être déjà du cannabis sous forme d'huile. Dans ce cas, il peut être intéressant de savoir que le cannabis se vend aussi sous forme d'atomiseurs oraux ou de gélules.**

# LES MÉTHODES DE CONSOMMATION OFFERTES

## Les aliments

- ☐ **Vous aimez cuisiner et expérimenter dans ce domaine**
- ☐ **Vous voulez surprendre vos amis ou organiser une dégustation spéciale**
- ☐ **Vous avez l'habitude de consommer du cannabis**
- ☐ **Vous connaissez les différentes variétés de cannabis et vous savez quels en sont les effets sur vous**
- ☐ **Le temps que dureront les effets ou le temps qu'ils mettront à se produire ne vous incommode pas**
- ☐ **Vous savez calculer approximativement la quantité de THC que contiendra votre recette**

RÉPONSE AU VERSO



**Si vous aimez cuisiner et expérimenter, si vous êtes familier avec les différentes variétés de cannabis et leurs effets, alors un monde de possibilités s'ouvre à vous.**

**Rien ne vous empêche d'organiser un souper dégustation ou de faire une recette spéciale à l'attention de quelques invités, triés sur le volet.**

**Vous aurez alors tout le loisir de découvrir de nouvelles saveurs et de nouvelles façons originales de consommer le cannabis.**

## LES SAVEURS DISPONIBLES

Voici à présent une liste des différents arômes naturels que vous pouvez retrouver dans les variétés de cannabis disponibles à la SQDC. Attention, certains peuvent vous surprendre.

- **Épicé**
- **Citronné**
- **Fruité**
- **Mouffette**
- **Fromagé**
- **Boisé**
- **Floral**
- **Diesel**
- **Terreux**
- **Sucré**

**Les terpènes, qui ont été abordés à la page 32, constituent votre meilleur indicateur pour trouver la saveur qui stimulera le mieux vos papilles.**

# CONCLUSION

Rivés devant leurs écrans de télévision ou de téléphone, ou même directement à la porte d'une des douze premières succursales de la Société québécoise du cannabis (SQDC), les Québécois ont assisté, le 17 octobre 2018, à un tournant historique : la légalisation du cannabis à des fins récréatives au Canada. Deux jours après la légalisation, la SQDC annonçait déjà d'importantes ruptures de stock dans ses boutiques et en ligne. Quelques jours plus tard, on annonçait la fermeture des succursales du lundi au mercredi, toujours en raison de la trop forte demande.

Avec aujourd'hui plus d'une quarantaine de succursales en opération et un site de commerce en ligne efficace qui permet la livraison confidentielle partout au Québec en 1 à 3 jours (et en livraison express le jour même à Montréal), la SQDC peut poursuivre de façon soutenue sa mission; soit d'assurer aux Québécois l'accès à un cannabis légal et de qualité dans une perspective de protection de la santé, afin d'intégrer les consommateurs au marché licite du cannabis et les y maintenir, sans en favoriser la consommation.

Et maintenant que vous en savez plus sur cette plante aux multiples facettes, vous êtes vous-même outillés pour naviguer à travers ses vastes et diverses possibilités offertes.

# GLOSSAIRE

Le cannabis peut porter différents noms : **pot**, **marijuana**, **mari**, **weed**, **herbe**, **vert**, etc.

Les extraits ou les huiles de cannabis fabriqués à partir de résine très concentrée possèdent plusieurs appellations, telles que : **shatter**, **wax**, **budder**, **honey**, etc.

Les fleurs séchées du cannabis sont appelées : **cocottes**, **buds**, **bourgeons**, **coots**. Etc.

On utilise aussi plusieurs mots pour parler du joint : **gringo**, **bat**, **pétard**, etc.

Il existe aussi plusieurs expressions pour désigner le fait d'être sous l'effet du cannabis : **être gelé**, **stone**, **buzzé**, **défoncé**, etc.

**Hasch**
Contraction de haschich, un produit généralement issu d'une extraction du pollen des fleurs de cannabis.

**Blunt**
Il s'agit d'un joint roulé dans un cigare, que l'on a vidé pour remplacer son contenu par du cannabis.

**Drops**
Huile de cannabis.

**Finger hasch**
Résine issue de la préparation du cannabis frais afin de le faire sécher. La résine des fleurs se colle aux doigts lors de la préparation et contient un taux de THC très élevé.

**Jamaican shower**
Lorsque l'on fait couler de l'eau très chaude dans une salle de bain fermée, dans laquelle on fume ensuite un joint. La vapeur de la pièce augmenterait l'effet du joint et en dissiperait l'odeur plus rapidement.

**Shotgun**
Lorsque l'on souffle la fumée d'un joint dans la bouche d'une autre personne.

**Skunk**
Variété très connue de cannabis, qui sent fort la mouffette.

**Trim**
Résidus de cannabis, une fois que l'on a enlevé toutes les feuilles autour de la cocotte.

**Trimmer**
Enlever les feuilles autour de la cocotte.




Née en 2018, Frères & Cie. est une jeune maison d'édition. Ses fondateurs n'avaient jamais imaginé investir le monde des livres. Et pourtant, l'acte d'éditer s'est révélé à eux comme l'action fondatrice à poser pour donner vie à leur désir d'aller à la rencontre de gens d'idées et de talent.

Représenter la création d'aujourd'hui, favoriser la collaboration entre auteur et designer, expérimenter avec l'édition collaborative et penser en mode transmédia à partir de l'acte d'édition, voilà ce qui nous transporte et nous passionne.

Parce qu'un livre peut changer une vie.

**Pour nous joindre**
www.freresetcie.com

# LE PETIT GUIDE ESSENTIEL DU CANNABIS

Grâce à ce petit guide facile à lire et largement illustré, apprenez-en plus sur la plante et ses dérivés.

THC, CBD, Sativa, Indica, Hybrides… comment s'y retrouver parmi les différents produits ? Quels sont les effets ? Quelles variétés devrais-je choisir et quels modes de consommation répondent le mieux à mes besoins ? Santé, bien-être ou les deux ?

Autant de questions et de réponses qui vous éclaireront sur cette plante unique aux multiples vertus.

Ce livre a été écrit en collaboration avec l'Association québécoise de l'industrie du cannabis (AQIC) qui représente les entreprises du Québec règlementées par la Loi sur le cannabis ou qui s'y préparent. Elle vise le développement responsable d'un cadre règlementaire adapté au Québec, et ce, dans l'atteinte des objectifs de santé et de sécurité publiques entourant la légalisation du cannabis.

FRÈRES & CIE.
en collaboration avec
AQIC ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE L'INDUSTRIE DU CANNABIS

12,95 $
ISBN 978-2-9817756-1-0

