

Not using cannabis is the best way to avoid the risks to your health, especially if you are young or at risk for mental health problems.

If you plan to use, consider waiting until after you are 25 years old and follow these tips.

1 Have more days that are cannabis free.

Regular use can increase the negative effects on your mind and body.

2 Go easy on your lungs.

Cannabis smoke has many of the same harmful chemicals as tobacco smoke. Try vaping or edibles instead, but be aware, these may have their own risks. If you smoke, take short shallow breaths and exhale right away.

3 Pace yourself. Start low. Go slow.

It takes seconds to minutes to feel the effects of smoking or vaping and 30 minutes to 2 hours to feel the effects of edibles. Start with a small amount and wait 30 minutes or more to feel the effects. Consider using products with low THC and some CBD.

4 Stick to one drug at a time.

Using more than one drug at a time can lead to unpredictable changes to how you think, feel and act.

5 Leave tobacco out of the mix.

Tobacco is harmful to your health and contains nicotine that is highly addictive. Nicotine can make it hard to cut down or quit

6 Share with care.

Sharing joints, bongs, or vaporizers means you may also be sharing germs and infections from your mouth and saliva. Avoid sharing or find ways to use without direct contact to your lips.

7 Plan a safe ride.

Cannabis impairs your ability to drive safely. The effects can last 6 to 12 hours. Plan a ride with a sober friend, OC Transpo, Uber, Lyft, or a taxi.

Le meilleur moyen de protéger ta santé du cannabis, c'est de ne pas en consommer, particulièrement si tu es jeune ou susceptible d'avoir des problèmes de santé mentale.

Si tu prévois en consommer, envisage d'attendre d'avoir plus de 25 ans avant de le faire et suis les conseils suivants :

1 Espace ta consommation de cannabis.

La consommation régulière de cannabis augmente le risque d'effets nuisibles sur ton esprit et ton corps.

2 Ménage tes poumons.

La fumée de cannabis contient un grand nombre des mêmes substances chimiques nocives que la fumée de tabac. Essaie plutôt le vapotage ou les produits comestibles, mais garde à l'esprit que ces méthodes comportent aussi des risques. Si tu fumes, prends de courtes inspirations peu profondes et expire immédiatement.

3 Commence lentement et vas-y lentement.

Quelques minutes suffisent pour ressentir les effets de l'inhalation ou du vapotage et 30 minutes à 2 heures avant de ressentir les effets du cannabis comestible. Commence par une petite quantité et attends 30 minutes ou plus pour ressentir les effets. Envisage d'utiliser des produits à faible teneur en THC et une certaine concentration de CBD.

4 Ne consomme pas plus d'une drogue à la fois.

L'utilisation de plusieurs drogues à la fois peut entraîner des changements imprévisibles dans ta façon de penser, de te sentir et d'agir.

5 N'y mélange pas du tabac.

Le tabac est nocif pour la santé et contient de la nicotine qui crée une forte dépendance. La nicotine peut rendre difficile la réduction ou l'abandon.

6 Partage sécuritairement.

Quand tu partages un joint, un bong, une cigarette électronique ou tout autre dispositif que tu utilises pour consommer, tu partages peut-être aussi avec les autres des germes et des infections qui proviennent de ta bouche et de ta salive. Évite de partager ou essaie de trouver des moyens d'éviter tout contact direct avec tes lèvres à l'endroit où une autre personne a posé sa bouche.

7 Prévois un moyen sécuritaire pour rentrer chez toi.

Le cannabis nuit à ta capacité de conduire en toute sécurité. Les effets peuvent durer de 6 à 12 heures. Prévois un moyen sécuritaire de rentrer avec un ami sobre, prends OC Transpo, un Uber, un Lyft ou un taxi.

Need **HELP?** Besoin **D'AIDE?**

Carleton University Health and Counselling Services

2600 Carleton Technology and Training Centre
1125 Colonel By Drive | 613-520-6674 | carleton.ca/health

University of Ottawa Health Services

Les Services de santé de l'Université d'Ottawa

300-100 Marie Curie | 613-564-3950
uottawa.ca/health | uottawa.ca/sante

La Cité Santé Clinique Médicale

Pièce B 1060 801 pr. de l'Aviation | 613-742-2483 ext. 2067 | csante.info

Algonquin College Health Services

Room C141 | 613-727-4723 ext. 7222

TheLinkOttawa.ca/Help | LeLienOttawa.ca/Aide

ALGONQUIN | Umbrella
COLLEGE | Project



By Ottawa Public Health
Par Santé publique Ottawa



TheLinkOttawa.ca/CannabisTips
LeLienOttawa.ca/ConseilsCannabis



[/TheLinkOttawa](https://www.facebook.com/TheLinkOttawa) | [/LeLienOttawa](https://www.facebook.com/LeLienOttawa)



[/TheLinkOttawa](https://www.instagram.com/TheLinkOttawa) | [/LeLienOttawa](https://www.instagram.com/LeLienOttawa)