



Cannabases

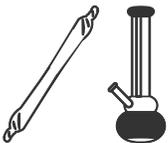
Méthodes de consommation



Il existe quatre méthodes de consommation de base :

01 // Inhalation 02 // Muqueuses orales 03 // Ingestion 04 // Topique

01 //



INHALATION

L'inhalation est la méthode de consommation la plus répandue. L'apparition des effets est rapide et la plupart des consommateurs ressentent l'« euphorie » dans les minutes suivant l'inhalation. Voici des méthodes courantes d'inhalation : pipe à main, bong, vaporisateur, joint et narguilé.

02 //



MUQUEUSES ORALES

Le produit (le plus souvent une teinture) est appliqué sous la langue ou pulvérisé dans la bouche et absorbé par la muqueuse buccale.

03 //



INGESTION

L'ingestion de cannabis prend le plus souvent la forme d'un aliment ou d'une boisson qui a été créé en utilisant une matière grasse ou une huile imprégnée de cannabis qui a ensuite été chauffée pour activer les cannabinoïdes avant l'ingestion. Les produits comestibles comprennent tout aliment ou toute boisson contenant du cannabis.

04 //



TOPIQUE

Les produits de cannabis topiques sont appliqués et absorbés par la peau en appliquant un extrait d'huile épaisse qui contient des cannabinoïdes actifs. Les effets des cannabinoïdes sont généralement localisés et l'utilisation du produit ne vise généralement pas à conférer des effets psychoactifs, mais à fournir un soulagement localisé de la douleur ou de problèmes inflammatoires (certaines exceptions s'appliquent).



Méthodes de consommation

Il existe quatre méthodes de consommation de base : inhalation, muqueuses orales, ingestion et topique. Chacune de ces méthodes utilise du cannabis sous différentes formes ainsi que du matériel ou des outils pour faciliter la consommation, et produira des effets physiologiques variables. Les effets physiologiques dépendront également de la concentration de THC et de CBD dans une plante donnée, peu importe le type de méthode utilisée pour la consommer.

INHALATION

L'inhalation est la méthode de consommation de cannabis⁵ la plus répandue et elle peut être utilisée avec de nombreux produits (p. ex., les bourgeons séchés et les concentrés). Le THC et les autres cannabinoïdes sont absorbés par l'inhalation de cannabis vaporisé ou brûlé dans les poumons. L'apparition des effets est rapide, la plupart des consommateurs ressentant l'« euphorie » dans les minutes qui suivent l'inhalation. La génétique de la variété et la chimie corporelle individuelle distinguent les effets chez chacun. Exemples de méthodes d'inhalation : pipe à main, bong, vaporisateur, joint et narguilé.

MUQUEUSES ORALES

La consommation par les muqueuses orales est la méthode de consommation de cannabis la plus rapide et la plus efficace. Le produit (le plus souvent une teinture) est appliqué sous la langue ou pulvérisé dans la bouche et absorbé par les muqueuses orales. Comme les effets apparaissent rapidement, il s'agit de la méthode de consommation privilégiée dans le cas de nombreux problèmes médicaux graves comme l'épilepsie et les troubles du système nerveux. Les méthodes les plus répandues sont les pulvérisations ou les teintures.

INGESTION

L'ingestion de cannabis implique la consommation d'un aliment, d'une boisson ou d'huiles contenant du cannabis qui a été chauffé pour activer les cannabinoïdes avant l'ingestion. Les cannabinoïdes sont absorbés par le tube digestif et métabolisés par le foie. Comme le système digestif met un certain temps à décomposer la matière organique, l'apparition des effets peut prendre jusqu'à deux heures. Différents facteurs peuvent influencer sur l'expérience du consommateur de produits comestibles, notamment si la personne a mangé quelque chose récemment, la quantité de cannabis consommé, le degré d'aisance de la personne à l'égard du cannabis et la puissance du produit ingéré. Bien que cette méthode puisse être plus sûre que la méthode d'inhalation parce qu'elle contourne le système respiratoire, il est plus difficile de déterminer la juste dose de cannabis en raison de son effet retardé.

Le terme « produits comestibles » désigne tout aliment ou toute boisson contenant du cannabis. Le plus souvent, ces produits sont infusés à partir d'ingrédients riches en matières grasses comme le beurre ou l'huile d'olive qui permettent l'extraction de cannabinoïdes liposolubles, que les



Méthodes de consommation

cannabinoïdes puissent être utilisés ou non par l'organisme. Si le cannabis n'a pas été décarboxylé (chauffé), celui-ci ne causera pas d'effets psychoactifs. Si les cannabinoïdes ont été activés par chauffage, les produits comestibles produiront des effets psychoactifs puissants dans tout le corps; toutefois, ces effets se manifestent plus lentement que lorsque le produit est inhalé. En plus de la nourriture et des boissons, les huiles ingérables peuvent aussi être consommées, ajoutées aux aliments ou dans des gélules à ingérer avec des résultats semblables que ceux que procurent d'autres aliments ou boissons.

TOPIQUE

Les produits de cannabis topiques sont appliqués et absorbés par la peau par l'application d'un extrait d'huile épaisse qui contient des cannabinoïdes actifs. Les effets des cannabinoïdes sont généralement localisés et l'utilisation du produit ne vise généralement pas à conférer des effets psychoactifs, mais à fournir un soulagement localisé de la douleur ou de problèmes inflammatoires. Voici des exemples de produits : les baumes, les huiles, les produits lubrifiants, les suppositoires, les crèmes, qui soulageraient la douleur, les douleurs musculaires, les raideurs et l'eczéma.

LIENS

Pour de plus amples renseignements sur les méthodes de consommation, veuillez consulter le webinaire sur YouTube par Keith Warriner et Fatima Kamal (2018) intitulé « Consumption, Risk Factors and Safety of Marihuana Edibles » à : <https://youtu.be/cxt6DYQ2Lww>

RÉFÉRENCES

5 Gouvernement du Canada. Enquête canadienne sur le cannabis (ECC) de 2017. Consulté en octobre 2018 sur le site :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/medicaments-et-produits-sante/enquete-canadienne-cannabis-2017-sommaire.html>