



## **Puis-je avoir du cannabis dans mon véhicule?**

- Le cannabis doit rester hors de portée de tous les occupants. En règle générale, essayez de le laisser dans le coffre.

## **Que faire pour en savoir plus sur la conduite avec facultés affaiblies?**

- Écrivez à [edt@gov.nu.ca](mailto:edt@gov.nu.ca).

## **Puis-je me déplacer ou entrer au Nunavut avec du cannabis?**

- Toute personne de 19 ans ou plus peut se déplacer avec 30 grammes de cannabis destiné à sa consommation personnelle.

## **Où est-il permis de fumer du cannabis?**

- Informez-vous sur les lois locales. Il est interdit de fumer du cannabis dans la plupart des endroits publics.
- Il est également interdit de fumer du tabac ou des cigarettes électroniques ou de consommer toute forme de cannabis à moins de neuf mètres des limites du terrain d'une école, d'un hôpital, d'un centre de santé ou d'un bureau de santé publique, d'un établissement offrant des services de garderie contre rémunération ou d'un aréna; des limites d'un terrain de jeux, de sports ou de loisirs; ou du lieu où se déroule un concert, un festin ou tout autre évènement public.

## **À quelle distance des bâtiments puis-je fumer du cannabis?**

- Les règlements sur le tabagisme dans les endroits publics s'appliquent aussi au cannabis. La zone d'interdiction de fumer entourant les lieux de travail et les endroits publics où l'on propose des biens et services est passée de trois à neuf mètres. Pour connaître les règles locales, communiquez avec le conseil de votre hameau ou de votre ville.

## **Est-il possible de fumer du cannabis dans un logement loué, qu'il s'agisse d'un logement social, privé ou fourni par l'employeur?**

- Le locataire peut fumer du cannabis chez lui si son contrat de location le permet. Cependant, comme les dommages causés par la fumée ne font pas partie de « l'usure normale » du logement, le locataire pourrait avoir à payer pour les travaux associés.
- Les fumeurs vivant dans une habitation à logements multiples doivent se conformer à la nouvelle disposition de « responsabilité du fumeur », qui les oblige à faire en sorte que la fumée de tabac ou de cannabis ne soit pas détectable par l'odorat ou la vue dans les aires communes (comme les cages d'escaliers et corridors) ou les autres logements de l'habitation, à moins d'obtenir le consentement des voisins.

- Les locataires doivent se renseigner auprès de leur propriétaire pour en savoir plus sur la question.

### Peut-on cultiver des plants de cannabis dans un logement loué?

- Les locataires doivent respecter leur contrat de location et s'adresser à leur propriétaire pour toute question concernant la culture. Advenant qu'elle soit autorisée, la culture reste soumise à la loi fédérale, qui limite le nombre de plants à quatre et impose l'utilisation de graines achetées légalement.
- Les locataires de logements sociaux ont le droit de cultiver du cannabis à domicile, conformément aux règles fédérales : ils doivent utiliser des graines achetées légalement et se limiter à quatre plants. Ils demeurent soumis à leur contrat de location et à la *Loi sur la location des locaux d'habitation* en ce qui concerne les dommages causés. Les locataires devront réparer les dommages que leur culture aura causés et pourraient se voir imposer des pénalités financières ou d'autres formes de réparation, conformément au contrat de location et à la loi applicable.

### Le cannabis, qu'est-ce que c'est?

- Le cannabis vient d'une plante et peut être préparé et consommé de différentes façons. On parle généralement de trois types de préparations :
  - Le cannabis **séché** est fabriqué à partir des bourgeons et des feuilles du plant de cannabis.
  - Le **haschish** est fabriqué à partir de la résine du plant (une substance collante), qui est séchée et comprimée en petits blocs.
  - L'**huile de cannabis** est une forme très puissante de cannabis transformée de façon à contenir une très forte concentration de THC.

### Le THC et le CBD, qu'est-ce que c'est?

- **THC** signifie delta-9-tetrahydrocannabinol. Le THC est le principal produit chimique responsable de l'effet « high », ou psychotrope, du cannabis.
- La puissance du cannabis (concentration ou teneur) en THC est souvent exprimée en pourcentage de THC par poids d'une certaine partie de la plante.
- Le cannabis qui contient de très faibles quantités de THC dans ses fleurs et ses feuilles (moins de 0,3 %) est considéré comme du chanvre.
- **CBD** signifie cannabidiol. Contrairement au THC, le CBD n'est pas psychoactif, ce qui veut dire qu'il n'a pas d'effet sur l'esprit. Il pourrait même bloquer ou réduire certains des effets psychotropes du THC. Cette réaction peut se produire lorsque la quantité de CBD dans le cannabis est égale ou supérieure à celle de THC. Les vertus médicinales du CBD sont actuellement à l'étude.

## Risques et méfaits pour la santé

- La consommation de cannabis peut provoquer les effets à long terme suivants :
  - Risque accru de troubles mentaux comme l'anxiété, la dépression et la psychose, surtout chez les personnes ayant des antécédents familiaux.
  - Risque accru de développer une dépendance au cannabis.
  - Problèmes de mémoire, d'attention et de concentration et difficulté à réfléchir et à raisonner en cas de consommation quotidienne.
  - Troubles respiratoires lorsque le cannabis est fumé, par exemple :
    - Toux.
    - Respiration sifflante.
    - Essoufflement.
    - Serrement de poitrine.
    - Aggravation des symptômes de l'asthme.
- Les problèmes de santé liés au cannabis peuvent être plus graves chez les personnes qui :
  - consomment régulièrement jeunes;
  - consomment souvent (tous les jours ou presque tous les jours);
  - consomment beaucoup.

## Risques pour les adolescents

- Il est déconseillé que les enfants et les adolescents consomment du cannabis ou soient exposés à la fumée secondaire de cannabis.
- La consommation de cannabis endommage des parties du cerveau dont le développement se poursuit jusqu'au début de l'âge adulte (25 ans environ). Elle peut ainsi altérer le cerveau et entraîner des difficultés à réfléchir et à se concentrer ainsi que des problèmes émotionnels. Ces altérations sont plus difficilement réversibles chez les personnes ayant commencé à consommer du cannabis jeunes.
- Une consommation fréquente à un jeune âge peut augmenter le risque de psychose ou de trouble psychotique comme la schizophrénie.
- La consommation de cannabis peut également entraîner des problèmes d'apprentissage et nuire aux résultats scolaires.

## Risques pour les femmes enceintes

- Il est plus sûr que les femmes enceintes ou qui allaitent évitent la consommation de cannabis, qui peut avoir des effets néfastes sur le bébé.
- La consommation de cannabis pendant la grossesse peut exposer l'enfant à un déficit pondéral à la naissance.
- Le principal produit psychotrope du cannabis (le THC) peut s'accumuler dans le lait maternel.
- La consommation de cannabis pendant la grossesse peut nuire au développement de l'enfant : elle peut entraîner des problèmes comportementaux, altérer le fonctionnement cognitif et accroître le risque de dépendance plus tard.

## Est-il possible de prendre une surdose de cannabis?

- Il est possible de consommer trop de cannabis et de se sentir malade. Une consommation abusive de cannabis peut entraîner des vomissements et des maux de ventre pouvant nécessiter des soins médicaux. On reconnaît cet état, connu sous le nom de syndrome d'hyperémèse cannabinoïde, lorsqu'une douche chaude procure un répit temporaire.
- Aucun décès n'a été associé à une surdose de produit à base de plant de cannabis. En revanche, les cannabinoïdes transformés ou synthétiques (p. ex., Spice et K2) peuvent être mortels.
- Une forte dose de cannabis peut entraîner des émotions et des sensations intenses, comme de l'anxiété, de la panique, de la paranoïa, une psychose et des hallucinations.

## Peut-on devenir dépendant au cannabis?

- Oui, on peut devenir dépendant. On parle alors de consommation problématique de cannabis ou de trouble de l'usage du cannabis. Voici certains signes de dépendance :
  - Incapacité à accomplir des tâches essentielles au travail, à l'école ou à la maison.
  - Abandon d'activités sociales, professionnelles ou récréatives importantes à cause de sa consommation.
  - Consommation qui augmente en fréquence et en quantité ou qui dure plus longtemps que prévu.
  - Incapacité à réduire ou à contrôler sa consommation.
  - Consommation de plus grandes quantités pour obtenir le même résultat (on parle également de tolérance).
  - Incapacité à cesser sa consommation malgré ses conséquences négatives.

- Une personne qui consomme du cannabis depuis longtemps ou fréquemment peut se sentir malade lorsqu'elle cesse soudain d'en consommer. On parle alors de sevrage. Le sevrage peut provoquer notamment de la colère, de l'anxiété, des sentiments dépressifs, de l'agitation, des problèmes de sommeil, un état de manque intense et une perte d'appétit.

## **Cannabis et tabac**

- Le cannabis n'est pas une bonne solution de rechange au tabac. Sa fumée contient de nombreux produits chimiques également présents dans la fumée du tabac qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé (p. ex., problèmes respiratoires) et ont été liés au cancer. Les personnes qui fument du cannabis sont plus exposées à ces produits chimiques nocifs, car elles peuvent inhaler la fumée profondément et la garder longtemps dans les poumons.
- Les personnes exposées à la fumée secondaire du cannabis dans des espaces clos peuvent parfois ressentir des effets légers, mais détectables, comme une altération des facultés. En outre, leurs résultats à une analyse d'urine pourraient être positifs.

## **Comment réduire certains des risques associés à la consommation de cannabis?**

- La meilleure façon de prévenir les risques associés au cannabis est de ne pas en consommer. Si vous décidez d'en consommer malgré tout, suivez ces quelques conseils pour réduire les risques.
  - Commencez par consommer une petite quantité de cannabis pour en évaluer la puissance. Attendez d'en ressentir les effets avant d'en prendre davantage. Ce conseil est particulièrement important lorsque l'on mange du cannabis, car les effets peuvent mettre plus de temps à se faire sentir – jusqu'à quelques heures.
  - Évitez les produits de cannabis à forte teneur en THC, car ils sont associés à de plus grands risques et à des résultats négatifs pour la santé.
  - Évitez les cannabinoïdes synthétiques (p. ex., Spice ou K2), car ils peuvent entraîner de graves problèmes de santé, voire la mort.
  - Ne conduisez pas un véhicule motorisé (p. ex., automobile, camion, quadricycle, motoneige, bateau) après avoir consommé du cannabis.
  - Le cannabis peut altérer les facultés liées à la prise de décision, au jugement, à l'équilibre, à la coordination et au temps de réaction. On recommande aux personnes qui occupent des postes où la sécurité du public est en jeu ou qui prodiguent des soins à la population d'éviter d'en consommer dans l'exercice de leurs fonctions.
  - Évitez de commencer à consommer du cannabis à un jeune âge. Plus vous attendez, moins les risques pour la santé seront importants.
  - Évitez de fumer du cannabis pour prévenir tout problème respiratoire. Si vous décidez de consommer du cannabis, privilégiez un vaporisateur ou du cannabis comestible.

- Évitez de consommer du cannabis tous les jours ou presque tous les jours. Si vous décidez de consommer, on recommande de ne pas dépasser une fois par semaine.
- Évitez de consommer du cannabis si vous ou un membre de votre famille avez déjà eu des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie.
- Évitez de consommer du cannabis si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, car cette substance peut nuire au développement du fœtus et de l'enfant.
- Évitez de combiner cannabis et tabac, car cela peut exacerber les risques pour la santé et les problèmes respiratoires.
- Évitez de combiner le cannabis avec d'autres substances ou avec des médicaments sur ordonnance, y compris avec de l'alcool.