

# Cannabis & Your Health

## 10 WAYS to Reduce Risks When Using

Cannabis use is now legal for adults, but it does have health risks. If you use non-medically, you can make informed choices for safer use.



Delay using cannabis as late as possible in life, ideally not before adulthood.

Avoid using if you're pregnant, or if you or family members have a history of psychosis or substance use problems.



Choose low-potency products — those with low THC and/or high CBD content.

Stay away from synthetic cannabis products, such as K2 or Spice.

Use cannabis in ways that don't involve smoking — choose less risky ways of using like vaping or ingesting.

If you do smoke, avoid deep inhalation or breath-holding.



Occasional use, such as one day per week or less, is better than regular use.

Don't operate a vehicle or machinery while impaired by cannabis. Wait at least 6 hours after using. Remember that combining alcohol and cannabis makes you more impaired.

Your actions add up. The more risky choices you make, the more likely you are to harm your health.

Not using cannabis at all is still the best way to protect your health (unless you use with a medical recommendation).

*When using cannabis, be considerate of the health and safety concerns of those around you. Don't hesitate to seek support from a health professional if you need help controlling your cannabis use, if you have withdrawal symptoms or if your use is affecting your life.*



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

camh



CANADIAN RESEARCH INITIATIVE  
IN SUBSTANCE MISUSE

# Le cannabis et votre santé

## 10 FAÇONS

de réduire les risques lors  
de la consommation

La consommation de cannabis est maintenant légale pour les adultes, mais elle comporte des risques pour la santé. Si vous ne le consommez pas pour des raisons médicales, vous pouvez faire des choix éclairés pour une consommation plus sûre.

Retardez la consommation de cannabis jusqu'au plus tard possible dans la vie et ce, idéalement, après que vous aurez atteint l'âge adulte.

Évitez la consommation si vous êtes enceinte ou si vous ou des membres de votre famille avez des antécédents de psychose ou de problèmes liés à l'utilisation de substances.

Choisissez des produits de faible puissance, c.-à-d. ceux à faible teneur en THC ou qui contiennent une proportion plus élevée de CBD par rapport au THC.

Évitez les produits de cannabis synthétiques tels que K2 ou Spice.

Adoptez des modes de consommation sans fumer du cannabis en choisissant ceux qui comportent moins de risques, tels que le vapotage ou l'ingestion.

Si vous fumez du cannabis, évitez de l'inhaler profondément ou de retenir votre respiration.

La consommation occasionnelle, par exemple pendant une journée ou moins par semaine, est meilleure pour vous que la consommation régulière.

Ne conduisez pas de véhicule ou ne faites fonctionner des machines lorsque vous avez les facultés affaiblies par le cannabis. Attendez au moins 6 heures après la consommation. N'oubliez pas que la combinaison d'alcool et de cannabis affaiblit davantage vos facultés.

Les effets s'accumulent. Plus vous prenez de risques, plus vous êtes susceptible de nuire à votre santé.

Ne pas consommer de cannabis demeure la meilleure façon de protéger votre santé (à moins que la consommation soit recommandée sur le plan médical).

*Lorsque vous consommez de cannabis, veuillez respecter les préoccupations liées à la santé et à la sécurité de votre entourage. N'hésitez pas à obtenir l'appui d'un professionnel de la santé si vous avez besoin d'aide pour limiter votre consommation de cannabis, si vous avez des symptômes de sevrage ou si votre consommation a des répercussions sur votre vie.*



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

camh



CANADIAN RESEARCH INITIATIVE  
IN SUBSTANCE MISUSE