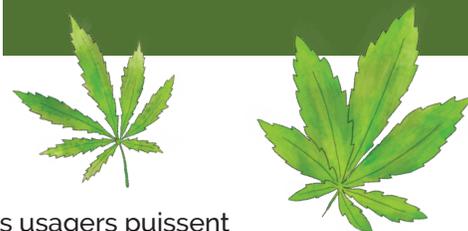




PARLONS CANNABIS!

Aide-mémoire



La réduction des méfaits, c'est...

Une démarche de santé publique visant à ce que les usagers puissent développer les moyens de réduire les conséquences négatives liées à l'adoption d'un comportement, plutôt que de chercher à l'éliminer. Les bénéfices de la réduction des méfaits peuvent être observés sur le plan physique, psychologique et social et ce, tant pour le consommateur, que son entourage ou la société elle-même. Cette approche est basée sur des principes de pragmatisme et d'humanisme.

La loi de l'effet... pourquoi les effets peuvent varier.

- **La substance:** Qu'est-ce que l'individu consomme? Quelle est la concentration de la substance? Quel est le mode de consommation?
- **La personne:** Quel consommateur est-il (occasionnel, explorateur, régulier, surconsommateur, etc.)? Est-ce que la personne consomme d'autres substances? Est-ce que sa consommation affecte sa santé? Est-ce que sa consommation est problématique dans sa vie? Est-ce que l'individu a des antécédents de maladies physiques/mentales? Quel est son niveau de tolérance face à la substance consommée? Quelle était l'humeur de l'individu au moment de la consommation (triste, déprimée, anxieuse, souffrante, festive, etc.)?
- ** Ne pas oublier l'importance du métabolisme, soit l'ensemble des transformations chimiques et biologiques qui s'accomplissent dans l'organisme. La génétique, le sexe, le poids, la taille, l'âge, la masse musculaire/squelettique, les hormones, les habitudes de vie, etc. vont influencer la vitesse métabolique de l'élimination du THC.
- **Le contexte:** Quels sont les motifs de consommation (religieux, performance, socialisation, motif médical, etc.)? Quels sont les effets recherchés? À quel moment l'individu consomme-t-il? L'individu consomme-t-il seul ou en contexte social? Dans un moment précis de la journée?

Les 11 règles d'or pour réduire les méfaits de la consommation de cannabis en situation d'allaitement:



1. Réduire la consommation au minimum;
2. Éviter de consommer les produits de cannabis synthétiques illégaux;
3. Opter pour des produits à faible teneur en THC;
4. Conserver le cannabis hors de la portée des enfants;
5. Éviter de consommer du cannabis en même temps que d'autres substances;
6. Éviter d'exposer un enfant à la fumée secondaire;
7. Savoir reconnaître que certains modes de consommation sont plus nocifs;
8. Éviter de consommer lorsqu'un enfant est sous sa supervision;
9. Éviter d'allaiter si les effets du cannabis se font encore ressentir;
10. Exprimer du lait avant la consommation;
11. Attendre quelques heures avant de reprendre l'allaitement.



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides



Ressources et outils disponibles pour les
professionnels de la santé et les familles:

