

## CONSUMER INFORMATION — CANNABIS

Cannabis contains substances that affect the brain and body, including THC and CBD. THC causes the intoxicating effects of cannabis. CBD is not intoxicating and may reduce some of the effects of THC; however, it does have an effect on the brain.

*Everyone's response to cannabis differs and can vary from one time to the next. To minimize your risk or if you are a new consumer, look for a product containing 2.5 mg of THC or less or 10% THC (100 mg/g) or less, and an equal or higher amount of CBD.*

### COMMON IMMEDIATE EFFECTS OF THC

- Euphoria (“high”); drowsiness; anxiety; impaired ability to remember, concentrate or react quickly.

#### IMPORTANT NOTES ABOUT EATING OR DRINKING CANNABIS AND CONSUMING PRODUCTS WITH HIGH THC

- It can take up to 4 hours to feel the full effects from eating or drinking cannabis. Consuming more within this time period can result in adverse effects that may require medical attention.
- The higher the THC content of a product, the more likely you are to experience adverse effects and greater levels of impairment.
- Store all cannabis (particularly edible cannabis) securely and out of reach of children and pets.
- If you or someone you know has accidentally consumed cannabis or consumed too much cannabis and is not well, contact your local poison centre or seek medical attention.

Ways of using cannabis	When effects could begin	How long effects could last
Smoking/vaporizing	Seconds to minutes	Up to 6 hours*
Eating/drinking/swallowing	30 minutes to 2 hours	Up to 12 hours*

\* some effects could last as long as 24 hours

### WHAT ARE SOME HARMS AND HOW TO LOWER THE RISKS

- **Delay using cannabis to later in life.** Teenagers and young adults are at greater risk of harms because the brain continues to develop until around the age of 25.
- **Don't drive or operate heavy equipment after using cannabis.** Cannabis can cause drowsiness and impair your ability to concentrate and make quick decisions.
- **Avoid frequent use.** Frequent and prolonged use (daily or near-daily use across months or years) increases the risk of dependence and may bring on or worsen disorders related to anxiety and depression.
- **Avoid smoking cannabis.** The smoke from cannabis contains the same harmful chemicals found in tobacco smoke.
- **Avoid combining cannabis with alcohol and/or other substances.** Using cannabis at the same time as alcohol and/or other drugs can cause more severe levels of impairment and adverse effects.

### KNOW THE RULES

- It is your responsibility to know the rules and to follow them. To find out more about the rules for cannabis, visit [Canada.ca/cannabis](https://Canada.ca/cannabis)
- Talk to your health care practitioner if you have any questions or concerns regarding cannabis use and your health.
- For questions or concerns about a product, or to report adverse reactions, contact the manufacturer. You can also report concerns, complaints or adverse reactions to Health Canada.

## RENSEIGNEMENTS POUR LE CONSOMMATEUR – CANNABIS

Le cannabis contient des substances, telles que le THC et le CBD, qui agissent sur le cerveau et le corps. C'est le THC qui produit les effets intoxicants du cannabis. Le CBD n'est pas intoxicant et pourrait réduire certains des effets du THC. Cependant, il a tout de même un effet sur le cerveau.

*Les effets du cannabis peuvent varier d'une personne à l'autre et d'une fois à l'autre. Pour minimiser vos risques, ou si vous êtes un nouveau consommateur, choisissez un produit qui contient au plus 2,5 mg de THC ou un produit qui contient au plus 10 % de THC (100 mg/g) et une quantité égale ou supérieure de CBD.*

### EFFETS IMMÉDIATS COURANTS DU THC

- Euphorie (« gelé »); somnolence; anxiété; capacité réduite de se souvenir, de se concentrer ou de réagir rapidement.

#### NOTES IMPORTANTES AU SUJET DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS MANGEABLE OU BUVABLE ET DE LA CONSOMMATION DE PRODUITS À HAUTE TENEUR EN THC

- Il peut s'écouler jusqu'à quatre heures avant de ressentir pleinement les effets d'un produit du cannabis mangeable ou buvable. En consommer davantage pendant ce laps de temps peut entraîner des effets indésirables qui pourraient nécessiter des soins médicaux.
- Plus la teneur en THC d'un produit est élevée, plus vous êtes susceptible de ressentir des effets indésirables et un affaiblissement de vos facultés.
- Entrez tout le cannabis (en particulier le cannabis comestible) dans un lieu sûr et hors de la portée des enfants et des animaux domestiques
- Si vous ou une connaissance avez consommé accidentellement ou trop de cannabis et qu'un de vous ne se sent pas bien, communiquez avec le centre antipoison de votre région ou obtenez des soins médicaux.

Méthode de consommation du cannabis	Début possible des effets	Durée possible des effets
Fumer ou vapoter	De quelques secondes à quelques minutes	Jusqu'à 6 heures*
Manger, boire ou avaler	De 30 minutes à 2 heures	Jusqu'à 12 heures*

\* certains effets peuvent durer jusqu'à 24 heures

### QUELS SONT LES EFFETS NÉFASTES ET COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES

- **Attendez d'être à un âge plus avancé avant de consommer du cannabis.** Les adolescents et les jeunes adultes courent un risque plus grand de ressentir des effets néfastes car le cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans environ.
- **Ne conduisez pas et ne faites pas fonctionner d'équipement lourd après avoir consommé du cannabis.** Le cannabis peut provoquer la somnolence et nuire à votre capacité de vous concentrer et de prendre rapidement des décisions.
- **Évitez d'en consommer fréquemment.** Une consommation fréquente et prolongée du cannabis (tous les jours ou presque sur plusieurs mois ou années) augmente le risque de dépendance et peut entraîner ou aggraver des troubles liés à l'anxiété et à la dépression.
- **Évitez de fumer du cannabis.** La fumée du cannabis contient les mêmes substances chimiques nocives que l'on retrouve dans la fumée de tabac.
- **Évitez de consommer du cannabis et de l'alcool ou d'autres substances en même temps.** La consommation de cannabis combinée à la consommation d'alcool ou d'autres drogues peut entraîner un affaiblissement marqué des facultés et aggraver les effets indésirables.

### VOUS DEVEZ CONNAÎTRE LES RÈGLES

- Il vous incombe de connaître les règles et de les suivre. Pour en savoir davantage sur les règles concernant le cannabis, visitez [Canada.ca/le-cannabis](https://Canada.ca/le-cannabis)
- Si vous avez des questions ou des préoccupations liées à la consommation de cannabis et à votre santé, parlez à votre professionnel de la santé.
- Si vous avez des commentaires ou des questions concernant un produit ou si vous voulez rapporter des effets indésirables, communiquez avec le fabricant. Vous pouvez également exprimer des préoccupations ou rapporter des effets indésirables, ou formuler des plaintes à Santé Canada.





Higaarluit piqaqtut ilaurutikhanik aktuutaujunik qaritarmut timimullu, ilaujut THC unalu CBD. THC pidjutiqaqtuq imingaktutut ittumik ikpirnarniit higaarlungnit. CBD imingarnaittuq imaalu ikpingnarniit hakugingniinnut THC; kihimi, qanurinnaktut qaritarmut.

*Inuit tamarmik kiudjurait higaarlukkut aallatqiiktut ilaanilu aallangurniaqtut ilaningurangat tuklianut. Ikglinahuarutikhanik qajangnaqtunut ilingnut imaaluuniit nutanguguvit niuvvaajuguvit, qiniqhiadvutit higaarlungnik piqaqtunik imaatut 2.5 mg uminga THC mikitqijanikluuniit 10% THC (100 mg/g) mikitqijaanikluuniit, aadjikkutaanik angitqijanikluuniit aktilanganik taffuminga CBD.*

**ATUQTAUQATTAQTUT QILAMIK IKPINGNARNIIT UUMA THC**

- Euphoria (“high”); kaiffangurnirmik; ihumaalungniq; itqaumalimaiktuq puiguqtalikhunillu, ihumajakhaminillu ajuqhalikhuni imaaluuniit amigakhulimaiqtutut illittunillu.

**ANGINIQAQTUT NAUNAITKUIKHAT NIRINIRMIK MIUQARNIRMIKLU HIGAARLUQAQTUNIK ANGIJUMIK PIQAQTUNIK UUMUINGA THC**

- Imaatut hivituniqarniarunaqhijuq 4 ikarniinnik tamaat mihingnarkhiluni ikpirnarniit niriguvit imaaluuniit niuqqaruvit higaarluqaqtumik. Pivaliruvit angitqijanik amigaitqijaanikluuniit hivituniani taimailiniarunaqhijutit nakuuhirutigijatit ikpirnarniit ikajuqtaujariaqalirlutit munaqhinit taaktimitluuniit.
- Hakugitqijauniit THC piqarniit higaarluit, mihigimaniaqtatit nakuuhirutigijatit ikpirnarniit and greater levels of impairment.
- Tutquqhimavaglugit tamaita higaarluit s (hapkualluat nirijuminaqtut higaarluit) tutquumatiarlugit kiluutalingmut imaalu nutaqqanit pilairlugit pamikhaanillu.
- Ilvitluuniit aallaluunniit inuk ihiikpat higaarlungnik imaaluuniit ihivagaarumi higaarlungnik nakuungiqqat, hivajahadjavatit puisiktulijijit havagvianut imaaluuniit munaqhiliarlutit ikajuqhiriarni.

Aturniannut higaarlungnik	Ikpingnaqhivalliajuq	Qanuqtut hivitujumik ikpirnarnaqpakpa
Higaakhuni/hilurnirmik	Seconds-mit imaatut minutes-mut	Imaatut hivitujumik 6 ikarniinnik*
Nirijuuq/niuqaqtuq/iiqaqtuq	30 minutes-mit imaatut 2 ikaarniik	Imaatut 12 ikarniinni*

\* silangit ikpirnaqpaktut hivitujumik imaatut 24 ikarniinni

**HUNAU VAT ILANGIT HIVURAA NARNIIT IMAALU QANUQTUT IKIGNIAHUARNIAQQAT QAJANGNARNIIT**

- **Aturuikhimalaklutit higaarlungnik tadjakaffuk qakugungukhirlugu inuuhirni.** Inulrammiit inirningulihaanullu qajangbnatqijaujuq hivuranarniit qaritaat nauhimmaarmat huli ukiunigvikhanut imaatut ukiuqalirumik 25.
- **Akhaluutituruirlutit imaalu angijunik akhaluutininik aquhuirlutit aturuvit higaarlungnik.** Higaarluit uinngakirnamata imaalu ihuirutilutik ihumaliurutikharnut qanurittaakharniklu angajaliruvit qilamik ihumaliurlimairnaravit.
- **Atuqattaqtaililit higaarlungnik.** Atuqattarniq imaalu hivitujumut aturniq (ubluq tamaat imaaluuniit ubluq tamavjak aturniq amigaittuni tatqiqhiutini ukiunilluangiglitivaktuq hivuranarnianik aturumainnalirnianiklu imaalu ingattarnaqhunillu timikkut ajuqhautingnut ihumaalungniq quviahuirnimiklu.
- **Higaqtaililit higaarlungnik.** Pujua higaarluit piqaqtuq aadjikkutainnik qajangnaqtunik ilaurutainnik nanijauhimajut tibaakkut pujuinni.
- **Higaaruirlutit higaarlungnik attautikkut taangarniklu imaalu/imaaluuniit aallanik angajarnaqtunik.** Aturuvitt higaarlungnik niuqqaqhutillu taangarmik imaalu/imaaluuniit aallanik angajarnaqtunik pidjutiqarniaqtuq anigijumik imingaqpiarlutit angajalaqipiaklutitlu imaalu nakuuhirutigijatit ikpirnarniit.

## ILITTURILUGIT MALIJAUJUT

- Ilvit munarijakhatit ilitturilugit malijauhijamajut imaalu maliqalugit. Naunaittiarlugit malijaujajut Higaalukkut, takulgu [Canada.ca/cannabis](https://Canada.ca/cannabis)
- Uqarvigilugu munaqhitkunni munaqhirijat taaktimulluunit apiqutikhaqaruvit imaaluuniit ihumaluutiqaruvit pidjutiqaqtunik hagarlungnik aturnikkut inuuhirnullu aanniaqtailinikkut.
- Apiqutikhaqaruvit imaaluuniit ihumaluutiqaruvit atuqtaqqut, imaaluuniit timingnut nakuuhirutigijatit, hivajarlugit higaarluliuqtit. Uqainnariaqaqtatillu ihumaluutigijitit, ihuiguuhutigijatit imaaluuniit timingnut nakuuhirutigijatit talvunga Health Canada.



Government  
of Canada

Gouvernement  
du Canada

Canada