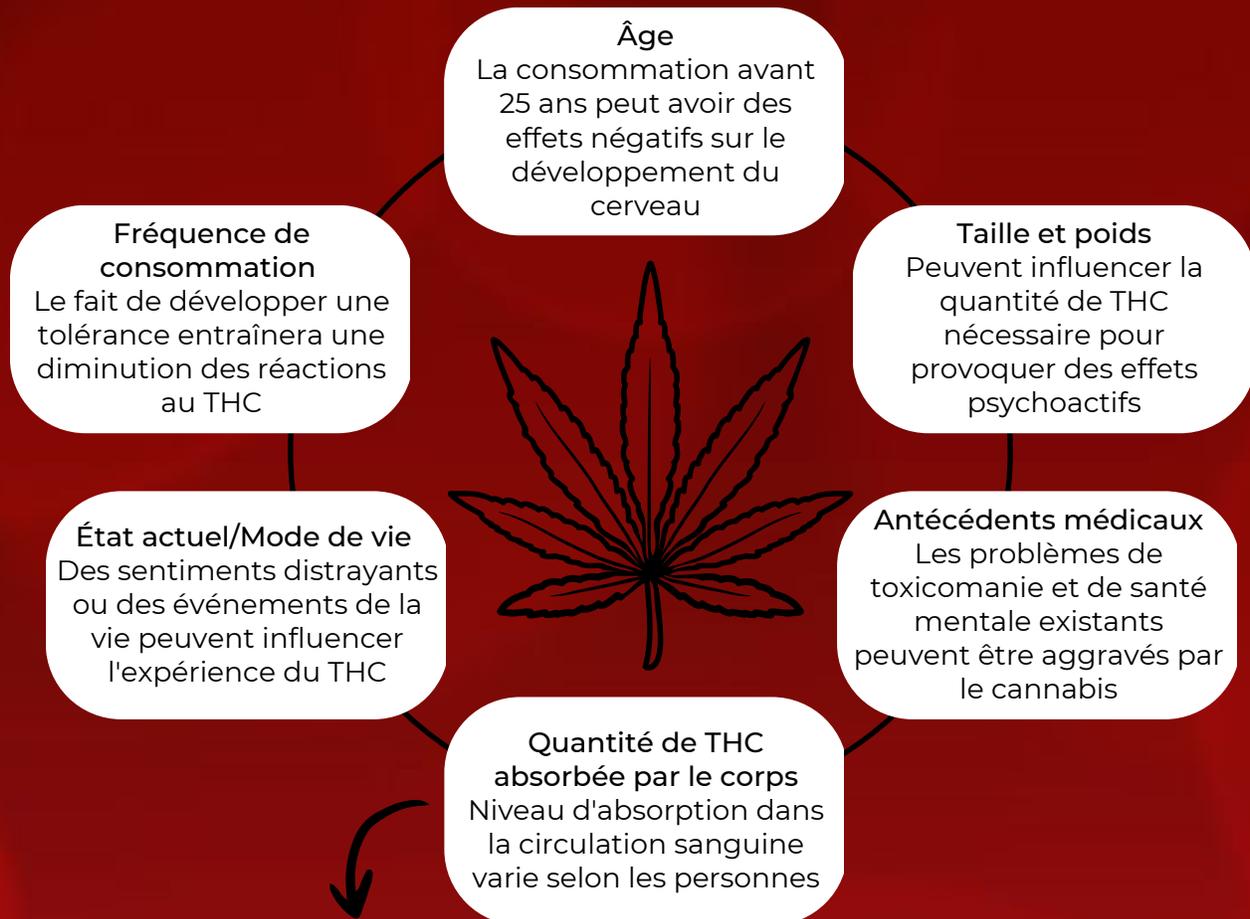




POURQUOI LE THC AFFECTE-T-IL TOUT LE MONDE DIFFÉREMMENT ?

Pour certaines personnes, la consommation de cannabis peut être une expérience agréable et euphorisante. Pour d'autres, elle peut être stressante et entraîner des effets négatifs indésirables. Pourquoi ? Il existe de nombreux facteurs individuels qui peuvent influencer les effets du THC sur le corps.

FACTEURS HUMAINS



QU'EST-CE QUE LA BIODISPONIBILITÉ ?

Pour ressentir les effets corporels de n'importe quelle substance, y compris le THC (la substance chimique contenue dans le cannabis, connue pour changer notre façon de penser, de ressentir et d'agir), elle doit d'abord être absorbée dans la circulation sanguine et acheminée vers les tissus et organes ciblés.³ **La biodisponibilité fait référence à la quantité de substance qui est absorbée pour être utilisée par votre corps.**¹ La biodisponibilité est la mesure la plus exacte de la puissance du THC dans les produits, et pas seulement les milligrammes par dose. Chaque produit à base de cannabis aura une biodisponibilité différente en fonction de la manière dont il est délivré dans l'organisme.

BIODISPONIBILITÉ DES PRODUITS DU CANNABIS

FUMER²

L'absorption du THC se produit dans quelques minutes mais peut varier en fonction de la façon de fumer.
Biodisponibilité moyenne de 25 à 27%

VAPOTAGE²

L'absorption du THC se produit en quelques minutes, mais des recherches supplémentaires sont nécessaires pour obtenir une estimation plus précise.
Biodisponibilité moyenne de 36 à 61 %

COMESTIBLES²

L'absorption du THC est plus lente (environ 1,5 à 2 heures) et plus variable qu'avec les produits inhalés.

Biodisponibilité moyenne de 4 à 12 %

Une portion de cannabis comestible contient 2,5 mg. Au Canada, la limite légale de THC dans un produit comestible est de 10 mg / paquet, mais les produits illicites peuvent contenir des quantités de THC beaucoup plus élevées.

★ Plus la biodisponibilité est élevée, plus la quantité de produit nécessaire pour ressentir les effets du THC est faible.¹

MESURER LA BIODISPONIBILITÉ

La quantité de THC est clairement indiquée sur les produits de cannabis légaux. Cependant, l'emballage ne vous dira pas quelle quantité de ce THC sera réellement activée dans votre corps. Il est important d'être conscient de la biodisponibilité et de s'informer sur la façon dont ce produit vous affectera réellement pour éviter une surconsommation. La quantité de THC absorbée par le corps peut être influencée par de multiples facteurs, dont les caractéristiques physiologiques de la personne, la consommation de cannabis avec de la nourriture ou d'autres substances, la façon de fumer, le dispositif utilisé pour fumer.

FAITES UN CALCUL RAPIDE !

Quantité de THC dans le produit (mg) fois Biodisponibilité

=

La quantité (mg) de THC qui peut être absorbée par le corps

Quantité de THC absorbée par l'organisme si le produit est entièrement consommé

Joint de 1 gramme (1000mg) avec 30% (300mg) de THC 300mg X 0,27 (27%) biodisponibilité = 81 mg de THC	1 paquet avec 2 morceaux comestibles (9000mg) avec 10mg de THC 10mg X 0,12 (12%) biodisponibilité = 1,2 mg de THC*
Cartouche de vape de 1 gramme (1000mg) avec 90% (900mg) de THC 900mg X 0,61 (61%) biodisponibilité = 549 mg de THC	*Même si la biodisponibilité des comestibles est plus faible, le THC digéré est transformé dans le foie en 11-hydroxy-THC. Ses effets sont de 1,5 à 7 fois plus puissants et durent plus longtemps.⁴

Ou cliquez ici pour un calculateur de dose de cannabis

Pour réduire les risques du cannabis pour la santé, recherchez des produits légaux contenant une plus grande quantité de CBD (l'ingrédient non psychoactif du cannabis) et une plus faible quantité de THC (<15%). Commencez par une petite quantité et attendez de voir comment vous vous sentez avant de décider d'en consommer davantage. Pour les produits inhalés, attendez 10 à 30 minutes. Avec les comestibles, attendez 30 minutes à 2 heures.

References

1 - MediPharm Labs (2020). The Bioavailability of Cannabis Explained. <https://www.medipharmlabs.com/news-post/the-bioavailability-of-cannabis-explained>

2 - Gouvernement du Canada (2018). Renseignements destinés aux professionnels de la santé : Le cannabis (marijuana, marihuana) et les cannabinoïdes. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/information-medical-practitioners/information-health-care-professionals-cannabis-cannabinoids.html#a2.2.1.1>

3 - Weed Maps (2022) How many Milligrams of THC are in a Joint? <https://weedmaps.com/learn/products-and-how-to-consume/how-many-mg-thc-in-joint>

4 - Wiley, J. L., Barrus, D. G., Farquhar, C. E., Lefever, T. W., & Gamage, T. F. (2021). Sex, species and age: Effects of rodent demographics on the pharmacology of Δ9-tetrahydrocannabinol. Progress in neuro-psychopharmacology & biological psychiatry, 106, 110064. <https://doi.org/10.1016/j.pnpb.2020.110064>