



Le cannabis et le VIH-sida :

7. Cuisiner avec du cannabis

La collection de feuillets d'information sur le cannabis et le VIH-sida :

1. L'utilisation de cannabis à des fins médicinales
2. Comment faire la demande pour utiliser légalement du cannabis à des fins médicinales
3. Comment parler de cannabis médical avec votre médecin
4. Feuillelet d'information à l'intention des médecins
5. Où se procurer du cannabis à des fins médicinales
6. Quelques conseils pour une utilisation plus sécuritaire et une meilleure santé
7. Cuisiner avec du cannabis
8. Conseils pour cultiver le cannabis de manière sécuritaire
9. Le stigmate et la discrimination liés à l'utilisation de cannabis

Coordonnées :

Ces feuillets sont une publication de la Société canadienne du sida, en consultation avec un Comité directeur national et un juriste-conseil. Ils sont conçus pour être facilement photocopiés. Nous vous encourageons à les disséminer largement.

Pour des mises à jour de ces feuillets, ou pour plus d'information, consultez le site Internet de la Société canadienne du sida à <www.cdnaids.ca/lecannabis> ou communiquez avec nous à :

Société canadienne du sida
190, rue O'Connor, Suite 800
Ottawa ON, Canada, K2P 2R3

Tél. : 1-613-230-3580
Sans frais: 1-800-499-1986

Pourquoi cuisiner avec du cannabis?

On peut vouloir préparer de la nourriture avec du cannabis afin de réduire la quantité que l'on fume, d'avoir un effet différent, ou d'avoir un moyen pratique d'en prendre lorsque l'on est dans un lieu où l'on ne peut pas fumer.

Avantages

- Cela peut réduire ou éliminer la quantité de cannabis que vous fumez; cela peut donc améliorer la santé de vos poumons.
- Certains des effets du cannabis sont plus prononcés lorsqu'on le mange.
- Les effets durent plus longtemps, donc on a besoin d'en prendre moins souvent.
- En le mangeant, il est plus facile d'être discret que si on le fume. On peut manger de la nourriture qui contient du cannabis dans des endroits où l'on ne peut pas en fumer.

Inconvénients

- C'est un moyen plus puissant de consommer du cannabis, alors il faut être plus prudent dans la dose que l'on prend.
- Les effets prennent plus de temps à apparaître. Pour cette raison, il est moins évident de contrôler notre dose, il faut expérimenter pour arriver à manger la bonne quantité.
- Il faut de la pratique, de l'expérience – et une assez grande quantité de cannabis, ce qui peut être coûteux.
- Il faut prendre le temps de préparer la nourriture.
- Si le but de notre usage de cannabis est de soulager la nausée et des vomissements, il n'est pas certain alors que l'on a envie d'en manger.

Différence entre le fait de manger et le fait de fumer le cannabis

Manger du cannabis est bien différent de le fumer.

Peut-être le savez-vous déjà, si vous en avez mangé ou si vous avez pris des cannabinoïdes d'origine pharmaceutique qui sont disponibles en comprimés. En comparaison avec l'effet du cannabis fumé, qui est presque immédiat et arrive au sommet de sa puissance en quelques minutes, il faut jusqu'à une heure ou plus avant que du cannabis mangé fasse effet. Aussi, quand

l'effet commence, il est plus lent et graduel. Il dure plusieurs heures, parfois cinq heures ou plus. C'est aussi une sensation différente de celle que procure le cannabis fumé. Certaines personnes trouvent que c'est plus « physique » ou « corporel », ce qui est un élément positif pour les personnes qui prennent le cannabis pour contrôler des douleurs.

Conseils et trucs

- Soyez conscient de vos besoins nutritionnels (par exemple, si vous avez le diabète), lorsque vous cuisinez avec du cannabis, et choisissez vos ingrédients en conséquence. Consultez un nutritionniste.
- Manger du cannabis cru, dans sa forme herbacée, n'aura pas d'effet. Il faut activer les cannabinoïdes au moyen de chaleur – soit par la cuisson, soit en le fumant, soit en le chauffant dans un vaporisateur ou dans un convertisseur à chaleur sèche (voir <www.thevics.com/recipes/cannamist.htm>).
- Si vous n'avez pas préparé vous-même un aliment contenant du cannabis, assurez-vous de vous informer sur la force du produit. Par exemple, il se peut qu'un biscuit contienne environ un quart de gramme de cannabis. Une bonne dose pour commencer est entre 1/8 g et 1/2 g de cannabis pour voir d'abord quel effet cela a sur vous. Si vous avez des doutes, prenez-en moins, plutôt que trop, et voyez comment ça se déroule.
- Le cannabis est soluble dans les gras. Il lui faut un produit gras ou huileux auquel il s'attachera en cuisant. L'eau n'est pas une bonne substance pour extraire les cannabinoïdes (le THC ou autres). Par exemple, si vous vous faites une tisane de cannabis, ajoutez-y du lait ou du lait de soya; le faire mijoter quelques minutes à feu doux sur la cuisinière contribuera à extraire les cannabinoïdes du cannabis.
- Pour votre information, les graines de cannabis ou de chanvre ne contiennent pas de cannabinoïdes, donc elles ne sont pas utiles du point de vue médical. Elles ont cependant bon goût dans une salade et sont bonnes pour la santé.
- Les feuilles rejetées au moment de votre récolte (le *shake*, dit-on en anglais) peuvent servir à cuisiner. On ne les fume pas, parce qu'elles contiennent moins de cannabinoïdes que les fleurs (ou *buds*), mais les utiliser dans des aliments permet d'utiliser votre récolte de manière optimale.
- Gardez à l'esprit tous ces facteurs qui entrent en ligne de compte lorsque vous considérez la dose initiale quand vous mangez du cannabis : la variété de cannabis, sa force, la quantité utilisée, la partie de la plante qui est utilisée, la corpulence de la personne qui mange l'aliment contenant du cannabis, ainsi que son expérience de consommation de cannabis. Voici quelques lignes directrices pour une dose initiale pour une personne d'environ 68 kg (150 livres) qui a de l'expérience avec le cannabis :
 - Feuilles de cannabis (*shake*) : 1/2 g à 2 grammes
 - Fleurs de cannabis (*buds* avec graines) : 1/4 g à 1 gramme
 - Fleurs de sinsemilla (*buds* mais sans graines) : 1/8 g à 1/2 gramme
- Notez qu'une dose faible fonctionne bien dans la stimulation de l'appétit.
- Les aliments contenant du cannabis devraient être rangés au réfrigérateur ou au congélateur, et adéquatement identifiés par une étiquette au cas où une autre personne les trouve!
- Ne donnez jamais à une personne un aliment ou un mets qui contient du cannabis sans lui dire et sans avoir son consentement.
- Évitez de boire de l'alcool lorsque vous mangez quelque chose qui contient du cannabis.

Trop de cannabis

En le mangeant, il peut arriver que l'on prenne trop de cannabis – PAS dans le sens que cela entraînerait le décès, mais dans le sens que cela peut causer une expérience possiblement désagréable.

Pour mourir d'une surdose de cannabis, il faudrait en consommer 682 kg (1 500 livres) en 15 minutes, mais cela n'a jamais été prouvé. Néanmoins, il faut être prudent lorsqu'on le mange. Certaines personnes s'impatientent en attendant que l'effet se manifeste, et elles pensent qu'il leur faut en consommer une plus grande quantité, alors elles en mangent encore, et l'effet peut être trop prononcé. Juste pour être certain, attendez au moins deux heures avant d'en manger une quantité supplémentaire. Consultez le feuillet « Quelques conseils pour une utilisation plus sécuritaire et une meilleure santé », pour plus d'information.

Une personne qui a mangé trop de cannabis peut avoir des étourdissements, être agitée, nerveuse ou devenir paranoïaque. Si cela arrive, la personne devrait être gardée dans le calme et rassurée que ça va passer. Les sensations les plus intenses dureront environ une heure et les effets devraient disparaître en 4 à 5 heures. La personne n'est pas en danger physique. Si elle a des frissons, tenez-la au chaud. La plupart des personnes en telle situation tombent endormies rapidement.

Ressources utiles

- Vancouver Island Compassion Society recipes, <www.thevics.com/vicsdocs.htm>
- Marijuana Herbal Cookbook, de Tom Flowers
- The Art and Science of Cooking With Cannabis: The Most Effective Methods of Preparing Food & Drink With Marijuana, Hashish & Hash Oil, de Adam Gottlieb
- Stir Crazy: Cooking With Cannabis, chez Bobcat Press
- Gourmet Cannabis Cookery; The High Art of Marijuana Cuisine, de Dan D. Lyon

Quelques recettes

Beurre à l'extrait de cannabis

Une des meilleures façons de cuisiner avec du cannabis est de préparer d'abord du beurre au cannabis. Le beurre fonctionne bien, pour extraire le THC du cannabis. Le beurre à l'extrait de cannabis est par ailleurs facile à préparer et on peut l'utiliser dans plusieurs recettes. Voici comment préparer du beurre à l'extrait de cannabis.

1. Chauffer 5 tasses d'eau dans un chaudron, à chaleur moyennement élevée.
2. Ajouter une once (28 grammes) de feuilles de cannabis (le shake),
OU de 7 à 14 grammes de fleurs (buds), selon la force du cannabis utilisé (voir la section « Conseils », ci-dessus).
3. Ajouter $\frac{3}{4}$ livre de beurre.
4. Amener à ébullition, couvrir, baisser le feu et laisser mijoter à feu bas pendant $1\frac{1}{2}$ à 2 heures, en mélangeant de temps en temps.
5. À l'aide d'une passoire, égoutter le mélange en recueillant le liquide dans un autre contenant. Dans la passoire, presser les restes de feuilles ou de fleurs à l'aide d'une cuillère pour extraire le restant du beurre imbibé et l'eau.
6. Faire bouillir 2 autres tasses d'eau et les verser sur les restes de feuilles ou de fleurs afin d'en tirer tout le reste du beurre. Presser à nouveau. Jeter les résidus de feuilles ou de fleurs : ils ne contiennent plus de THC ou d'autres cannabinoïdes.
7. Laisser reposer le mélange liquide jusqu'à ce que le beurre se sépare de l'eau. Placer ensuite le tout au réfrigérateur.
8. Lorsque la mixture aura refroidi, le beurre à l'extrait de cannabis durcira à la surface de l'eau. Recueillir ce beurre et le conserver au réfrigérateur jusqu'à utilisation pour cuisiner. Jeter l'eau résiduelle.
9. On peut utiliser le beurre à l'extrait de cannabis sur des rôties ou sur des légumes, comme le beurre régulier. À savoir : commencer avec une dose de moins d'une cuillère à thé. On peut aussi utiliser ce beurre dans des recettes.

Biscuits au cannabis

1. Préchauffer le four à 300° F (149° C). La température du four est intentionnellement moins élevée que pour d'autres biscuits, afin de ne pas vaporiser une trop grande quantité des cannabinoïdes. Le temps de cuisson sera plus long que pour des biscuits ordinaires, afin de compenser pour la température plus basse.
2. Mélanger :
 - $\frac{1}{2}$ tasse de beurre de cannabis (voir ci-dessus)
 - $\frac{1}{4}$ tasse de beurre régulier
 - $\frac{3}{4}$ tasse de lait, ou de lait de soya, ou de crème moitié-moitié
 - $\frac{1}{3}$ de tasse de farine de blé (ou autre farine)
 - 1 œuf
3. Battre à l'aide d'un mélangeur pendant 5 minutes.
4. Intégrer :
 - $\frac{3}{4}$ tasse de sucre ou de sirop d'érable
 - 1 cuillère à thé d'extrait d'orange ou de vanille (facultatif)
 - $\frac{1}{2}$ cuillère de muscade (facultatif)
5. Intégrer en tamisant :
 - 1 cuillère à thé de poudre à pâte
 - 2 tasses de farine
6. Battre à l'aide d'un mélangeur jusqu'à obtention d'un mélange uniforme.
7. Intégrer une tasse de raisins secs, de noix ou de pépites de chocolat, si désiré.
8. Graisser une plaque à biscuits. Déposer l'équivalent d'une cuillère à soupe de pâte pour chaque biscuit sur la plaque à biscuits.
9. Faire cuire au four de 25 à 30 minutes. Résultat : environ 28 petits biscuits au cannabis.

¹ Les recettes de beurre à l'extrait de cannabis et de biscuits de cannabis ont été traduites d'adaptations des recettes « Butter Extracts » et « Greenies » présentées dans le livre de Tom Flowers intitulé Marijuana Herbal Cookbook: Recipes for Recreation and Health (Flowers Publishing, 1995). – Un excellent bouquin.

