

Guide de Consommation Responsable : Gummies au THC

Avant la consommation : Les règles d'or

- Vérifiez la teneur en THC et la dose recommandée par portion sur l'emballage.
- Assurez-vous d'être dans un environnement calme, sécurisé et familier.
- Ne consommez jamais de gummies au THC avant de conduire ou d'utiliser des machines.
- Prévoyez un temps libre suffisant, car les effets peuvent durer plusieurs heures.

Pendant la consommation : La règle de la patience

- Commencez par une faible dose (ex: 2,5 mg à 5 mg de THC) pour évaluer votre tolérance.
- Attendez au moins 90 à 120 minutes avant d'envisager une seconde prise.
- Ne doublez jamais la dose par impatience : les effets des produits comestibles sont retardés par la digestion.
- Restez hydraté et gardez des collations à portée de main.

Stockage sécurisé : Protection des tiers

- Conservez les gummies dans leur emballage d'origine, hermétiquement fermé.
- Utilisez une boîte verrouillée ou un endroit en hauteur, hors de portée des enfants et des animaux.
- Ne laissez jamais les produits à proximité de friandises classiques pour éviter toute confusion.
- Stockez dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière directe du soleil.

Contre-indications majeures

- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- À éviter en cas d'antécédents de troubles psychiatriques ou cardiaques.
- Ne jamais mélanger avec de l'alcool ou d'autres substances psychoactives.
- Consultez un professionnel de santé si vous suivez un traitement médicamenteux.

En cas de surdosage ou malaise

- Restez calme : rappelez-vous que les effets sont temporaires et non mortels.
- Isolez-vous dans un endroit sombre et calme, respirez profondément.

- Hydratez-vous avec de l'eau ou une boisson sucrée.
- Appelez les secours (15 ou 112 en Europe) si vous ressentez une détresse respiratoire, des douleurs thoraciques ou une confusion extrême.