

DIY Édibles

Cette ressource a pour but de te guider dans la préparation et la consommation de édibles pour t'assurer une expérience agréable et sécuritaire... si tu décides d'en consommer !

1. Préparation : Choisis tes ingrédients (variété de cannabis + corps gras)

Comme le THC est une molécule liposoluble (c.-à-d. qui se dissout dans la graisse), ton weed devra être infusé dans un corps gras, comme du beurre ou de l'huile, pour être ensuite utilisé dans la recette de ton choix. C'est important de connaître la teneur en THC du weed que tu utiliseras dans ta recette. Ça t'aidera à calculer la concentration de ton beurre/huile de cannabis ! Nous te conseillons d'aller chercher ton cannabis d'une source légale et réglementée, car la variété, les terpènes et la concentration en THC/CBD sont clairement indiqués sur l'étiquette.

2. Préparation : « décarboxyle » ton weed

Avant d'infuser ton cannabis dans du beurre ou de l'huile, tu peux décarboxyler le cannabis séché afin de convertir les cannabinoïdes inactifs et non-psychoactifs, comme le THCA, en cannabinoïdes actifs (= THC). Comment est-ce qu'on « décarboxyle » son weed ?

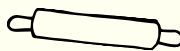
En le faisant chauffer à basse température pendant longtemps !
P. ex. : Tu peux mouliner ton weed et le placer sur une plaque au four pendant 45 minutes à 240°C

3. Préparation : calcule la concentration en THC

3 choses à savoir pour procéder au calcul:

1. La quantité de cannabis utilisé et infusé dans la recette (g → mg)
2. La quantité de THC présent dans ton weed (pourcentage % de THC)
3. La quantité de beurre ou d'huile utilisée pour infuser le cannabis

*calculer en cuillères à soupe (c. à soupe) ou en cuillères à thé (c. à thé)



Cuisiner et consommer des éditables en toute sécurité !

4. Dosage responsable: Comment éviter les bad trips ?

Nos principes en réduction des méfaits:

- En préparant une PLUS grande quantité de éditables MOINS concentrés, tu aides les personnes avec qui tu les partages à avoir plus de contrôle sur leur high.
- Consomme avec des gens de confiance dans un endroit sécuritaire.
 - Assure-toi d'avoir bien mangé avant et de rester hydrater.
 - Informe les gens du contenu de tes éditables pour éviter les mauvaises surprises.
 - Commence tranquillement + vas-y lentement.
 - Essaie de consommer une seule substance à la fois.
 - Si tu décides de mélanger, réfères-toi au principe #1
- Planifie ton transport : il se pourrait que tu sois high plus longtemps que lorsque tu fumes (entre 6 et 24 heures), planifie à l'avance ton retour à la maison.

*Bonus : Soyez sensé.e la gang <3



GET SENSIBLE

PENSER SENSÉ.E

FORMULE

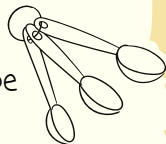
Comment calculer la concentration en THC dans ton huile de cannabis:

$(\text{quantité de CANN en grammes} \times 1000) \times (\% \text{ de THC}) = \text{total de THC en milligrammes}$

Exemple : Tu prépares des biscuits et tu as 7g de cannabis ayant une teneur en THC de 15% infusé dans 1 tasse d'huile.

$$(7g \times 1000) \times (0.15) = 1050\text{mg THC TOTAL}$$

$$1050\text{mg} \div 16 \text{ c. à soupe} = \sim 65\text{mg de THC par c. à soupe}$$



Si ta recette de 12 biscuits requiert $\frac{1}{2}$ tasse d'huile, on ajouterait 525mg de THC à la recette ($525 \div 12 = \sim 45$) et, donc,

chaque biscuit contiendrait environ 45mg de THC

Psst : Il existe aussi des calculateur à édibles en ligne pour simplifier le processus !

*Conseils pour les débutant.es ! Si tu peux calculer la concentration de tes édibles, essaie de commencer avec 5-10mg de THC si tu ne consommes pas souvent ou si c'est ta 1ère fois avec des édibles