

Cannabis, nicotine et santé mentale



La santé mentale et la santé physique sont liées

La consommation de tabac, de cigarettes électroniques et de cannabis affecte votre santé physique, notamment vos poumons, et votre santé mentale, notamment votre humeur.



La nicotine est nocive pour le cerveau des jeunes

- La nicotine est une drogue hautement addictive présente dans les produits du tabac et dans de nombreuses cigarettes électroniques.
- Elle n'est pas sans risque, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes.
- La nicotine peut affecter votre humeur, votre mémoire, la gestion de vos impulsions et votre concentration.



Le cannabis affecte le cerveau

- Le cannabis peut aggraver l'anxiété et la dépression. Il peut également déclencher une psychose.
- Le cannabis affecte votre concentration et votre mémoire. Chez les jeunes, il affecte l'apprentissage et la régulation émotionnelle.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans. La nicotine et le cannabis peuvent nuire au bon développement du cerveau.

Que se passera-t-il si j'arrête ?

Si votre cerveau est habitué à recevoir de la nicotine ou du THC, vous pourriez ressentir des symptômes de sevrage lorsque vous arrêterez.

- Les symptômes de sevrage peuvent inclure :
 - ~ irritabilité
 - ~ agitation
 - ~ anxiété
 - ~ dépression
 - ~ difficultés à dormir
 - ~ difficultés de concentration



BONNE NOUVELLE
LES SYMPTÔMES
DIMINuent AVEC LE TEMPS

Les avantages d'arrêter de consommer ou de réduire sa consommation se manifestent très rapidement !

- **Dans les 20 minutes** : la pression artérielle et le rythme cardiaque reviennent à la normale.
- **Dans les 48 heures** : le goût et l'odorat s'améliorent, le risque de crise cardiaque diminue.
- **Dans les 72 heures** : la respiration devient plus facile.
- **Dans les 2 semaines** : la fonction pulmonaire s'améliore jusqu'à 30 % et l'activité physique devient plus facile.
- **Dans les 9 mois** : la toux, la congestion, la fatigue et l'essoufflement diminuent.



References

For a list of references, email tobacco@gov.nu.ca

Revised January 2026



**Nunavut
sans fumée**

NUQUITS.CA 1-866-368-7848



Cannabis, nicotine et santé mentale



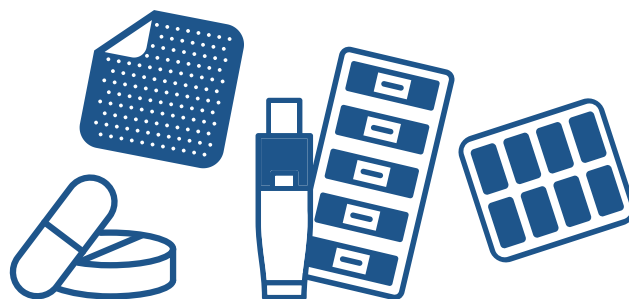
Prendre soin de soi améliore votre santé mentale

- Mangez bien, faites de l'exercice régulièrement et dormez suffisamment.
- Passez du temps avec les personnes que vous aimez et en qui vous avez confiance.
- Évitez les substances nocives comme le tabac, les cigarettes électroniques et le cannabis.
- Prenez le temps de pratiquer des activités qui vous font vous sentir en bonne santé, fort et épanoui.



Soutien en santé mentale

- Parlez à des personnes âgées, des membres de votre famille et des amis en qui vous avez confiance.
- Appelez ou rendez-vous à votre centre de santé pour obtenir l'aide d'un professionnel de la santé. Ligne d'aide Kamatsiaqtut du Nunavut : 1-800-265-3333
- Programme Parler pour se soigner : 1-888-648-0070
- Visitez le <https://www.gov.nu.ca/fr/sante/sante-mentale>



Aide pour arrêter de fumer

Si votre consommation de tabac, de cigarettes électroniques ou de cannabis affecte votre santé mentale, votre bien-être ou vos relations, il existe de nombreux moyens pour vous aider à réduire votre consommation ou à arrêter.

Visitez votre centre de santé ou votre pharmacie locale pour obtenir gratuitement des timbres antitabagiques, de la gomme, des pastilles, des inhalateurs ou des vaporisateurs buccaux pour vous aider. Parlez-en à votre médecin, à votre infirmière ou à votre représentante locale en santé communautaire.



Appelez la ligne d'aide au renoncement au tabac du Nunavut (QuitLine)

Numéro sans frais : 1 866 368-7848
Courriel : tobacco@gov.nu.ca



Visitez **NuQuits** sur Facebook.



Consultez : **[nuquits.ca](https://www.nuquits.ca)**



References

For a list of references, email tobacco@gov.nu.ca

Revised January 2026



**Nunavut
sans fumée**

NUQUITS.CA 1-866-368-7848

