EFFETS À COURT TERME

- **Sensation de bonheur et de détente.**
- **Sensation d'anxiété ou de paranoïa.**
- **Faim intense.**
- **Temps de réaction plus longs.**
- **Perte de mémoire.**
- **Difficultés à se concentrer et à penser clairement.**

EFFETS À LONG TERME

La consommation quotidienne ou presque quotidienne de cannabis augmente les risques pour la santé :

Santé mentale
Aggravation des symptômes de dépression et d'anxiété.

Psychose
Voir ou entendre des choses qui n'existent pas.

Difficultés cognitives
Impacts sur la concentration, la mémoire et l'apprentissage.

Problèmes respiratoires
Toux, respiration sifflante, douleurs thoraciques et aggravation de l'asthme.

Dépendance
Difficultés à arrêter de consommer.

Poumons et cœur
La fumée de cannabis contient de nombreuses substances chimiques nocives associées à des risques pour la santé.

Il est illégal de consommer du cannabis et de conduire.

Conduire sous l'emprise du cannabis multiplie par 2 à 3 le risque d'accident.

6+ HEURES

Attendez au moins 6 heures avant de conduire. Attendez plus longtemps si vous consommez des produits comestibles à base de cannabis.

SURCONSOMMATION

Cela se produit lorsqu'une personne consomme trop de cannabis en une seule fois. Les symptômes incluent :

- Une sensation d'anxiété ou de peur.
- Un rythme cardiaque rapide.
- Des vertiges ou des nausées.
- Des vomissements de façon répétée.
- La bouche sèche.
- Des difficultés à marcher ou à se déplacer correctement.

Ces effets sont temporaires. Si vous ne vous sentez vraiment pas bien, contactez votre prestataire de soins de santé.





DÉPENDANCE AU CANNABIS

Cela peut se produire lors de la consommation quotidienne, ou presque quotidienne, du cannabis contenant des niveaux élevés de THC.

Il existe plusieurs signes indiquant un tel trouble :

- Consommer plus de cannabis, plus souvent.
- Ne pas pouvoir contrôler la quantité consommée.
- Ne pas être capable de se concentrer sur l'école, le travail ou les tâches ménagères.
- Renoncer à d'autres activités pour pouvoir consommer du cannabis.

RÉDUISEZ LES RISQUES :
INFORMEZ-VOUS AVANT DE CONSOMMER

- **Si vous avez moins de 25 ans :** évitez de consommer du cannabis, car cela peut avoir des effets néfastes sur votre cerveau en pleine croissance.
- **Limitez votre consommation :** consommez moins d'une fois par semaine et choisissez des produits à faible teneur en THC.
- **Commencez doucement et allez-y progressivement :** commencez par 1 ou 2 bouffées si vous fumez ou 2,5 grammes de THC si vous utilisez des produits comestibles au cannabis.
- **Protégez vos poumons :** évitez de fumer du cannabis afin de préserver leur bonne santé.
- **Ne mélangez pas le cannabis avec de l'alcool, des drogues ou des médicaments, car cela peut accroitre les risques pour la santé et la sécurité.**
- **Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez :** évitez de consommer du cannabis, car cela peut nuire au développement du fœtus.
- **Santé mentale :** évitez de consommer du cannabis si vous ou un membre de votre famille avez des antécédents de troubles psychiques, car cela peut aggraver les symptômes et augmenter les risques.

LA MEILLEURE FAÇON DE PRÉVENIR LES RISQUES EST D'ÉVITER DE CONSOMMER DU CANNABIS.

Scannez ce code QR pour en savoir plus sur une consommation plus sécuritaire du cannabis

AIDE ET SOUTIEN

Si votre consommation de cannabis a des répercussions sur votre santé mentale, votre bienêtre ou vos relations, il est possible d'obtenir de l'aide auprès de différents services.

- Parlez-en avec un prestataire de soins de santé.
- Parlez-en avec des personnes ainées, des membres de votre famille et des amis en qui vous avez confiance.
- Appelez la ligne d'aide Sevrage Nunavut en composant le **1-866-368-7848** pour avoir une consultation tout à fait confidentielle en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun ou en français.
- Envoyez un texto à NUQUITS au numéro 123456 pour obtenir du soutien et des conseils.
- Visitez la page Facebook.com/NuQuits
- Rendez-vous sur **nuquits.ca**

Maliktakhat Qajangnaittumik Higaarlungnik Aturnikkut

Guide pour une consommation plus sécuritaire du cannabis

NUQUITS.CA 1-866-368-7848

Nunavut

Hunanik ilihimajatin **HIGAARLUKKUT** *ikajuutilik!*

Bien s'informer sur le **CANNABIS** *c'est important !*

NUQUITS.CA 1-866-368-7848

Nunavut

nuquits.ca