Saviez-vous que toute forme de consommation de cannabis comporte des risques pour la santé ?

- C'est le THC qui provoque la sensation d'« euphorie » et qui peut modifier votre façon de penser, de ressentir et d'agir.
- Le CBD ne provoque pas d'effet euphorisant.



COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES

Saviez-vous que votre cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans ?

La consommation de cannabis avant cet âge peut affecter le développement de votre cerveau. La meilleure façon d'éviter les risques est de ne pas consommer de cannabis, et plus vous attendez avant d'en consommer, plus le risque pour votre santé est faible.

Si vous décidez de consommer du cannabis :

Optez pour des produits à faible teneur en THC

Choisissez des produits dont la teneur en THC est inférieure ou égale à 10 %. Les produits à forte teneur en THC peuvent provoquer ou aggraver des troubles de santé mentale.

Consommez avec modération et moins souvent

Limitez votre consommation de cannabis à 1 fois par semaine ou moins. Envisagez de la limiter aux fins de semaine afin de pouvoir vous concentrer sur vos études ou votre travail pendant la semaine.

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. Il faut compter entre 30 minutes et 4 heures pour ressentir pleinement les effets du cannabis.

Prévoyez un retour à la maison en toute sécurité

Il est illégal de conduire après avoir consommé du cannabis. Cela peut nuire à votre concentration et ralentir votre temps de réaction. Prévoyez un moyen de transport sûr avant de consommer.

Sachez d'où provient votre produit

Choisissez du cannabis provenant de sources légales. Les produits légaux sont testés, règlementés et étiquetés avec les teneurs en THC et en CBD afin que vous sachiez exactement ce que vous consommez.

Tenez compte des interactions avec d'autres substances

Mélanger le cannabis avec de l'alcool, du tabac, des médicaments ou d'autres drogues peut augmenter les risques et entrainer des effets plus intenses et imprévisibles. Évitez de mélanger ces substances.

Évitez de consommer du cannabis pendant la grossesse ou l'allaitement

Le cannabis peut être transmis à votre bébé pendant la grossesse et par le lait maternel. Cela peut affecter la croissance et le développement de votre bébé. Pour obtenir d'autres renseignements, discutez avec votre prestataire de soins de santé.

Évitez les produits à base de cannabis de synthèse, comme le Spice ou le K2. Ceux-ci peuvent être très dangereux, voire mortels !



LE CANNABIS AFFECTE VOTRE SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

Santé mentale

Le cannabis peut aggraver l'anxiété et la dépression. Il peut également déclencher une psychose (perte de la perception de la réalité, hallucinations ou délires).

Apprentissage et concentration

La consommation de cannabis ralentit le temps de réaction et altère votre capacité de jugement.

Santé respiratoire et cardiaque

Fumer du cannabis peut endommager vos poumons et provoquer de la toux ainsi que des difficultés respiratoires. Cela peut augmenter votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle, ce qui accroit le risque de problèmes cardiaques.

Dépendance

N'hésitez pas à demander de l'aide si :

- Vous consommez de plus en plus pour obtenir le même effet.
- Vous souhaitez arrêter, mais n'y parvenez pas.
- Vous ne vous acquittez pas de vos obligations professionnelles, scolaires ou à la maison.
- Vous vous sentez nerveux, en colère ou agité lorsque vous ne consommez pas.

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/fr.**

nuquits.ca

Higaarluit Inirninguliqtullu

19-25 ukiuqaqtut

Le cannabis et les jeunes adultes

19 à 25 ans

NUQUITS.CA 1 866 368-7848

Nunavut

Hunanik ilihimajatin HIGAARLUKKUT *ikajuttilik!*

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

NUQUITS.CA 1 866 368-7848

Nunavut

Iliturijaangani qajangnautait aangajaarnaqtunik atungniq pulaarlugu

Pour en savoir plus sur les risques de la consommation de cannabis, visitez

nuquits.ca