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

Le cannabis et VOTRE CORPS



NUQUITS.CA
1·866·368·7848

Nunavut

EFFETS SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Le cannabis contient des substances chimiques qui agissent sur l'humeur, l'appétit et la perception de la douleur. La consommation de cannabis peut accroitre les risques pour la santé. Plus la consommation est importante, plus le risque est élevé.

DÉPENDANCE
Consommer du cannabis tous les jours ou presque tous les jours augmente le risque de dépendance.

SANTÉ PULMONAIRE
Problèmes respiratoires, lésions pulmonaires ou aggravation de la toux liés à la consommation de cannabis.

SANTÉ CARDIAQUE
Accélération du rythme cardiaque et augmentation de la pression artérielle.

PROBLÈMES D'ÉQUILIBRE ET DE COORDINATION.

Développement du cerveau :
La consommation de cannabis avant l'âge de 25 ans peut entrainer des changements permanents au niveau de la concentration, de l'apprentissage, des émotions et de la santé mentale.

25 **Votre cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans !**

RISQUES POUR LA SANTÉ MENTALE
Risque accru de psychose et de schizophrénie.

RISQUE ACCRU D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRESSION.

MODIFICATIONS DE L'HUMEUR, DE LA MÉMOIRE ET DE L'ATTENTION.

TOLÉRANCE
Il faut toujours plus de cannabis pour obtenir le même effet.

DES SENSATIONS DE BOUCHE ET DE GORGE SÈCHES.

FAIM.

RÉDUISEZ LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ

- **Commencez doucement**
  La consommation de produits de cannabis contenant moins de THC vous aidera à vous sentir davantage en contrôle.
- **Allez-y progressivement**
  Il faut compter entre 30 minutes et 4 heures pour ressentir pleinement les effets du cannabis.
- **Limitez votre consommation**
  à une fois par semaine, voire moins.
- **Ne mélangez pas**
  le cannabis avec d'autres substances.
- **Ne conduisez jamais après avoir consommé du cannabis**
  Attendez au moins 6 heures après avoir consommé du cannabis avant de prendre le volant.
- **Consommez de façon responsable**
  Réduisez les risques accrus pour la santé en reportant la consommation de cannabis jusqu'à l'âge de 25 ans.

Évitez le cannabis si vous êtes enceinte ou si vous allaitez car le cannabis nuit à la santé de votre bébé.

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.
- Vous pouvez aussi appeler la ligne d'aide Sevrage Nunavut au **1-866-368-7848** pour avoir une consultation tout à fait confidentielle en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun ou en français.
- Envoyez un texte à NUQUITS au numéro 123456 pour obtenir du soutien et des conseils.
- Visitez Facebook.com/NuQuits.
- Rendez-vous sur **nuquits.ca**.



nuquits.ca