

QU'EST-CE QUE LE CANNABIS?

Quel que soit sa forme ou son mode de consommation, le cannabis comporte des risques pour la santé.

Cannabis séché : fumé sous forme de joints, dans des pipes ou des pipes à eau.

Extraits de cannabis : huiles, « shatter », vapoteuses. Ceux-ci ont souvent une teneur en THC plus élevée et peuvent être plus nocifs.

Aliments au cannabis : Des produits alimentaires, comme des bonbons gélifiés ou des biscuits, ou encore des boissons à base de cannabis.

Produits à usage topique : Crèmes et lotions à appliquer sur la peau.

19+

Oui, c'est légal, mais il faut avoir plus de 19 ans pour en acheter OU en consommer.

LE CANNABIS ET TON CERVEAU

Savais-tu que ton cerveau continue de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans? La consommation de cannabis modifie la façon dont ton cerveau se développe. Cela peut avoir des effets négatifs durables sur le développement du cerveau.

- Mémoire
- Apprentissage et concentration
- Santé mentale

La meilleure chose à faire est d'attendre d'avoir 25 ans pour consommer du cannabis.

DES FAITS SUR LE CANNABIS

#1 Le cannabis peut te rendre anxieux ou déprimé.

#2 Le cannabis n'est pas inoffensif simplement parce qu'il est naturel.

#3 Conduire sous l'influence du cannabis est illégal et dangereux. La consommation de cannabis ralentit ton temps de réaction et altère ta capacité de jugement.

#4 Le cannabis peut créer une dépendance si tu en consommes quotidiennement ou presque chaque jour.

#5 Le cannabis affecte la santé de ton cerveau, de ton cœur et de tes poumons.

#6 82 % des jeunes n'ont pas consommé de cannabis au cours de la dernière année.



RESTE FIDÈLE À TOI-MÊME

Il se peut que tu te sentes poussé à essayer le cannabis.

Tu as le droit de dire « non » si quelqu'un te propose du cannabis. Ta santé et ton bienêtre sont plus importants que de céder à l'influence des autres.

Au lieu de consommer du cannabis, pratique des activités qui te font te sentir bien, comme faire du sport ou des activités artistiques.

SI TU AS DES QUESTIONS OU QUE TU AS BESOIN D'AIDE :

- Parles-en avec un prestataire de soins de santé.
- Parles-en avec des personnes ainées, des membres de ta famille et des amis en qui tu as confiance.
- Appelle la ligne d'aide Sevrage Nunavut en composant le **1-866-368-7848** pour bénéficier d'un accompagnement confidentiel assuré par des conseillers.
- Envoie un texte à NUQUITS au numéro 123456 pour obtenir du soutien et des conseils.
- Visite la page Facebook.com/Nuquits.
- Rends-toi sur **nuquits.ca/fr**

nuquits.ca

Higaarluk
HUNAT ILIHIMAJAKHATIT
Le cannabis
CE QU'IL FAUT SAVOIR !



Hunanik ilihimajatin **HIGAARLUKKUT** *ikajuuttilik!*

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

NUQUITS.CA
1-866-368-7848
Nunavut