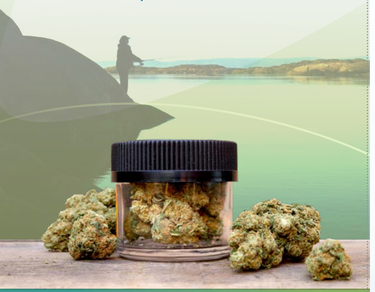
Bien s'informer sur le CANNABIS c'est important !

LE CANNABIS ET VOTRE SANTÉ

Guide pour une consommation responsable



NUQUITS.CA
1-866-368-7848

Nunavut

QUI DEVRAIT ÉVITER LE CANNABIS ?

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
Le cannabis peut nuire au développement et à la santé du bébé à long terme.

Si vous avez des antécédents de troubles de santé mentale ou si de tels antécédents existent dans votre famille.
Cela inclut la psychose, la schizophrénie ou la dépendance.

LE CANNABIS AFFECTE VOTRE SANTÉ MENTALE.

Problèmes de mémoire et de concentration.
Le cannabis peut rendre difficiles la concentration, l'apprentissage et la mémorisation, en particulier chez les jeunes de moins de 25 ans.

Autres problèmes de santé mentale.
Le THC peut provoquer ou aggraver l'anxiété, la dépression et la psychose.

SIGNES DE DÉPENDANCE AU CANNABIS

Une consommation excessive de cannabis peut vous donner l'impression de ne plus pouvoir contrôler votre consommation.

Les signes comprennent :

- **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.**



RÉDUISEZ LES RISQUES

CHOISISSEZ DES PRODUITS DONT LA TENEUR EN THC EST PLUS FAIBLE ET CELLE EN CBC PLUS ÉLEVÉE.

THC

CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION ET MOINS SOUVENT.

Une consommation hebdomadaire ou moins fréquente peut réduire les risques.

COMMENCEZ DOUCEMENT ET ALLEZ-Y PROGRESSIVEMENT.

Si vous fumez, commencez par une ou deux bouffées. Si vous consommez des aliments au cannabis, commencez par une petite quantité (2,5 mg de THC) et attendez de voir comment vous vous sentez avant d'en prendre davantage.

VÉRIFIEZ VOTRE MÉDICATION.

Consultez votre prestataire de soins de santé pour vous assurer que le cannabis n'interagit pas avec vos médicaments.

CONSERVEZ LE CANNABIS EN LIEU SÛR.

Gardez le cannabis hors de portée et de la vue des enfants et des animaux de compagnie, dans un endroit fermé à clé. Conservez-le dans son emballage d'origine, à l'écart des autres aliments.



NE MÉLANGEZ PAS LES SUBSTANCES.

La consommation simultanée d'alcool et de cannabis peut entrainer des effets plus intenses et moins prévisibles, et accroitre les risques pour la santé et la sécurité.

NE PRENEZ PAS LE VOLANT APRÈS AVOIR CONSOMMÉ DU CANNABIS.

Attendez au moins 6 heures après avoir consommé du cannabis. Vous devrez peut-être attendre plus longtemps, jusqu'à 12 heures, après avoir consommé des aliments au cannabis ou en fonction de la quantité de cannabis consommée.

ÉVITEZ DE FUMER.

Si vous fumez du cannabis, évitez d'inhaler profondément ou de retenir votre respiration. Cela n'augmente pas les effets et peut aggraver les dommages causés à vos poumons.

Si vous fumez du cannabis, évitez d'inhaler profondément ou de retenir votre respiration. Cela n'augmente pas les effets et peut aggraver les dommages causés à vos poumons.

- 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 texto à NUQUITS au numéro 123456 pour obtenir du soutien et des conseils.
- Visitez Facebook.com/NuQuits.
- Rendez-vous sur **nuquits.ca**.



nuquits.ca