

# Ce qu'il faut savoir sur le **cannabis**

Des informations pour t'aider à prendre tes propres décisions

# 27 %

des Canadiens âgés de 15 à 24 ans ont consommé du cannabis durant les 3 derniers mois.



Consommer ou ne pas consommer du cannabis : c'est à toi de voir. Les informations présentées ici peuvent t'aider à prendre des décisions. Voici quelques faits sur le cannabis, avec des exemples d'effets qu'il peut avoir sur toi et les gens autour de toi.

## Le cannabis, c'est quoi?

Le cannabis (aussi appelé herbe, pot, marijuana ou dope) est une drogue qui a à la fois des effets thérapeutiques et psychoactifs – ce qui signifie qu'il peut altérer la pensée, le comportement et l'état d'esprit. Le cannabis peut être fumé, vapoté ou mangé.

**Le cannabis se présente sous diverses formes, dont :**

- fleurs ou feuilles séchées
- hasch (concentré)
- huile
- capsules et comprimés
- formes comestibles (p. ex. biscuits, beurre, bonbons).



**La consommation de cannabis peut :**

- détendre, te rendre vif, vive ou bavard.e, ou donner le fou rire
- causer de l'anxiété, de la peur ou de la confusion
- provoquer de la fatigue ou de la somnolence
- faire perdre l'équilibre
- donner faim.



**Elle peut aussi :**

- donner les yeux rouges
- assécher la bouche et la gorge
- causer de la difficulté à respirer
- accroître le rythme cardiaque
- faire baisser la tension artérielle.

**Les effets du cannabis dépendent de divers facteurs :**

- quantité consommée et fréquence de consommation
- mode de consommation (fumé, vapoté ou mangé)
- ton humeur
- facteurs externes (p. ex. personnes, lieux, circonstances)
- antécédents médicaux
- mélange avec d'autres substances (alcool, drogues, médicaments d'ordonnance ou en vente libre, ou remèdes à base de plantes).

**Chez les jeunes (surtout avant 16 ans), la consommation régulière de cannabis peut affecter de nombreux aspects de la santé, notamment :**

- risque accru de problèmes de santé et de difficultés scolaires et sociales
- altération du développement du cerveau (qui continue à se développer jusqu'à l'âge de 25 ans environ)
- risque accru de troubles mentaux
- risque de dépendance physiologique, si on en consomme régulièrement, sur une longue période.



## Importance d'un cadre sécuritaire

Quelle que soit la façon dont tu choisis de consommer du cannabis, fais-le toujours dans un cadre sécuritaire. Il pourrait s'agir :

- d'un lieu que tu connais
- du fait d'être accompagné.e par un.e ami.e proche
- de la possibilité d'appeler un adulte de confiance (en cas d'imprévu).

S'il t'est difficile de parler à quelqu'un en personne, essaie de t'adresser à une ligne d'aide comme Jeunesse, J'écoute, soit par téléphone, en composant le 1 800 668 6868, soit par texto, à CONNECT 686868, pour parler à un.e bénévole formé.e pour aider les jeunes en difficulté.



Pour plus de renseignements, tu peux télécharger

**La vérité crue : Conseils pratiques sur la consommation plus sûre de cannabis.**

6141d / 12-2019 © CAMH