

Tout savoir sur le cannabis

Le cannabis, qu'est-ce-que c'est exactement ?

Le cannabis est une drogue. Ces substances psychoactives ont pour effet de changer l'humeur ou les comportements. Qu'elles soient légales (ex. : caféine, nicotine, alcool, etc.) ou non (ex. : cocaïne, héroïne, etc.), leurs consommations comportent des risques à la santé et peuvent entraîner une dépendance.

4 COMPORTEMENTS POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

- 1 **Choisir son moment** : le cannabis modifie les sens et diminue la concentration et la coordination. Il devrait donc être consommé après les activités quotidiennes (ex. : après le travail ou l'école).
- 2 **Limiter sa consommation** : ne pas consommer de façon régulière (exemple : plusieurs fois par semaine) et de grande quantité à la fois, puisque cela peut nuire à la santé et à la performance à l'école ou au travail.
- 3 **Opter pour des produits de qualité** : choisir des produits légaux à faible teneur en THC (moins de 10 %) afin de diminuer les risques et les effets indésirables.
- 4 **Faire attention aux mélanges** : la combinaison « alcool et cannabis » multiplie l'effet des deux substances. Par conséquent, les mélanges peuvent rendre malade, étourdir ou faire vomir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon les données de l'Enquête sur le tabac, l'alcool, les drogues et le jeu chez les élèves du secondaire (ETADJES), il y a de moins en moins de jeunes qui consomment. Les élèves du secondaire qui ont consommé du cannabis l'ont principalement fait pour expérimenter (une fois, pour essayer) et en consomment de façon occasionnelle (moins d'une fois par mois ou environ une fois par mois).

