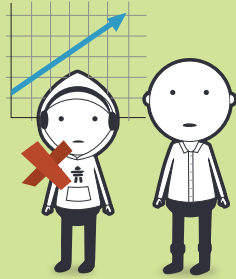


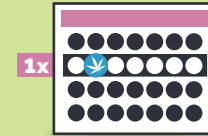
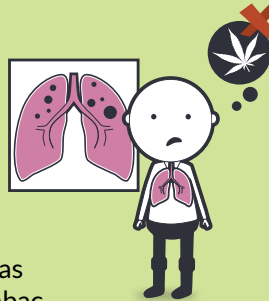
# Comment réduire certains des risques associés à la consommation de cannabis?

La meilleure façon de prévenir les risques associés au cannabis est de ne pas en consommer. Si vous décidez d'en consommer quand même, suivez ces quelques conseils pour diminuer les risques.



- Si vous avez moins de 25 ans, évitez de consommer du cannabis puisqu'il peut avoir un effet à long terme sur le cerveau.

- Fumer du cannabis cause des dommages aux poumons; utiliser un vaporisateur atténue cet effet. Il est préférable de ne pas mélanger cannabis et tabac.

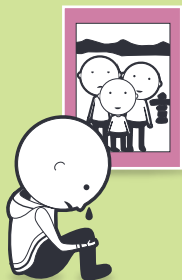


- Si vous décidez de consommer du cannabis, il est préférable de ne pas le faire plus d'une fois par semaine. Il est plus sûr d'éviter les produits de cannabis qui ont des taux élevés de THC.

- Consommer du cannabis durant la grossesse ou lorsque vous allaitez peut être nocif pour le bébé. Il est plus sûr d'éviter toute consommation durant ces périodes.



- ✓ Il est préférable de ne pas consommer en même temps du cannabis et des médicaments sur ordonnance ou des drogues à usage récréatif, y compris l'alcool.



- ✓ Il est préférable d'éviter de consommer du cannabis si vous ou un membre de votre famille avez déjà eu des problèmes de santé mentale ou de consommation.



- Après avoir fumé du cannabis, vous devriez attendre au moins 6 heures avant de prendre le volant. Vous devriez attendre encore plus longtemps si le cannabis a été ajouté à une boisson ou à de la nourriture.

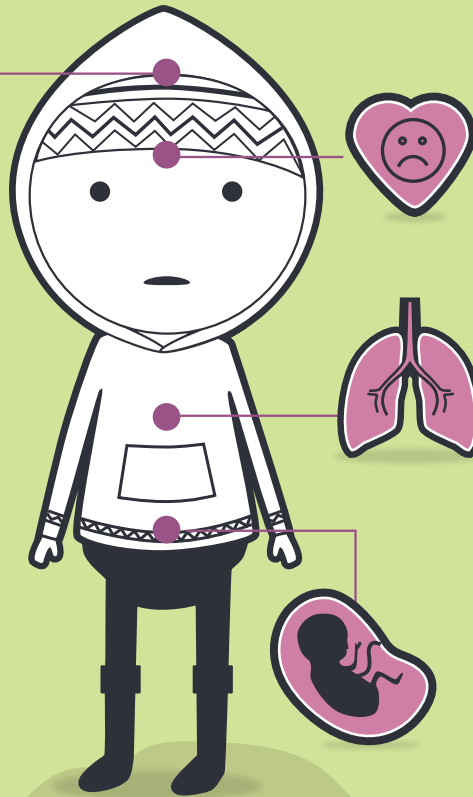
# La consommation de cannabis peut provoquer les effets à court et à long terme suivants :

- La consommation quotidienne ou quasi quotidienne de cannabis peut altérer le développement du cerveau d'une jeune personne, ce qui peut entraîner des problèmes de mémoire, de concentration et d'apprentissage, ainsi que des problèmes émotionnels.



- La consommation quotidienne ou quasi quotidienne de cannabis peut entraîner des difficultés d'attention, de réflexion et de résolution de problèmes.

- La consommation de cannabis avant ou pendant la conduite d'un véhicule (automobile, camion, bateau, VTT, motoneige) peut nuire à la capacité de conduire. Elle peut augmenter de 2 à 3 fois le risque de collision.



- À long terme, la consommation régulière de cannabis peut faire augmenter le risque de souffrir de problèmes de santé mentale, et plus particulièrement de psychose. Elle peut aussi mener à la dépendance ou à des symptômes de sevrage.



- ✓ Fumer du cannabis peut causer ou aggraver des problèmes respiratoires tels que la toux, l'essoufflement et la respiration sifflante.

- La consommation de cannabis durant la grossesse ou l'allaitement peut nuire au bébé et avoir des effets à long terme sur son comportement et ses apprentissages.

! Les problèmes de santé liés au cannabis peuvent être plus graves si vous :

- Consommez du cannabis à un jeune âge
- Consommez du cannabis fréquemment (tous les jours ou presque)
- Consommez du cannabis en grandes quantités ou à plus forte concentration.

