

4 CONSEILS

FIXE-TOI DES LIMITES

par exemple :
UNIQUEMENT
PENDANT LES
VACANCES



N'UTILISE PAS DE BANGS

CAR LA BOUTEILLE
UNE FOIS CHAUFFÉE,
LIBÈRE DES

ACIDES TOXIQUES

QUI ENTRAINENT
DES PROBLÈMES
RESPIRATOIRES
ET DES
COMPLICATIONS
POUVANT ÊTRE
MORTELLS



Prévois des
PRÉSERVATIFS,
POUR ÉVITER TOUT
COMPORTEMENT
SEXUEL À RISQUE.



ÉVITE LES MÉLANGES



ALCOOL, COCAINE, MÉDICAMENTS...

SI TU VEUX ARRÊTER,
N'HÉSITE PAS À DEMANDER
DE L'AIDE !

DES PROFESSIONNELS
PEUVENT
T'ACCOMPAGNER
DANS LES **CJC***

EN PLUS, C'EST GRATUIT !

* Consultations jeunes consommateurs*

C'est quoi ?
Ça fait quoi ?



LE CANNABIS

CONSEILS • ASTUCES



Plus d'informations sur :
www.addictions-france.org

2021 © *Création additive publique.fr* • Maquette d'origine : *stineaz.net*
Crédits : *Icons* made by Freepit, *brandify*, *Smashicons*, *Google*, *Kiranshastry*, *Montblat*, *Flat icons*, *gregor*, *Cresnar*, *Dimi*, *Kazak* from www.flaticon.com.



1 C'EST QUOI ?

HASHISH, MARIJUANA, HERBE, CHICHON... Différents mots pour une seule et même plante : le cannabis. On peut la trouver sous différentes formes (herbe, résine, huile).



Le cannabis peut être fumé, vaporisé ou ingéré

En France, cette plante est classée comme stupéfiant. Cela signifie que la culture, la détention et la consommation de cannabis sont interdites.

2 ÇA FAIT QUOI ?

Le cannabis contient plus de 700 substances chimiques. Certaines substances, comme le THC, sont psychoactives : elles modifient les perceptions et les comportements.

PLAISIR - RISQUES



À PETITE DOSE : on se sent plus détendu, on est euphorique, ses sensations sont amplifiées.

À FORTE DOSE : on peut avoir envie de vomir, faire un malaise, avoir l'impression d'étouffer.

À LONG TERME : on peut avoir du mal à se concentrer, à mémoriser ou à être d'humeur dépressive.

LE SAVAIS-TU ?



Le cannabis provoque de la fatigue et une baisse de la réactivité : tu as peut-être l'impression que le cannabis t'aide à dormir mais, en réalité, il trouble ton sommeil.



C'EST QUOI UN **BAD TRIP** ?

Angoisse, sueurs, vomissements, hallucinations voire crises de paranoïa : ce sont des signes de « bad trip ». Cela peut arriver quand on a fumé trop de cannabis ou qu'on l'a mélangé avec de l'alcool.

SI CELA ARRIVE À UN DE TES AMIS,
NE PANIQUE PAS. DIS-LUI DE
RESPIRER PROFONDÉMENT
ET D'ATTENDRE QUE CELA PASSE.
SI TON AMI PERD CONSCIENCE,
METS-LE EN POSITION LATÉRALE
DE SÉCURITÉ (PLS) ET APPELLE LE 112

112



3 ATTENTION



Ne prends pas le volant. Le cannabis reste dans les graisses et le cerveau pendant plusieurs heures.

Quand tu ingères du cannabis par exemple dans un spacecake, les effets mettent + de temps à arriver, mais ils sont + puissants et durent beaucoup + longtemps.

Si tu fumes du cannabis avec du tabac, tu peux aussi développer une dépendance à la nicotine.



NICOTINE