

# CANNABIS

Éliminer les mythes





## MYTHE

Puisque le cannabis est naturel, il est inoffensif.



## RÉALITÉ



- Beaucoup de gens pensent que le cannabis est sans danger pour tout le monde. Ceci est un mythe. Les personnes qui commencent à consommer du cannabis avant l'âge de 17 ans sont celles qui courent le plus grand risque.
- La recherche montre que ton cerveau n'a pas fini de se développer avant l'âge de 25 ans. Le THC, substance qui te rend euphorique ou « high », peut affecter des zones de ton cerveau pendant le développement.
- Même une fois que votre cerveau est complètement développé, le cannabis peut encore provoquer des modifications cérébrales permanentes chez certaines personnes. Il n'y a pas d'âge sans risque pour consommer du cannabis.
- La quantité de THC dans le cannabis séchée est passée de 3 % dans les années 1980 à environ 15 % aujourd'hui. Certaines variétés peuvent même avoir jusqu'à 30 % de THC. Plus la dose en THC est élevée, plus ton risque de dommages est grand.



## RÉALITÉ

- Fumer du cannabis régulièrement (une fois par semaine ou plus pendant des mois, voire des années), peut vous causer des problèmes d'ordre respiratoire comme une toux quotidienne, la bronchite et la respiration sifflante. Cela peut rendre ta respiration difficile et même entraver la pratique de ton sport préféré.
- Le cannabis synthétique (p. ex. K2 et Spice) présente des risques encore plus graves pour la santé, et même entraîner la mort. Évite d'utiliser ces produits.





## MYTHE

Tout le monde utilise le cannabis.



## RÉALITÉ

- 83% des élèves de la région de Durham de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année n'ont pas consommé de cannabis au cours de la dernière année.

**82% des élèves  
de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup>  
année n'ont  
jamais consommé  
de cannabis.**





## MYTHE

Le cannabis t'aide à porter attention et à améliorer ta concentration.



## RÉALITÉ

- Les adolescents qui consomment régulièrement du cannabis sont plus susceptibles d'avoir des difficultés d'apprentissage, de problèmes de mémoire et d'obtenir des notes inférieures en lecture et en mathématiques.
- Des études montrent que ces effets peuvent durer des semaines après avoir utilisé du cannabis. Cela peut causer des problèmes au niveau scolaire et avec beaucoup d'autres activités que tu aimes faire.





6



**MYTHE**

Utiliser le cannabis fait de toi un meilleur conducteur en améliorant ta concentration.



## RÉALITÉ

- La consommation du cannabis affecte ta perception de profondeur, ta capacité d'attention, ta concentration, et ralentit tes réactions. Cela peut affecter ton aptitude à conduire avec prudence.
- Conduire après avoir consommé du cannabis peut doubler le risque d'être gravement blessé ou de mourir dans un accident de la route. Ce risque augmente si tu utilises du cannabis et de l'alcool en même temps.
- La conduite après avoir consommé du cannabis peut être aussi dangereuse que la conduite en état d'ébriété et ils sont tous deux passibles de la même peine.





## MYTHE

Le cannabis ne crée pas de dépendance.



## RÉALITÉ

**1 personne sur 6  
qui commence à  
utiliser du cannabis  
à l'adolescence  
développera une  
dépendance.**

- Si vous commencez à consommer régulièrement du cannabis dès votre jeune âge, tu es plus susceptible d'en devenir dépendant à l'avenir.
- Si tu cesses brusquement de consommer, tu peux présenter des symptômes de sevrage tels que l'irritabilité, l'anxiété et la perturbation du sommeil.



## MYTHE

La légalisation signifie que tout le monde peut utiliser du cannabis.



## RÉALITÉ

- La légalisation signifie que tu dois avoir 19 ans ou plus pour avoir le droit d'acheter, d'utiliser ou de consommer du cannabis à des fins récréatives en Ontario.
- Il est interdit de consommer du cannabis à des fins récréatives en public, à l'école ou au travail.





## MYTHE

L'herbe est un moyen naturel de gérer les sentiments d'anxiété ou de dépression.



## RÉALITÉ

- Le cannabis peut aggraver les symptômes d'anxiété ou de dépression. Cela peut même augmenter les pensées suicidaires.
- La consommation régulière de cannabis à l'adolescence peut également augmenter votre risque de psychose ou de schizophrénie. Ce risque est encore plus grand pour ceux qui ont des antécédents familiaux de ces maladies ou qui consomment du cannabis à forte teneur en THC.



## MYTHE

Vapoter de l'herbe est sans danger puisque vous n'inhalez que de la vapeur d'eau.



## RÉALITÉ

- Certains pensent qu'en vapotant, on inhale uniquement de la vapeur d'eau.
- L'aérosol issu du vapotage de cannabis renferme des substances nuisibles, dont des produits chimiques cancérigènes.
- Des contaminants, tels que des métaux lourds, peuvent s'infiltrer dans l'extrait de cannabis et être inhalés dans l'aérosol.



## MYTHE

Les produits comestibles sont une façon sans risque de consommer du cannabis puisque vous n'inhalez pas de fumée dans vos poumons.



## RÉALITÉ

- Les produits comestibles au cannabis mettent plus de temps à produire des effets (30 minutes à 2 heures) que le cannabis fumé ou vapoté. Cela pourrait amener certaines personnes à en consommer trop et entraîner une intoxication au cannabis.
- Les effets des produits comestibles durent également plus longtemps (jusqu'à 12 heures ou plus) et, pour certaines personnes, ont des effets plus intenses que si l'on fumait la même quantité de cannabis séché.
- Bien que les produits comestibles au cannabis soient plus sûrs pour vos poumons que le tabac, ils comportent leurs propres risques.





# Réduire les risques

Ne conduis pas si tu es « high » et ne monte pas dans une voiture avec une personne qui l'est – que tu sois un passager ou un conducteur, aies toujours un moyen de rentrer sain et sauf à la maison.

Si tu choisis d'utiliser du cannabis :

- Évite d'en consommer pendant l'adolescence - Plus tu commences à consommer tard dans la vie, plus tu réduis le risque de dommages.
- Consomme moins souvent.
- Parle à un parent, à une amie, un ami ou à une personne de confiance concernant la façon de réduire la consommation du cannabis ou arrêter de l'utiliser.
- Privilégiez les produits avec une faible concentration en THC.
- Ne combinez pas le cannabis et l'alcool.
- Choisis des moyens plus sûrs d'en consommer en consultant sur [camh.ca](https://www.camh.ca)
  - **La vérité crue : Conseils pratiques sur la consommation plus sûre de cannabis**
  - **Les Directives canadiennes sur la consommation du cannabis à faible risque**

# Où obtenir de l'aide?

**Si tu t'inquiètes de ta consommation du cannabis, parles-en à ton médecin ou entre en contact avec :**

**ConnexOntario:** Services de santé gratuits et confidentiels 24 heures sur 24 par téléphone, message texte ou clavardage en ligne pour les personnes ayant des problèmes d'alcool, de drogues, de maladie mentale ou de jeu. Téléphone : **1-866-531-2600** ou message texte CONNEX à 247247. [connexontario.ca/fr](https://www.connexontario.ca/fr)

**Pinewood Centre:** assistance téléphonique et services de soutien en cas de crise sur place, disponibles 24 heures sur 24, pour appuyer les personnes ayant des problèmes avec l'alcool, les drogues, les troubles de santé mentale concomitants et des préoccupations vis-à-vis du jeu au : **1-888-881-8878** or **905-723-8195**.

**Jeunesse, J'écoute :** Bilingue counseling téléphonique disponible 24 heures sur 24, service de counseling en ligne ou de recommandation à l'intention des enfants et des jeunes. Le service est tout à fait anonyme, gratuit et confidentiel. Téléphone : **1-800-668-6868** (24/7) ou message texte CONNECT à 686868. [jeunessejecoute.ca](https://www.jeunessejecoute.ca)

**Durham Health Connection Line:** Pour parler à une infirmière ou infirmier de la santé publique, **905-668-2020** or **1-800-841-2729**. [durham.ca/health](https://www.durham.ca/health)

# Où puis-je obtenir plus d'informations?

Se renseigner sur le cannabis au Canada sur [canada.ca/cannabis](https://canada.ca/cannabis)

Obtenir les dernières nouvelles sur la légalisation du cannabis sur [ontario.ca/cannabis](https://ontario.ca/cannabis)

Pour en savoir plus sur une consommation plus sûre du cannabis, consulter la section **Directives canadiennes sur la consommation du cannabis à faible risque** sur [camh.ca](https://camh.ca)



HEALTH  
DEPARTMENT

**Durham Health Connection Line**  
**905 668-2020 ou 1-800-841-2729**  
[durham.ca/cannabis](https://durham.ca/cannabis)

Si vous avez besoin de ces renseignements dans un format accessible,  
composez le 1 800 841-2729.



Oct 2024