

# 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](http://www.addictions-france.org)

2021 © *Création additive publique* • 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](http://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**