

TOUT SUR LE CANNABIS

ALL ABOUT CANNABIS

Tout sur le cannabis est une présentation virtuelle interactive qui sensibilise et informe les élèves en leur donnant des données scientifiques sur les risques pour la santé et la sécurité de la consommation du cannabis sur la santé mentale et les fonctions cérébrales.

LE CANNABIS, SES DIFFÉRENTES PROPRIÉTÉS ET SES UTILISATIONS

Le cannabis (« herbe » ou « pot ») est une drogue souvent utilisée pour ses effets sur le corps et l'esprit. Le cannabis contient des centaines de substances chimiques. Certaines de ces substances (les cannabinoïdes) interagissent avec des récepteurs situés dans le cerveau et le corps, ce qui provoque les effets typiques du cannabis.

Le THC (delta-9-tétra-hydro-cannabinol) provoque la sensation de « planer », ainsi qu'une série d'autres effets. Plus le taux de THC est élevé, plus le risque de ressentir ces effets est important.

Le CBD (cannabidiol) n'a pas d'effets planant, mais peut avoir des effets sur le cerveau.

Les modes d'utilisation du cannabis et les risques associés :

- **Fumer** – C'est la manière la plus courante de consommer du cannabis et la plus nocive pour les poumons.
- **Vapoter** – Bien que le vapotage du cannabis peut être moins nocif pour les poumons que le fait de le fumer, il n'est pas sans risque et les effets à long terme ne sont pas connus. Les concentrés de cannabis à vapoter est particulièrement dangereux pour la santé mentale en raison de sa teneur élevée en THC.
- **Manger et boire (cannabis comestible)** – Le cannabis comestible peut se présenter sous de nombreuses formes. Il faut parfois jusqu'à 4 heures pour ressentir les effets complets du cannabis comestible et ces derniers peuvent durer jusqu'à 12 heures. Manger ou boire encore de cannabis dans cette fenêtre de 4 heures peut entraîner des effets mentaux et physiques très importants, comme des vomissements et de la paranoïa ou de l'anxiété grave, qui pourraient nécessiter des soins médicaux d'urgence.

EFFETS IMMÉDIATS ET RISQUES À LONG TERME DU CANNABIS

Même si de nombreuses personnes associent le cannabis à des effets positifs sur le corps et l'esprit (sentiment de bonheur, d'excitation ou de détente), il existe également une série d'effets négatifs potentiels. La réaction au cannabis varie d'une personne à l'autre et peut varier à chaque consommation.

Les effets à court terme peuvent inclure :

- Changements d'humeur et de sentiments provoquant des émotions telles que la tristesse, l'anxiété ou la panique, et dans des cas rares mais graves, ils peuvent déclencher d'épisodes psychotiques nécessitant des soins médicaux.
- Perte de la concentration, relâchement de l'attention, perte de la coordination et réduction du temps de réaction.
- Difficultés d'apprentissage, troubles de mémoire, difficultés de prêter attention et de prendre des décisions.
- Un impact potentiel sur la capacité de faire du sport et d'exercer d'autres activités.
- Répercussions sur la capacité de conduire.

Les effets à long terme peuvent inclure :

- Apparition et aggravation de symptômes d'anxiété et de dépression. Même si certaines personnes peuvent consommer du cannabis pour soulager temporairement le stress et l'anxiété, la consommation à long terme peut aggraver les problèmes de santé mentale.
- La consommation fréquente altère également le système dopaminergique, ce qui peut avoir un impact négatif sur l'humeur, l'énergie et l'enthousiasme pour exercer des activités.
- La consommation quotidienne ou quasi-quotidienne peut entraîner une dépendance au cannabis, qui peut se traduire par des envies de consommer davantage de cannabis, une tolérance accrue au cannabis et du mal à arrêter.
- Psychose et schizophrénie, dans des cas rares mais graves.



TOUT SUR LE CANNABIS

ALL ABOUT CANNABIS

DÉPENDANCE ET STIGMATISATION LIÉES À LA CONSOMMATION DE CANNABIS

Tout au long de cette présentation, votre adolescente ou adolescent a appris ce qu'étaient la dépendance et la stigmatisation liées à la consommation de cannabis et aux troubles liés à la consommation de cannabis. La compréhension de la dépendance et de la stigmatisation ainsi que la sensibilisation à celles-ci jouent un rôle essentiel dans la réduction des obstacles à la demande d'aide.

La dépendance est le fait qu'une personne a un fort désir de faire quelque chose encore et encore, d'une manière qui est difficile à contrôler ou à arrêter. Une dépendance au cannabis ou un trouble lié à la consommation du cannabis peut modifier le cerveau, donnant aux personnes une envie irrésistible de cannabis et de continuer à en consommer, même si elles veulent arrêter ou si leur consommation leur cause des problèmes ou en cause à d'autres personnes, comme leur famille ou leurs amis et amis.

La stigmatisation désigne les attitudes, croyances ou comportements négatifs qu'une personne peut avoir à l'égard d'une autre personne ou d'un groupe de personnes en raison de leur situation dans la vie. La stigmatisation liée à la dépendance est particulièrement préjudiciable, car elle peut donner à une personne qui lutte contre la dépendance un sentiment d'isolement et l'empêcher de demander de l'aide.

MOYENS DE PROTÉGER VOTRE SANTÉ MENTALE

Au lieu de se tourner vers le cannabis pour gérer le stress ou les problèmes de santé mentale, il est conseillé d'adopter des habitudes saines qui peuvent aider à faire face au stress.

Ces habitudes saines comprennent :

**Respiration profonde en pleine conscience :**

Notre cerveau et notre corps ont besoin d'oxygène pour que nous nous sentions calmes, concentrés et confiants. Passer quelques minutes par jour à nous concentrer sur notre respiration permet d'avoir une meilleure conscience de nos pensées et de nos émotions et de calmer notre esprit.



Hydratation : Que se passe-t-il lorsque vous donnez de l'eau à une plante qui semble flétrie? Elle reprend tout de suite de sa fraîcheur. C'est pareil pour votre cerveau et votre corps lorsque vous buvez suffisamment d'eau. Cela permet d'optimiser votre santé mentale et d'améliorer votre humeur.



Sommeil : Comment pouvez-vous être motivé, enthousiaste et heureux et vouloir faire des activités quand vous ne dormez pas assez? Essayez de dormir entre 8 et 10 heures par nuit.



Limitation de la consommation des médias sociaux : Essayez de limiter le temps passé sur les plateformes de médias sociaux. Les scientifiques ont découvert que plus une personne passe de temps sur les médias sociaux, plus sa santé mentale et les performances cérébrales en pâtissent.



Activités physiques : L'exercice physique peut contribuer à atténuer les sentiments d'anxiété et de dépression et même à prévenir l'apparition de troubles mentaux. Cela peut être de faire une promenade en plein air, suivre un programme d'exercice régulier, pratiquer un sport d'équipe ou faire de la course à pied.*

* Si vous avez du mal avec l'activité physique, écouter de la musique, cuisiner ou faire de la pâtisserie, ou faire des activités artistiques. Tout cela déclenche la libération de la dopamine, une substance chimique qui procure un sentiment de bien-être, et diminue le cortisol, une hormone qui provoque le stress.

