

**VIS TA  
PASSION**

**PURSUE YOUR  
PASSION**

*Vis ta passion* est une campagne lancée par Santé Canada pour informer les jeunes sur la consommation du cannabis et ses risques pour leur santé mentale et leurs fonctions cérébrales. Elle aborde aussi l'importance de faire des activités qui les font se sentir bien sans les risques pour leur santé et leur sécurité associés à la consommation de cannabis.

Saviez-vous que les jeunes vivant en Amérique du Nord consomment du cannabis plus fréquemment que les jeunes de n'importe quel autre pays? Bien que la consommation de cannabis peut sembler améliorer la santé mentale sur le moment, il est possible que la consommation fréquente de cannabis empire l'état de la personne au fil du temps. Les jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets du cannabis car leur cerveau n'est pas complètement développé avant l'âge de 25 ans environ.

## QU'EST-CE QUE LE CANNABIS

Le cannabis (« herbe » ou « pot ») est une drogue souvent utilisée pour ses effets sur l'esprit, mais elle peut également être utilisée à des fins médicales, sociales ou religieuses. Les deux substances chimiques les plus courantes dans le cannabis sont le THC et le CBD. Le THC donne la sensation de « planer », mais peut nuire au développement du cerveau s'il est consommé tous les jours ou presque. Le CBD ne fait pas « planer », mais il peut quand même avoir des effets sur le cerveau.

## SANTÉ MENTALE ET DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU

Parler à votre élève ou votre enfant des effets à court et à long terme de la consommation de cannabis peut l'aider à faire des choix éclairés. Selon la méthode de consommation, les effets à court terme peuvent être perceptibles quelques secondes ou quelques minutes après avoir fumé ou vapoté du cannabis, ou quelques heures après l'avoir ingéré. Ces effets peuvent durer jusqu'à 12 heures. Les effets à long terme se font sentir progressivement, en particulier lors d'une utilisation quotidienne ou quasi-quotidienne qui se poursuit pendant des mois ou des années.

### Effets à court terme :

- La façon de penser et de ressentir les choses est altérée
- Il est plus difficile d'apprendre des choses et de s'en souvenir
- La consommation de cannabis rend la conduite dangereuse
- La consommation de cannabis peut avoir des répercussions sur la performance des activités physiques

**Effets à long terme :** Certaines personnes consomment du cannabis lorsqu'elles sont stressées, anxieuses ou déprimées. Cependant, des recherches ont démontré que la consommation de cannabis n'améliore pas ces symptômes au fil du temps mais qu'elle peut plutôt aggraver les problèmes de santé mentale.

### La probabilité d'être confronté à ces problèmes de santé mentale est plus élevée chez les personnes qui :

- commencent à consommer du cannabis à un jeune âge,
- consomment du cannabis tous les jours ou presque pendant des mois ou des années,
- utilisent des produits du cannabis contenant des taux élevés de THC,
- ont des antécédents familiaux de troubles mentaux.

Les personnes de moins de 25 ans sont plus susceptibles de ressentir les effets néfastes de la consommation de cannabis, en particulier d'une consommation quotidienne ou quasi-quotidienne, car le cerveau continue de se développer jusqu'à environ l'âge de 25 ans.



# VIS TA PASSION

## PURSUE YOUR PASSION

### DIFFÉRENTES FAÇONS DE CONSOMMER

Il existe de nombreuses façons de consommer du cannabis, et chacune d'entre elles comporte ses propres risques. Les trois méthodes de consommation les plus courantes sont listées ci-dessous.

**Fumer :** Fumer est la manière la plus courante et la plus nuisible de consommer du cannabis, en particulier pour les poumons.

**Vapoter :** Toutes les formes de cannabis peuvent nuire à la santé mentale, mais le vapotage d'extraits de cannabis peut être particulièrement nocif car ce sont les extraits qui contiennent les taux les plus élevés de THC.

**Manger et boire :** Ces produits comestibles se présentent sous de nombreuses formes, telles que les boissons et les produits de boulangerie-pâtisserie.

Les effets du cannabis comestible sont à retardement et peuvent être particulièrement forts. Le THC est d'abord décomposé dans le foie et transformé en une forme plus forte de THC avant d'atteindre le cerveau. Il est important de savoir qu'il peut s'écouler jusqu'à quatre heures avant que les effets de la consommation de cannabis ne se ressentent pleinement.

### DÉPENDANCE ET STIGMATISATION

Contrairement à ce qui se dit souvent, on peut devenir dépendant du cannabis. La consommation quotidienne ou quasi-quotidienne de cannabis peut entraîner une dépendance physique et une accoutumance. Cela peut avoir des répercussions négatives sur la santé mentale et sur d'autres aspects de la vie, comme l'école et les relations.

La dépendance n'est pas un choix, c'est une maladie que l'on peut traiter et il est possible d'en guérir.

La stigmatisation de la dépendance est problématique car elle peut faire en sorte qu'une personne se sente seule et l'empêcher d'obtenir de l'aide. C'est pourquoi il est important que votre élève ou votre enfant sache qu'il doit traiter tout le monde avec bienveillance et respect, quelle que soit la situation.

### PRESSION DES PAIRS

Il est fréquent que des amis ou amies font pression sur vous pour que vous essayiez le cannabis. Parler à l'avance à votre élève ou votre enfant de la pression des pairs peut l'aider à être prêt ou prête à réagir et à faire ce qui est le mieux pour lui ou elle.

### CANNABIS ILLÉGAL

Bien que le cannabis soit légal au Canada, tous les types de cannabis ne le sont pas. Ça veut dire qu'il y a encore des produits illégaux que certaines personnes peuvent utiliser.

Les produits du cannabis légaux sont soumis à des règles strictes en matière d'emballage afin de protéger les jeunes. Si l'emballage du cannabis est multicolore ou ressemble à une marque populaire de grignotines ou d'aliments, il est illégal et sa consommation peut être nocive.

### VOTRE ÉLÈVE OU VOTRE ENFANT A-T-IL UNE PASSION?

Les effets du cannabis peuvent avoir des répercussions sur les activités que votre élève ou votre enfant aime faire.

Il est important d'avoir des passions car cela peut aider à établir l'identité, à gagner de la confiance et à accroître la motivation. Il est important de maintenir un dialogue ouvert avec votre élève ou votre enfant au sujet de la consommation de cannabis et des répercussions qu'elle peut avoir sur sa vie et ses passions.



Admirer de l'art ou en créer peut contribuer au bonheur et réduire le stress. En effet, l'admiration et la création d'art favorisent la libération de produits chimiques « bénéfiques » et réduisent les hormones responsables du stress dans le cerveau.



Le cannabis peut affecter les pensées, la concentration, l'humeur, la mémoire et la vigilance, ce qui peut avoir des répercussions sur la capacité à apprendre et à jouer de la musique. Quand vous jouez ou écoutez de la musique, votre corps libère des produits chimiques qui procurent un sentiment de bien-être. Ces activités réduisent les hormones qui provoquent le stress.



Les activités physiques font appel à diverses fonctions essentielles telles que la coordination, les réflexes et l'équilibre. Le cannabis peut affecter ces fonctions essentielles, ce qui signifie qu'il peut également empêcher une personne de profiter des activités qu'elle aime. L'exercice physique peut contribuer à atténuer les sentiments d'anxiété et de dépression, et même à prévenir l'apparition de troubles mentaux.