



## CANNABIS : Information pour les parents et les tuteurs

### Qu'est-ce que le cannabis?

- Le cannabis est une plante qui contient des substances chimiques appelées cannabinoïdes. Il est consommé pour ses effets psychotropes.
- Les deux principaux cannabinoïdes sont le **THC** (tétrahydrocannabinol) et le **CBD** (cannabidiol) :
  - Le THC a un effet psychoactif; il agit sur le cerveau pour créer un sentiment d'euphorie.
  - Le CBD n'est pas psychoactif; ses possibles propriétés médicinales sont actuellement étudiées.

### Comment se consomme le cannabis?

- Le cannabis peut être **fumé** comme une cigarette, dans une pipe ou avec une pipe à eau, ou être **vapoté** avec une cigarette électronique ou un vaporisateur. Dans ce dernier cas, il est chauffé pour produire de la vapeur. Lorsqu'il est inhalé, le THC qu'il contient est absorbé rapidement dans les poumons; ses effets se font ressentir en quelques minutes et peuvent durer six heures, voire plus.
- Le cannabis peut aussi être **ajouté à de la nourriture** ou à une **boisson**. Lorsqu'il est ingéré, le THC qu'il contient est absorbé plus lentement; ses effets prennent de 30 minutes à deux heures à se faire sentir, et peuvent durer 12 heures, voire plus.

### Quel est l'effet du cannabis sur mon ado?

- La croissance et le développement du cerveau se poursuivent jusqu'à environ 25 ans. **S'abstenir de consommer du cannabis est la meilleure façon de protéger sa santé.**
- La consommation de cannabis par les jeunes et la consommation quasi quotidienne peuvent :
  - Nuire à la croissance et au fonctionnement du cerveau, ce qui peut affecter de façon permanente la mémoire, la concentration, l'intelligence et la capacité à réfléchir et à prendre des décisions;
  - Augmenter les risques de psychose et de schizophrénie, surtout s'il y a des antécédents de ces maladies dans la famille;
  - Augmenter les risques de dépendance.

### Comment sera régi le cannabis en Ontario une fois cette drogue légalisée?

(Mise à août 2018)

- Seuls les adultes de 19 ans et plus pourront consommer du cannabis et en acheter.
- La possession et la consommation de cannabis **demeureront illégales** pour les moins de 19 ans.
- La consommation de cannabis sera interdite en public; elle ne sera permise qu'à l'intérieur et à l'extérieur des résidences privées.
- Pour en savoir plus, consultez le site [Ontario.ca/LeCannabis](http://Ontario.ca/LeCannabis).

## Comment puis-je parler de cannabis avec mon ado?

Vous êtes la première ligne de défense de votre ado contre les drogues. Abordez le sujet tôt, et parlez-en souvent et ouvertement. Voici quelques conseils pour vous préparer :

- **Ça commence par vous.** Essayez de vous mettre dans la peau de votre ado, et pensez à ce qui a influencé vos convictions et vos décisions à propos du cannabis (et des autres drogues) lorsque vous étiez jeune. Pensez aussi à votre propre consommation de cannabis ou d'alcool et à l'influence qu'elle peut avoir sur les choix de votre ado.
- **Soyez prêt.** Ayez l'heure juste sur le cannabis et pensez à quelques points à aborder, notamment vos attentes.
- **Attendez le moment propice.** Demandez à votre ado de se balader avec vous ou servez-vous d'un article de journal, d'une publication sur les réseaux sociaux ou d'une émission de télé pour lancer la conversation.
- **Soyez à l'écoute.** Posez des questions à votre ado et écoutez ses réponses. Respectez son opinion, et n'oubliez pas que c'est lui l'expert de sa culture.
- **Visitez le site [EtreParentaOttawa.ca/ParlerCannabis](http://EtreParentaOttawa.ca/ParlerCannabis)** pour télécharger **gratuitement** la **brochure « Parler cannabis »** de Jeunesse sans drogue Canada.

## Mon ado consomme déjà du cannabis. Que dois-je faire?

- **Discutez avec lui.** Même si ça n'a pas fonctionné dans le passé, saisissez cette occasion pour réfléchir à votre approche et la modifier. Faites preuve d'empathie et de compassion. Découvrez pourquoi il consomme, et cherchez des options plus saines.
- **Visitez le site [LeLienOttawa.ca/LeCannabis](http://LeLienOttawa.ca/LeCannabis)** ensemble pour connaître les choix offerts à votre ado qui privilégient la santé mentale, la santé physique et la sécurité.
- **Obtenez de l'aide.** Si la consommation de cannabis de votre ado vous inquiète, des ressources sont mises à votre disposition. Consultez la liste ci-dessous.

## D'autres questions?

- Rendez-vous sur le site [EtreParentaOttawa.com/Drogues](http://EtreParentaOttawa.com/Drogues) ou entrez en contact avec une infirmière en santé publique et d'autres parents sur Facebook, à l'adresse [Facebook.com/EtreParentaOttawa](https://www.facebook.com/EtreParentaOttawa).
- Pour parler à une infirmière en santé publique, composez le **613-PARENTS** (613-727-3687) du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h, ou écrivez à [EtreParentaOttawa@ottawa.ca](mailto:EtreParentaOttawa@ottawa.ca).

## Ressources en santé mentale et en dépendance

- **Parents : Lignes de secours de l'est de l'Ontario, [PLEO.on.ca/fr](http://PLEO.on.ca/fr)**; 613-321-3211
- **Services d'accès et d'aiguillage en toxicomanie d'Ottawa, [SAATO.ca](http://SAATO.ca)** ; 613-241-5202 (pour les personnes de 16 ans et plus)
- **Jeunesse, J'écoute, [JeunesseJecoute.ca](http://JeunesseJecoute.ca)**; 1-800-668-6868
- **Rideauwood Addiction and Family Services, [Rideauwood.org](http://Rideauwood.org)**; 613-724-4881 (en anglais seulement)
- **Maison Fraternité, [MaisonFraternite.ca](http://MaisonFraternite.ca)**; 613-741-2523 (en français seulement)