



02. POUR LES JEUNES

LA MARIJUANA...

CONNAÎTRE LES FAITS, MINIMISER LES RISQUES

Cette partie de la brochure s'adresse à toi; tu y trouveras les faits sur la marijuana. La brochure comporte également une section à l'intention de tes parents et, au centre, une section qui pourrait vous aider, tes parents et toi, à discuter de la marijuana afin que tu puisses faire des choix éclairés, en toute connaissance de cause.

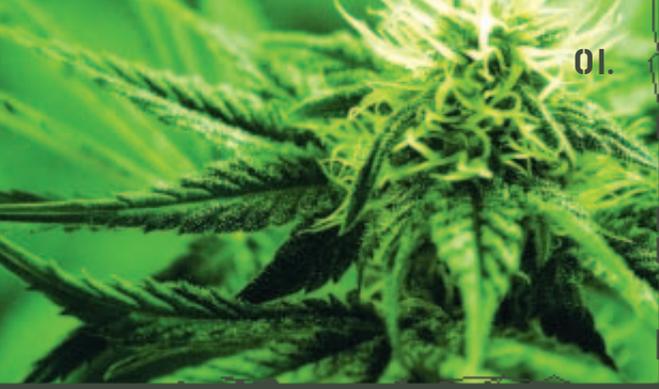
TOUT CE QU'IL FAUT, C'EST T'INFORMER

On t'en demande beaucoup durant cette période-ci de ta vie. Ça ne te nuira donc pas de discuter des choses avant de faire des choix. Tu peux parler à tes parents, à tes amis, à l'infirmière de l'école, à ton médecin de famille ou à un conseiller. Toutes ces personnes peuvent t'aider à comprendre une situation difficile. Tu t'achemines vers l'âge adulte, et il importe pour ton avenir que tu apprennes maintenant à faire des choix sains.

Marijuana, cannabis, pot, herbe, weed, joint. Ce sont tous des noms qu'on emploie pour désigner la marijuana. Peut-être en as-tu entendu d'autres. Ils proviennent tous de la plante du cannabis qui pousse partout dans le monde, y compris au Canada. On en dérive aussi le haschisch et l'huile de haschisch.

Tu peux penser que tout le monde le fait. C'est faux, ce n'est pas tout le monde qui le fait. Selon un sondage récent* réalisé auprès de jeunes comme toi, moins de 3% de l'ensemble des jeunes ont indiqué consommer de la marijuana chaque jour.

* Santé Canada - Youth and Marijuana Quantitative Research. Rapport final. Décembre 2003.



01.



02.



03.



04.

À QUOI ÇA RESSEMBLE

LA FUMÉE DE LA MARIJUANA CONTIENT PLUS DE 400 PRODUITS CHIMIQUES, DONT CERTAINS DES AGENTS CANCÉRIGÈNES QUI SE TROUVENT DANS LA FUMÉE DU TABAC.

AU CAS OÙ TU N'EN AURAS JAMAIS VU, VOICI À QUOI ÇA RESSEMBLE

- 01. Plant de marijuana
- 02. Feuilles et graines de marijuana
- 03. Haschisch
- 04. Huile de haschisch

LA FUMÉE DE LA
MARIJUANA
CONTIENT PLUS DE
400 PRODUITS
CHIMIQUES, DONT CERTAINS
DES AGENTS CANCÉRIGÈNES
QUI SE TROUVENT
DANS LA FUMÉE
DU TABAC.



LA MARIJUANA ET SES EFFETS

C'EST QUOI LE PROBLÈME ?

Peu importe comment elle est consommée, la marijuana n'est pas sans danger. Sache que l'usage de la marijuana comporte des risques pour la santé physique, la santé psychologique, la sécurité, en plus des risques d'ordre juridique. Nous y reviendrons un peu plus loin.

DES RECHERCHES ONT DÉMONTRÉ QUE
**PLUS ON COMMENCE JEUNE
À CONSOMMER DE LA MARIJUANA,
PLUS ON RISQUE D'ÉPROUVER
PLUS TARD DES PROBLÈMES
DE CONSOMMATION DE SUBSTANCES.**

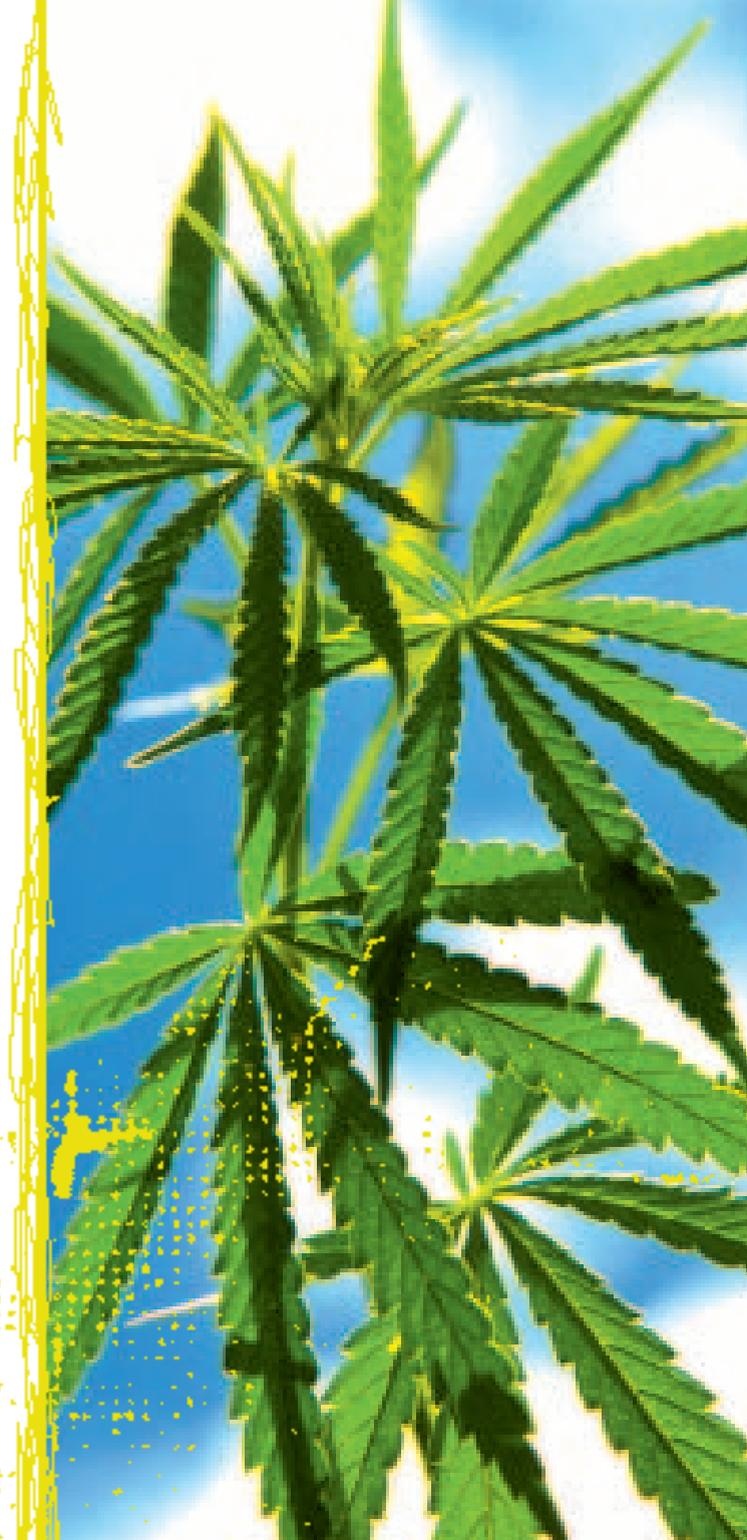
QU'EST-CE QUI REND EUPHORIQUE ?

C'est le tétrahydrocannabinol, ou THC, qui agit sur le cerveau. Cela veut dire que cette substance a des effets psychoactifs. Elle a un effet sur certaines parties du cerveau liées à la sensation de douleur, aux émotions et au mouvement.

QUELLES SENSATIONS CAUSE-T-ELLE ?

La plupart des gens qui ingèrent de la marijuana disent se sentir euphoriques et très détendus. Souvent, ils ricanent et rient beaucoup et ont fortement envie de certains types d'aliments. Ils ont la bouche sèche et, au bout d'un certain temps, ils éprouvent de la somnolence. Les perceptions sensorielles étant accrues, les couleurs leur semblent plus vives et la musique plus distincte. Souvent aussi, leur perception du temps et de l'espace est altérée. Au nombre des effets immédiats, on remarque aussi un affaiblissement de la coordination et du sens de l'équilibre, l'accélération du rythme cardiaque, les yeux rouges et les pupilles dilatées. Tous ces effets indiquent que la marijuana agit sur le cerveau.

Les effets de la marijuana peuvent varier d'une fois à une autre, selon la quantité absorbée, la puissance du produit, l'humeur de la personne et l'environnement au moment de l'ingestion. Par ailleurs, il est impossible d'en prédire la durée.





PEUT-ON AVOIR UNE MAUVAISE EXPÉRIENCE
(BAD TRIP) AVEC LA
MARIJUANA?



Certaines personnes se replient sur elles-mêmes, en proie à des sentiments de crainte, d'angoisse ou de dépression. Cela peut se produire si tu consommes plus de marijuana que d'habitude ou si la marijuana que tu consommes est plus puissante que d'habitude ou si tu n'en as pas pris souvent.

Y A-T-IL UNE FAÇON SÛRE DE CONSOMMER DE LA MARIJUANA ?

Fumer la marijuana, que ce soit dans un joint ou une pipe à eau, c'est probablement la pire façon de la consommer parce que sa fumée contient certains agents cancérigènes qui se trouvent aussi dans la fumée du tabac. Quand on en mange, il est difficile d'en contrôler les effets psychoactifs. Ceux-ci se manifestant plus lentement, la personne peut s'impatienter et croire que rien ne se produit. Elle en mange alors davantage et, quelques heures plus tard, elle risque de le regretter amèrement.

QUELS SONT DONC LES RISQUES ?

Nombre de gens pensent que la marijuana, du fait qu'elle provienne d'une plante, est inoffensive. C'est faux. L'usage de la marijuana comporte des risques pour la santé physique, la santé psychologique, la sécurité, en plus des risques d'ordre juridique.



RISQUES POUR LA SANTÉ PHYSIQUE

LE SYSTÈME RESPIRATOIRE

- Certains des quelque 400 produits chimiques qui se trouvent dans la fumée de marijuana endommagent le système respiratoire.
- Un usage régulier peut causer une toux chronique ou une bronchite récidivante.

LA FUMÉE DE LA MARIJUANA CONTIENT CERTAINS DES AGENTS CANCÉRIGÈNES QUI SE TROUVENT DANS LA FUMÉE DU TABAC.

- Le benzopyrène est un puissant agent cancérigène – sa concentration dans la fumée de la marijuana pourrait être plus élevée que dans celle du tabac.

LA COORDINATION ET LE SENS DE L'ÉQUILIBRE

- La marijuana diminue la coordination et le sens de l'équilibre.
- La marijuana affaiblit les capacités motrices.

L'ACTIVITÉ SEXUELLE ET LA GROSSESSE

- La marijuana peut réduire les inhibitions et fausser le jugement.
- La réduction des inhibitions augmente les probabilités de relations sexuelles non protégées, de maladies transmises sexuellement et de grossesses non désirées.
- La marijuana peut avoir des effets néfastes sur la procréation : possibilité de baisse des hormones sexuelles chez les jeunes garçons et de perturbation du cycle menstruel chez les filles.

CONSOMMER SIMULTANÉMENT MARIJUANA ET ALCOOL EST BEAUCOUP PLUS DANGEREUX QU'EN CONSOMMER SÉPARÉMENT. LA COMBINAISON DE CES DEUX DROGUES EN AUGMENTE LES EFFETS SUR LES FACULTÉS. DANS UN TEL CAS, 1 + 1 N'ÉGALENT PAS 2, MAIS PLUTÔT 3 OU 4.

ON SAIT QUE LES PREMIERS MOIS DE LA GROSSESSE SONT CRUCIAUX ET QUE FUMER DE LA MARIJUANA PEUT ÊTRE NOCIF POUR LE BÉBÉ. SELON CERTAINES ÉTUDES, LA CONSOMMATION DE MARIJUANA PAR LA FUTURE MÈRE DURANT SA GROSSESSE PEUT CAUSER DES TROUBLES DU COMPORTEMENT CHEZ SON ENFANT.

RISQUES POUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

EFFETS COGNITIFS

La consommation de marijuana :

- Cause des problèmes de concentration;
- Réduit les facultés d'apprentissage;
- Affaiblit certains aspects de la mémoire;
- Peut nuire aux études et au rendement à l'école ou au travail.

SANTÉ MENTALE

Chez les personnes fortement prédisposées à la schizophrénie, notamment celles qui ont des antécédents familiaux de la maladie, la marijuana peut déclencher des épisodes psychotiques. Des recherches ont démontré que l'usage fréquent de la marijuana risque à long terme de susciter la dépression ou de l'anxiété.

USAGE PROBLÉMATIQUE

- L'usage régulier de grandes quantités de marijuana peut créer une dépendance. Le consommateur aura alors l'impression de ne pouvoir fonctionner sans marijuana.
- On a remarqué des symptômes de sevrage comme des crampes et de l'insomnie.

IL EXISTE UN LIEN ENTRE L'ÂGE DE LA CONSOMMATION INITIALE DE MARIJUANA ET LA CONSOMMATION DE GRANDES QUANTITÉS, ET L'USAGE PROBLÉMATIQUE DE LA MARIJUANA ULTÉRIEUREMENT DANS LA VIE. C'EST DIRE QUE SI TU COMMENCES À UTILISER LA MARIJUANA (OU UNE AUTRE SUBSTANCE) À UN JEUNE ÂGE, TU RISQUES D'AVANTAGE D'ÉPROUVER PLUS TARD DES PROBLÈMES DE CONSOMMATION DE SUBSTANCES.

Il n'y a pas que la consommation quotidienne de marijuana qui est considérée comme problématique. Si l'usage de la marijuana t'empêche de remplir tes obligations à la maison, à l'école ou au travail, si tu en consommes seul ou le matin, ou si tu as commencé à en faire usage avant l'âge de 14 ans, ta consommation pourrait être problématique. Des signes d'usage problématique peuvent indiquer la présence d'autres problèmes sous-jacents.

SI TA CONSOMMATION DE MARIJUANA T'EMPÊCHE DE BIEN REMPLIR TES OBLIGATIONS À LA MAISON, À L'ÉCOLE OU AU TRAVAIL, CE PEUT ÊTRE LE SIGNE QU'ELLE EST PROBLÉMATIQUE.

RISQUES POUR LA SÉCURITÉ

- Dans un état euphorique, le jugement ainsi que les facultés mentales et physiques sont affaiblis.
- Lorsqu'on a consommé de la marijuana, il peut être très dangereux de rouler à bicyclette, de faire fonctionner de la machinerie, de conduire une automobile ou même de traverser une rue achalandée.

DANS UN ÉTAT EUPHORIQUE, ON S'EXPOSE À DES RISQUES SI ON EXERCE UNE ACTIVITÉ REQUÉRANT DE LA CONCENTRATION, UN BON JUGEMENT, UNE BONNE VUE, DE LA COORDINATION, DU RYTHME OU DE PROMPTES RÉACTIONS.

IL A ÉTÉ DÉMONTRÉ QUE L'USAGE COMBINÉ DE LA MARIJUANA ET DE L'ALCOOL, MÊME EN FAIBLE QUANTITÉ, ALTÈRE SENSIBLEMENT LA CAPACITÉ DE CONDUIRE ET AUGMENTE LE RISQUE D'ACCIDENT. EN FAIT, C'EST UNE FORT MAUVAISE IDÉE DE CONDUIRE SOUS L'EFFET DE QUELQUE SUBSTANCE QUE CE SOIT. C'EST AUSSI CONSIDÉRÉ COMME UNE GRAVE INFRACTION CRIMINELLE.



LE GOUVERNEMENT

NON LA



RISQUES D'ORDRE JURIDIQUE

LA MARIJUANA EST UNE DROGUE RÉGIE AU CANADA EN VERTU DE LA LOI RÉGLEMENTANT CERTAINES DROGUES ET AUTRES SUBSTANCES. L'IMPORTATION, L'EXPORTATION, LA CULTURE, LA POSSESSION ET LA VENTE, LE DON OU TOUT AUTRE TRAFIC DE MARIJUANA OU LA POSSESSION EN VUE DU TRAFIC CONSTITUENT DES INFRACTIONS CRIMINELLES. LA SIMPLE POSSESSION DE MARIJUANA EST AUSSI ILLÉGALE. CES INFRACTIONS PEUVENT CONDUIRE À UNE MISE EN ACCUSATION ET À UNE PEINE.

Une personne reconnue coupable d'une telle infraction est passible d'une amende, d'une peine d'emprisonnement ou des deux. Une condamnation peut :

- nuire à la réputation de la personne lors de la recherche d'un emploi;
- empêcher l'accès à certaines professions;
- conduire à la déportation dans le cas d'un immigrant;
- restreindre la liberté de voyager à l'étranger.



N'A-T-IL PAS LÉGALISÉ LA MARIJUANA ?

MARIJUANA EST ILLÉGALE ET LE RESTERA.

Récemment, il y a eu beaucoup de confusion au Canada concernant le statut juridique de la marijuana en grande partie suscitée par la couverture médiatique des débats publics à l'effet de changer les infractions et les peines associées à la possession et à la culture illégale de la marijuana. Réglons donc la question : la marijuana est illégale et le restera. Il n'y a qu'une seule exception à cette règle : l'usage thérapeutique de la marijuana est autorisé en vertu du **Règlement sur l'accès à la marijuana à des fins médicales**.

USAGE DE LA MARIJUANA À DES FINS MÉDICALES

L'usage thérapeutique de la marijuana n'est approuvé ni au Canada, ni dans aucun autre pays du monde. Les données scientifiques actuelles ne permettent pas d'établir avec certitude l'innocuité et l'efficacité de la marijuana à des fins médicales.

Le **Règlement sur l'accès à la marijuana à des fins médicales** régit la possession et la production de marijuana à des fins médicales et ne l'autorise que dans certaines circonstances pour des personnes souffrant de maladies graves.

Aux termes du Règlement, la demande d'autorisation de possession de marijuana à des fins médicales doit comporter la déclaration d'un médecin. Le Règlement ne concerne que l'usage de la marijuana à des fins médicales. Toute personne qui utilise la marijuana à des fins thérapeutiques au Canada sans avoir obtenu d'autorisation en vertu du Règlement commet une infraction à la loi.

LOIS RÉGISSANT LA MARIJUANA DANS D'AUTRES PAYS

Chaque pays possède ses propres lois régissant les drogues, certaines d'entre elles étant beaucoup plus sévères que les lois canadiennes. La citoyenneté canadienne ne confère pas l'immunité à l'égard de ces lois. Si l'on viole la loi dans un autre pays, on est assujéti au système judiciaire de ce pays. Si on voyage en possession de marijuana, on risque de lourdes amendes, une peine d'emprisonnement, voire la peine de mort. Des milliers de Canadiens sont emprisonnés à l'étranger, nombre d'entre eux pour des infractions liées aux drogues. Si tu utilises ou possèdes de la marijuana ou d'autres drogues quand tu voyages, tu devrais t'informer sur les lois régissant les drogues des autres pays. Pour en savoir plus à ce sujet, rends-toi à http://www.voyage.gc.ca/main/drugs_menu_fr.asp.





POURQUOI CONSOMMER DE LA MARIJUANA?

DES JEUNES ONT INDIQUÉ À SANTÉ CANADA* CONSOMMER DE LA MARIJUANA POUR :

- s'amuser
- expérimenter
- se détendre
- chasser l'ennui
- affronter les problèmes
- stimuler la créativité
- être à l'aise avec les autres
- être différent des autres

DES JEUNES ONT INDIQUÉ À SANTÉ CANADA NE PAS CONSOMMER DE MARIJUANA PARCE QUE :

- cela comporte des risques pour la santé et la sécurité
- c'est illégal
- ça entraîne des effets psychologiques
- c'est du gaspillage d'argent
- ça peut nuire aux études ou compromettre les choix de carrière
- ça amène à fuir les problèmes au lieu de les régler
- ça peut inquiéter les amis et la famille

SI TU NE CONSOMMES PAS DE MARIJUANA,

RÉSULTATS D'UN SONDAGE* AUPRÈS DES JEUNES

- Deux tiers des adolescents âgés de 12 à 19 ans n'essaient pas la marijuana plus d'une fois.
- Moins de 3% des adolescents fument du pot chaque jour.
- Parmi les jeunes qui ont déjà fumé de la marijuana, 19% l'ont fait par curiosité et 19% parce que leurs amis le font.
- 39% des adolescents qui utilisent la marijuana indiquent en fumer chez des amis; 19%, dans des soirées; 16%, dans un parc du voisinage; et seulement 7%, à l'école.
- 88% des adolescents pensent qu'il est très dangereux de se trouver dans une voiture où le conducteur a fumé de la marijuana.



TU N'ES PAS SEUL.

- 90% des adolescents disent que c'est dangereux ou très dangereux de consommer des drogues illégales.
- 79% des jeunes disent que la consommation prolongée de la marijuana nuit aux résultats scolaires.

Les résultats soulignés ci-dessus concordent avec ceux d'autres sondages récents dont on disposait au moment de l'impression. Par exemple, l'**Enquête sur les toxicomanies au Canada**, menée en 2004 auprès de Canadiens de 15 ans et plus, révèle une tendance à la hausse de la consommation de cannabis chez les jeunes.

COMMENT PUIS-JE SAVOIR SI J'AI UN PROBLÈME ?

- TU VEUX ÊTRE DANS UN ÉTAT EUPHORIQUE AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE OU PENDANT QUE TU Y ES.
- TU DÉPENSES BEAUCOUP D'ARGENT POUR DE LA MARIJUANA.
- TU OUBLIES DES CHOSSES.
- TU NE VEUX PLUS VOIR TES AMIS QUI REFUSENT DE PRENDRE DE LA MARIJUANA.
- QUAND TU N'AS PAS CONSOMMÉ, TU ES TRISTE OU TU RESSENS DE LA COLÈRE.
- TU FUMES DE LA MARIJUANA SEUL.
- TU PRENDS DE LA MARIJUANA LE MATIN.
- IL Y A BEAUCOUP DE CHOSSES QUE TU AIMAIS FAIRE AUPARAVANT QUE TU NE FAIS PLUS.
- TU NE T'ACQUITTES PLUS AUSSI BIEN DE TES TÂCHES À LA MAISON, AU TRAVAIL OU À L'ÉCOLE.
- TU PENSES CONSTAMMENT À CONSOMMER.
- TU PRENDS LE VOLANT APRÈS AVOIR CONSOMMÉ.



JE CROIS QUE J'AI UN PROBLÈME,
MAIS JE NE SUIS PAS SÛR QUE LA
MARIJUANA SOIT LA CAUSE OU SIMPLEMENT
UN SYMPTÔME DU PROBLÈME. JE CROIS
QUE J'AI UN PROBLÈME, MAIS JE NE
SUIS PAS SÛR QUE LA MARIJUANA SOIT
LA CAUSE OU SIMPLEMENT UN SYMPTÔME DU
PROBLÈME. JE CROIS QUE J'AI UN
PROBLÈME, MAIS JE NE SUIS PAS
SÛR QUE LA MARIJUANA SOIT LA CAUSE
OU SIMPLEMENT UN SYMPTÔME DU PROB-
LÈME. **OÙ PUIS-JE TROUVER DE L'AIDE?**

JE CROIS QUE J'AI UN PROBLÈME,
MAIS JE NE SUIS PAS SÛR QUE LA
MARIJUANA SOIT LA CAUSE OU SIMPLEMENT
UN SYMPTÔME DU PROBLÈME.

LES PROBLÈMES PARAISSENT PARFOIS MOINS ÉPROUVANTS SI ON EN PARLE. SI TU PENSES AVOIR UN PROBLÈME ET TU AIMERAI OBTENIR DE L'AIDE, VOICI QUELQUES SUGGESTIONS :

- Discute de ton problème avec tes parents, ton médecin de famille ou un conseiller.
- Adresse-toi à une personne du service de santé ou de consultation de ton école en qui tu as confiance.
- Essaie de diminuer ta consommation de marijuana et vois ce qui arrive.
- Communique avec une clinique près de chez toi où tu pourras être conseillé sans avoir à donner ton nom.

SI TU AS BESOIN DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, TU PEUX CONSULTER :

<http://www.droguesoifsute.gc.ca>

CONSULTE AUSSI LES SITES WEB SUIVANTS :

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies

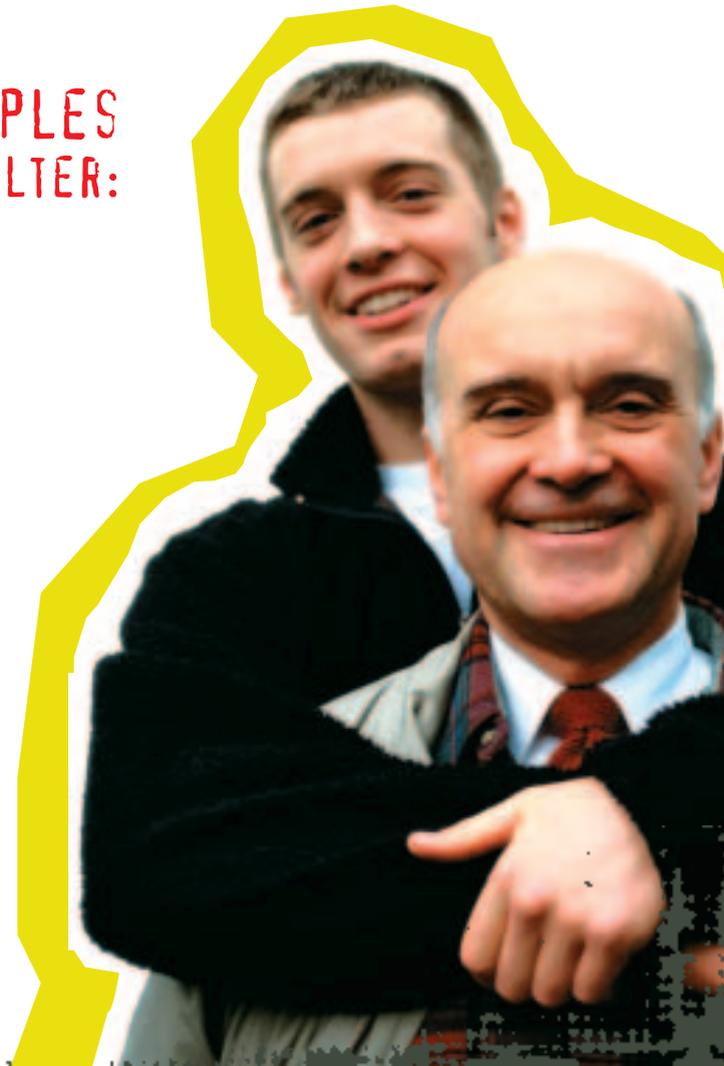
<http://www.cclat.ca>

Réseau canadien de la santé

<http://www.reseau-canadien-sante.ca>

ES-TU PRÊT À DISCUTER DE LA MARIJUANA AVEC TES PARENTS ?

Au centre de la brochure se trouvent des activités visant à lancer le dialogue entre tes parents et toi. Dire ce que tu penses et comment tu te sens t'aidera à mieux comprendre la marijuana et à prendre les bonnes décisions.



Cette brochure est également offerte sur demande sur disquette,
en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

**POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS
OU DES EXEMPLAIRES ADDITIONNELS,
VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC :**

Publications

Santé Canada

Ottawa, Ontario K1A 0K9

Tél. : (613) 954-5995

Télééc. : (613) 941-5366

Courriel : info@hc-sc.gc.ca

www.hc-sc.gc.ca

