



APRÈS CHAQUE «HIGH», IL Y A UNE DESCENTE.
SOIS PLUS FUTÉ QUE LA DROGUE.

Parlons franchement de la marijuana



Santé
Canada Health
Canada

Canada

« NOTRE MISSION

EST D'AIDER LES CANADIENS ET LES CANADIENNES
À MAINTENIR ET À AMÉLIORER LEUR ÉTAT DE SANTÉ. »

— Santé Canada

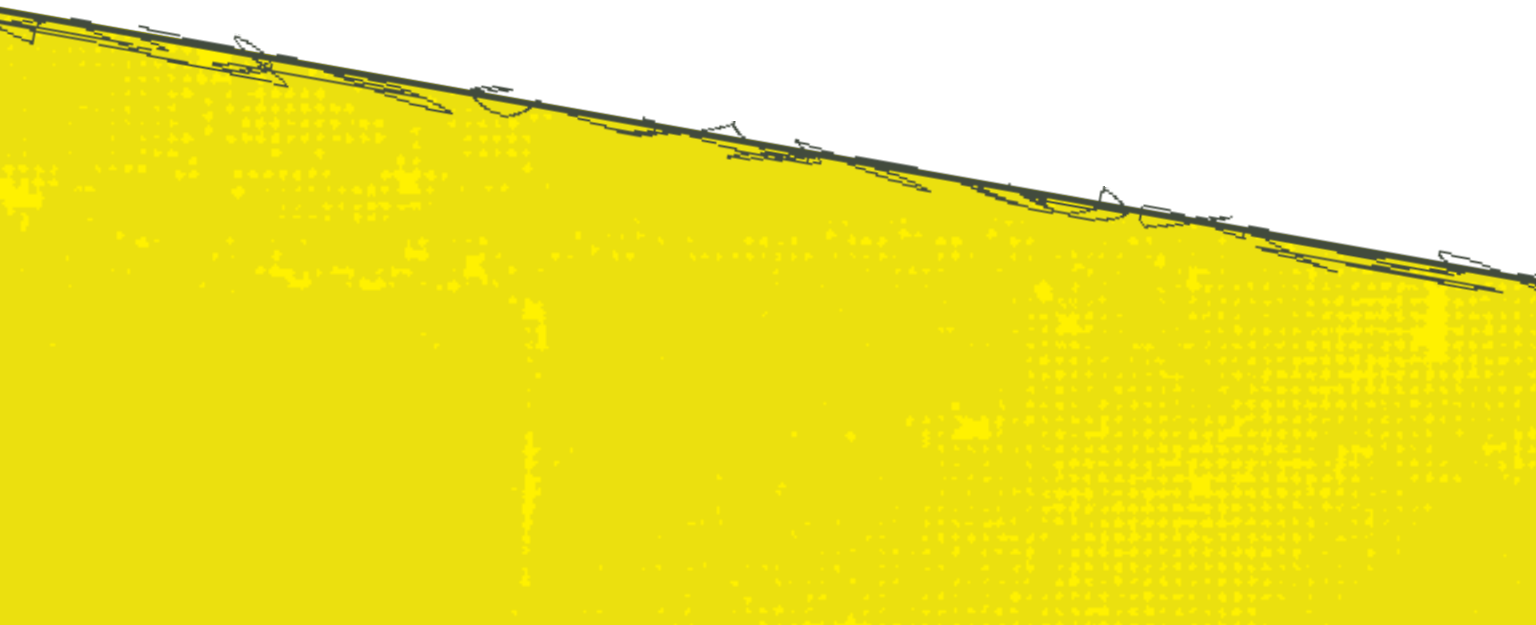


TABLE DES MATIÈRES

01. POUR LES PARENTS

La marijuana : informez-vous	(P.04)
Quels sont donc les risques ?	(P.10)
Pourquoi les jeunes consomment-ils de la marijuana ?	(P.18)
Voici ce que les jeunes ont à dire sur la marijuana	(P.20)
Comprendre les jeunes	(P.21)
PARLONS FRANCHEMENT DE LA MARIJUANA – JEU-QUESTIONNAIRE ET GUIDE DE DISCUSSION POUR LES PARENTS ET LES JEUNES	(P.22)

02. POUR LES JEUNES

La marijuana... connaître les faits, minimiser les risques	(P.26)
À quoi ça ressemble	(P.28)
La marijuana et ses effets	(P.30)
Quels sont les risques ?	(P.34)
Pourquoi consommer de la marijuana ?	(P.41)
Résultats d'un sondage auprès des jeunes	(P.42)
Comment puis-je savoir si j'ai un problème ?	(P.44)
Où puis-je trouver de l'aide ?	(P.46)

01.

POUR LES PARENTS

La brochure comporte deux sections principales, l'une est destinée aux parents et l'autre, aux jeunes. Au centre se trouve une section – Parlons franchement de la marijuana – qui vise à favoriser le dialogue entre les jeunes et leurs parents.

LA MARIJUANA : INFORMEZ-VOUS

En 2003, le gouvernement du Canada annonçait le renouvellement de la Stratégie canadienne antidrogue. Cette stratégie a pour objectif de traiter les problèmes liés à la consommation et l'abus d'alcool et d'autres drogues ainsi que de réduire la demande et l'offre de drogues. Dans le cadre de cette stratégie, le gouvernement du Canada met en place une campagne d'éducation publique dont le but est de décourager la consommation initiale et l'usage habituel de la marijuana et d'autres drogues. La présente brochure vise à aider les parents et les jeunes à discuter de la marijuana et de ses effets, et à favoriser la prise de décisions saines et éclairées.

LE DÉFI

Les jeunes d'aujourd'hui font face à de nombreux choix et défis dans leur cheminement vers l'âge adulte. Ils vivent dans un monde complexe où ils ont d'importantes décisions à prendre chaque jour. La marijuana est la drogue illicite la plus consommée au Canada. Elle est populaire auprès d'un grand nombre de jeunes et, pour beaucoup d'entre eux, elle est aussi socialement acceptable que le tabac et l'alcool. Ils sont nombreux à être tentés de l'essayer.

À PARTIR DE QUEL ÂGE LES JEUNES SONT-ILS CONFRONTÉS À LA MARIJUANA ?

Selon les données recueillies par Santé Canada, la plupart des jeunes qui essaient la marijuana le font au début de l'adolescence. C'est à ce moment-là qu'ils commencent donc à devoir faire des choix par rapport à l'usage de la marijuana. C'est aussi à ce moment-là que les jeunes entament une période de maturation qui se traduit par une évolution émotive, intellectuelle, sociale et sexuelle. Dans ce tourbillon de changements psychologiques et physiques, les jeunes sont à la recherche de nouvelles expériences qui les amèneront à définir leur propre identité, et souvent à transgresser les règles et à repousser les limites. Or, pendant qu'ils affirment leur individualité, leur estime personnelle et leur confiance en eux demeurent souvent fragiles. Les parents peuvent carrément se trouver au centre de ces changements.

QUE PUIS-JE FAIRE ?

Être parent d'un adolescent, c'est de la haute voltige ! Vous êtes là pour aider votre enfant à faire les bons choix, mais vous pouvez avoir l'impression, à juste titre, que l'influence des pairs est plus forte que la vôtre. Or, même dans les moments où votre adolescent se rebelle, argumente et vous critique personnellement, il a toujours besoin de vous pour discuter et faire des choix. Pour la plupart des jeunes, les parents demeurent ceux qui exercent le plus d'influence dans leur vie. Selon un récent sondage mené par Santé Canada*, 87% des jeunes feraient confiance à leurs parents pour obtenir de l'information sur la marijuana.



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

PRÉPAREZ-VOUS

Pour parler de la marijuana à votre enfant et l'aider à faire des choix judicieux, vous avez tout intérêt à vous renseigner sur cette drogue et ses effets. Vous devriez aussi garder à l'esprit votre propre expérience des substances psychotropes et vous montrer déterminé à faire des choix sains. Équilibre, cohérence, respect et ouverture d'esprit favoriseront le dialogue. Colère, panique et autres réactions négatives risquent d'y mettre un terme. Par exemple, la fréquence de consommation de la marijuana peut varier : de la simple expérimentation à la consommation problématique. Être conscient de ce fait ne veut pas dire le tolérer. Vous pouvez faire part de vos préférences à votre enfant; votre opinion aura plus de poids si vous l'exprimez rationnellement sans jugement.

QU'EST-CE DONC QUE LA MARIJUANA ?

Marijuana, cannabis, pot, herbe, weed, joint... autant de désignations pour la drogue qui provient de la plante du cannabis. On en dérive aussi le haschisch et l'huile de haschisch. Cette plante pousse partout dans le monde, y compris au Canada.

- **LA MARIJUANA** EST UNE SUBSTANCE VERDÂTRE OU BRUNÂTRE QUI PROVIENT DES SOMMITÉS FLEURIES ET DES FEUILLES SÉCHÉES DE LA PLANTE. LORSQU'ELLE EST FUMÉE, SON ODEUR EST CARACTÉRISTIQUE ET ÂCRE. SA PUISSANCE VARIE D'UN PLANT À UN AUTRE, MAIS LA RUMEUR VOULANT QU'IL EXISTE UNE MARIJUANA EXTRÊMEMENT PUISSANTE EST GRANDEMENT EXAGÉRÉE.
- **LE HASCHISCH**, OU RÉSINE DE CANNABIS, EST LA RÉSINE SÉCRÉTÉE PAR LES SOMMITÉS FLEURIES DE LA PLANTE DU CANNABIS. IL EST VENDU SOUS FORME D'UNE PETITE MASSE COMPACTE DE TEXTURE ALLANT À SÈCHE ET DURE À MOLLE ET GOMMEUSE. SES EFFETS SONT GÉNÉRALEMENT PLUS MARQUÉS QUE CEUX DE LA MARIJUANA.
- **L'HUILE DE HASCHISCH** EST UNE HUILE ÉPAISSE VERT FONCÉ OU BRUN-ROUGE CONCENTRÉE À PARTIR DE HASCHISCH ET D'ALCOOL OU D'UN AUTRE SOLVANT ORGANIQUE. ELLE EST PLUS PUISSANTE QUE LA MARIJUANA ET LE 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.



HUILE DE
HASCHISCH



HASCHISCH



MARIJUANA

QU'EST-CE QUI REND EUPHORIQUE ?

La marijuana est une substance psychotrope, c'est-à-dire qu'elle agit sur le cerveau. Son principal ingrédient actif est le tétrahydrocannabinol, ou THC. Il a un effet sur les parties du cerveau liées à la sensation de douleur, aux émotions et aux mouvements.

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, 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 fonctionnement du 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.



QU'ON EN MANGE, EN FUME OU EN BOIVE, TOUS LES MODES DE CONSOMMATION DE LA MARIJUANA COMPORTENT DES RISQUES.

SI VOUS SOUPÇONNEZ VOTRE ENFANT DE CONSOMMER DE LA MARIJUANA... SOYEZ ATTENTIFS AUX INDICES SUIVANTS:

**FROTTEZ ET SENTEZ
POUR EN CONNAÎTRE L'ODEUR**

- l'odeur dans les vêtements ou les cheveux
- des yeux rouges ou vitreux
- des pupilles dilatées

et à long terme...

- des notes scolaires à la baisse
- un comportement d'une discrétion inhabituelle
- un groupe d'amis différent



PEUT-ELLE CAUSER UNE MAUVAISE EXPÉRIENCE (BAD TRIP) ?

Certaines personnes se replient sur elles-mêmes, en proie à des sentiments de crainte, d'angoisse ou de dépression. Quelques-unes ressentiront des effets plus graves comme de la panique ou de la terreur, particulièrement si la quantité ingérée est plus grande ou plus puissante que celle qu'elles ont l'habitude de prendre.

QUELS SONT 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

La marijuana, comme la cigarette, produit des dépôts de goudron dans les poumons. La fumée de la marijuana contient plus de 400 produits chimiques dont certains peuvent endommager les poumons, la gorge et l'œsophage.



L'USAGE QUOTIDIEN OU RÉGULIER DE LA MARIJUANA PEUT CAUSER DES PROBLÈMES RESPIRATOIRES TELS UNE TOUX PERSISTANTE ET UNE BRONCHITE CHRONIQUE OU RÉCIDIVANTE.

CONSOMMER SIMULTANÉMENT MARIJUANA ET ALCOOL EST BEAUCOUP PLUS DANGEREUX QUE DE LES 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.

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

La fumée de la marijuana et celle du tabac contiennent certains des mêmes agents cancérigènes. La concentration d'un de ces agents, le benzopyrène, dans la fumée de la marijuana pourrait même 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 ainsi que les capacités motrices, ce qui peut rendre dangereuses certaines activités comme conduire une automobile ou rouler à bicyclette. L'altération des réflexes et de la motricité est plus prononcée s'il y a consommation simultanée de marijuana et d'alcool.

L'ACTIVITÉ SEXUELLE ET LA GROSSESSE

La consommation de marijuana peut réduire les inhibitions et fausser le jugement. Or on rapporte que 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 perturbation du cycle menstruel chez les filles, selon certaines recherches. Au cours des premiers mois cruciaux de la grossesse, fumer peut être nocif pour le bébé.



RISSQUES POUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE.

Effets cognitifs

L'usage régulier de la marijuana altère la concentration, les facultés d'apprentissage et certains aspects de la mémoire. Il peut donc 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 et continuera d'en consommer malgré ses conséquences néfastes. Des symptômes de sevrage, comme des crampes et de l'insomnie, ont été observés.

Selon des recherches, l'âge de la consommation initiale de la marijuana est inversement proportionnel à la fréquence de la consommation, aux quantités consommées et aux problèmes qui en résultent à long terme. C'est-à-dire qu'une personne qui commence à utiliser la marijuana à un jeune âge est plus susceptible d'éprouver ultérieurement des problèmes de consommation de substances qu'une personne qui commence à un âge plus avancé.

Il n'y a pas que la consommation quotidienne de marijuana qui puisse se révéler problématique. L'usage de la marijuana peut être considéré problématique, par exemple, chez un jeune qui remplit moins bien ses obligations à la maison, à l'école ou au travail, qui en consomme seul ou le matin, ou qui a commencé à en faire usage avant l'âge de 14 ans. Ces signes de consommation problématique peuvent indiquer la présence d'autres problèmes sous-jacents à résoudre.

SI UN JEUNE CONSOMMATEUR DE MARIJUANA REMPLIT MOINS BIEN SES OBLIGATIONS À LA MAISON, À L'ÉCOLE OU AU TRAVAIL, CE PEUT ÊTRE LE SIGNE D'UN USAGE PROBLÉMATIQUE.



POUR LA SÉCURITÉ.

RISQUES

L'état euphorique altère le jugement ainsi que les facultés mentales et physiques.

Les consommateurs de marijuana qui se trouvent dans un état euphorique s'exposent à des risques s'ils exercent une activité requérant de la concentration, un bon jugement, une bonne vue, de la coordination, du rythme ou de promptes réactions.

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.



CONDUIRE SOUS L'EFFET DE LA MARIJUANA

- Conduire sous l'effet d'une drogue, y compris la marijuana, est considéré comme une grave infraction criminelle. Les policiers reçoivent une formation spécifique pour apprendre à détecter les personnes qui conduisent sous l'effet de la marijuana et d'autres substances psychotropes.
- 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.

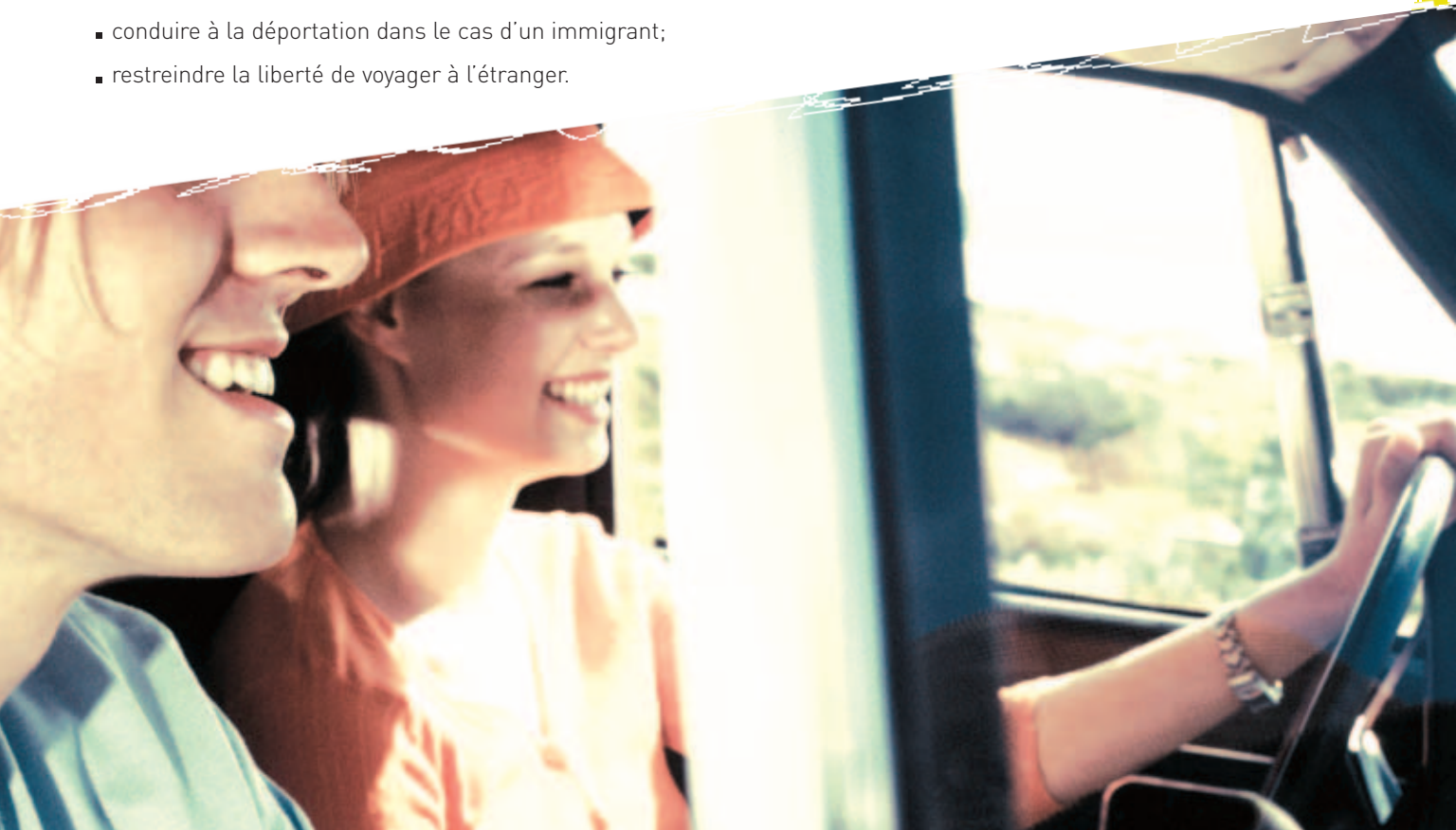
En fait, c'est une mauvaise idée de conduire sous l'effet de quelque substance que ce soit.

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 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 :

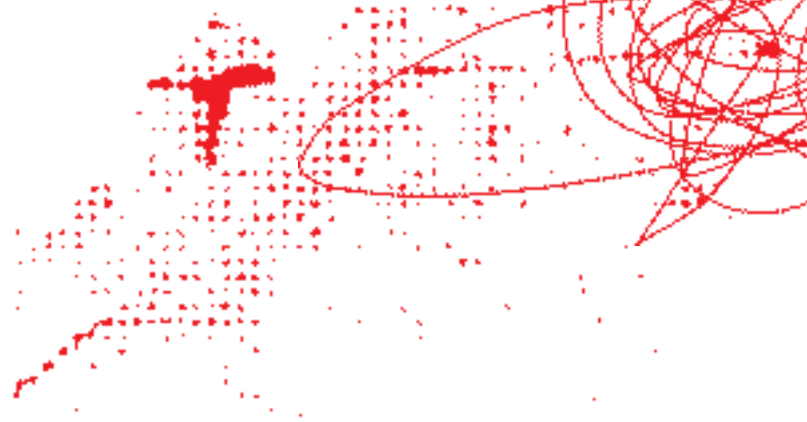
- nuire à la réputation de la personne lors de la recherche d'un emploi;
- empêcher l'accès à certaines professions;
- conduire à la déportation dans le cas d'un immigrant;
- restreindre la liberté de voyager à l'étranger.



LE GOUVERNEMENT N'A-T-IL PAS
LÉGALISÉ LA MARIJUANA?



NON.
LA 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 vous violez la loi dans un autre pays, vous êtes assujéti au système judiciaire de ce pays. Si vous voyagez en possession de marijuana, vous risquez 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 vous utilisez ou possédez de la marijuana ou d'autres drogues quand vous voyagez, vous devriez vous informer sur les lois régissant les drogues des autres pays. Pour en savoir plus à ce sujet, visitez http://www.voyage.gc.ca/main/drugs_menu-fr.asp.



POURQUOI

LES JEUNES
CONSOMMENT-ILS DE LA

MARIJUANA ?



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

- S'AMUSER
- EXPÉRIMENTER
- SE DÉTENDRE
- CHASSER L'ENNUI
- AFFRONTER LEURS PROBLÈMES
- STIMULER LEUR CRÉATIVITÉ
- S'INTÉGRER À UN GROUPE
- ÊTRE DIFFÉRENTS 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



VOICI CE QUE LES JEUNES ONT À DIRE SUR LA MARIJUANA

SELON LES RÉSULTATS D'UN SONDAGE RÉALISÉ EN 2003 PAR SANTÉ CANADA* SUR L'USAGE DES DROGUES CHEZ LES JEUNES DE 12 À 19 ANS :

- Un tiers des adolescents âgés de 12 à 19 ans ont fumé de la marijuana plus d'une fois, les adolescents les plus âgés en ayant fumé le plus fréquemment.
- Environ 8% des adolescents indiquent avoir fumé de la marijuana au moins une fois par semaine.
- Moins de 3% rapportent en consommer tous les jours.
- Parmi les jeunes qui ont fumé de la marijuana, 19% le font 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.
- 90% des adolescents disent que c'est dangereux ou très dangereux de consommer des drogues illégales.
- 79% des jeunes disent que l'usage prolongé de la marijuana entraîne une baisse des résultats scolaires.

COMPRENDRE LES JEUNES...

Les résultats soulignés ci-contre 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 marijuana chez les jeunes.

Même si certaines de ces données sont encourageantes, nous savons que des milliers d'adolescents vont faire l'essai de la marijuana cette année. Que pouvez-vous donc faire pour aider votre enfant face à ces choix difficiles ?

Au fur et à mesure de leur évolution physique et psychologique, les adolescents peuvent chercher de nouvelles expériences et repousser les limites. Ils peuvent aussi devenir effrontés et agressifs, maussades et renfermés, et adopter n'importe quelle attitude mitoyenne. Tout cela peut être parfaitement normal. Pour la plupart des jeunes, l'usage de la marijuana n'est pas un acte isolé, mais bien un acte qui s'insère dans cette gamme de comportement.

Il importe de continuer à communiquer avec votre enfant, même si cela est parfois difficile. Ce faisant, il est primordial de respecter l'individualité du jeune, d'anticiper ses réactions et d'être prêt à s'adapter à la situation. Par ailleurs, les jeunes ont encore besoin d'attentes, de routines et de valeurs claires et cohérentes. Les parents doivent établir un juste équilibre entre l'exercice de leur autorité et la modération, et la tolérance face au développement et au mode de vie de leur adolescent. Voici quelques conseils – dont certains constituent un juste équilibre en soi – pour vous aider à atteindre votre objectif de communication dans une relative harmonie :

- Faites part de vos préoccupations sans porter de jugement. Efforcez-vous d'exprimer des opinions et des observations claires et fondées et de ne pas blâmer. Optez le plus possible pour des solutions constructives et positives.

- Intéressez-vous aux activités de votre adolescent sans paraître vous immiscer dans sa vie.
- Soyez conscient de la susceptibilité des adolescents. Leur estime personnelle peut être très fragile, et des taquineries et des blagues qui semblent inoffensives pour un adulte peuvent blesser un jeune. Aidez votre adolescent à bâtir sa confiance en lui au lieu d'y porter atteinte.
- Fixez des attentes précises, fermes et rationnelles. Malgré ses protestations, il saura quoi attendre de vous et ce que vous attendez de lui.
- Manifestez votre amour pour votre enfant de façon claire et inconditionnelle. Réitérez votre appui peu importe les problèmes qui se présentent.

Nous espérons que ces conseils vous permettront de dialoguer avec votre adolescent et de l'aider à faire un choix éclairé au sujet de la marijuana et répondront à d'autres questions. Soyez conscient que, bien que des comportements extrêmes puissent être normaux chez les adolescents, des attitudes négatives qui persistent ou empirent peuvent dénoter la présence d'un problème sérieux. Il pourrait s'agir de l'usage problématique d'une drogue plutôt que d'un usage expérimental ou d'un autre problème comme la dépression. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous estimez en avoir besoin, auprès notamment des ressources mentionnées dans la brochure. Pour commencer, vous pouvez consulter les sites Web suivants :

Santé Canada <http://www.droguesoisfute.gc.ca>

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>