



ÉCOLE SUPÉRIEURE
Santé Valais-Wallis



LE CANNABIS ET LA DÉPENDANCE

S'INFORMER AUJOURD'HUI
POUR FAIRE LES BONS CHOIX DEMAIN



Ce soir,
c'est ton choix.
Demain aussi ?

INFORMATION ET SENSIBILISATION
SUR LA CONSOMMATION DE CANNABIS
ET SES CONSÉQUENCES

LE CANNABIS, C'EST QUOI ?

Le cannabis est une plante qui contient plus de 100 substances actives, dont le THC (tétrahydrocannabinol), principal composé psychoactif. Il agit sur le système nerveux central et peut modifier la perception, l'humeur, la concentration et les réflexes.



COMMENT AGIT-IL SUR LE CERVEAU ?



Mémoire et apprentissage
plus difficile de retenir
et de se concentrer



Perception du temps
le temps paraît plus lent



Prise de décision
jugement altéré, plus de
comportements à risque



Coordination et réflexes
plus lents et moins précis



Humeur
peut provoquer de l'anxiété,
de l'euphorie ou de la paranoïa

QUELS EFFETS SUR LA CONDUITE ?



Baisse
de la vigilance



Temps de
réaction plus long



Coordination
et précision
diminué



Perception des
distances modifiée



Difficulté à partager
son attention

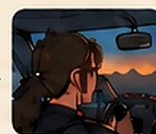
DE LA CONSOMMATION À L'ACCIDENT...



Consommation
(THC passe
dans le sang)



Effets sur le cerveau
(30 min – 2 h)



**Conduite sous
influence**
(réflexes, attention,
coordination diminués)



Accident
Blessures graves
ou mortelles,
conséquences pour toi
et pour les autres

LA DÉPENDANCE, C'EST QUOI ?

La dépendance au cannabis se caractérise par une consommation répétée et une perte de contrôle malgré les conséquences négatives sur la vie quotidienne (santé, études, travail, relations, conduite...). Elle peut être psychique, physique ou les deux.

SIGNES POSSIBLES :

- Besoin de consommer régulièrement
- Difficulté à réduire ou arrêter
- Pensées fréquentes autour du cannabis
- Irritabilité, anxiété, troubles du sommeil
- Baisse de motivation
- Isolement social



DES ALTERNATIVES POUR RENTRER EN TOUTE SÉCURITÉ

Tu as consommé ? Plusieurs solutions existent pour rentrer sans prendre de risque :



NEZ ROUGE VALAIS

Service de chauffeurs bénévoles
(pas disponible toute l'année).
Plus d'infos sur :
www.nezrouge.ch/valais



TRANSPORTS PUBLICS

Bus et trains : une solution
simple et sûre, même tard
le soir.



DÉSIGNE UNE PERSONNE SOBRE

Dans ton groupe, une personne
ne consomme pas et vous
ramène en toute sécurité.



AUTRES OPTIONS

Taxi, covoiturage, planifie ton
trajet, vérifie les horaires ou
dors sur place si besoin.

VERS QUI SE TOURNER ?

Si tu te poses des questions sur ta consommation ou si tu ressens des difficultés, tu peux en parler à des professionnels. Ils écoutent, conseillent et accompagnent, sans jugement.



Médecin traitant
Premier conseil
et orientation.



Addiction Valais
Consultations
spécialisées
www.addiction-valais.ch



safezone.ch
Informations, conseils
et soutien.



En cas de situations aiguës, forte détresse psychique,
idées suicidaires, etc. :
se diriger vers les urgences médicales.

QUE DIT LA LOI EN SUISSE ?



- Il est interdit de conduire sous l'influence du cannabis (art. 91 LCR).
- Sanctions possibles : amende, retrait de permis, poursuites pénales, casier judiciaire.

