

# CANNABIS

?

**Comment réduire  
les risques ?**

!

1

**MÉFIE-TOI DES  
PRODUITS  
DU MARCHÉ NOIR**



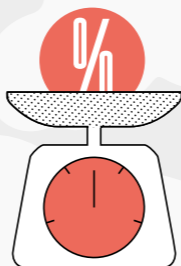
2

**DOSE FAIBLEMENT SI  
TU NE CONNAIS PAS LE  
PRODUIT OU LE MODE  
DE CONSOMMATION**



3

**REGARDE SI UNE DOSE  
DE THC PLUS FAIBLE  
TE CONVIENT**



4

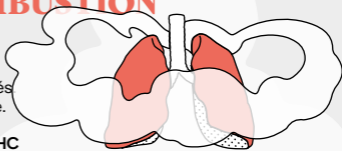
**ESSAIE DES MODES DE  
CONSOMMATION SANS  
COMBUSTION**

**→ Vaporisateur**

Beaucoup moins de sous-produits toxiques sont inhalés  
Format portable ou de table.

**→ Vape/e-cigarette avec THC**

Beaucoup moins de sous-produits toxiques sont inhalés,  
mais absolument éviter le matériel et les e-liquides issus  
du marché noir!



**→ Produits ingérés (comestibles)**

Pas de sous-produits toxiques générés  
par la combustion ou le chauffage.  
Est un mode de consommation sans  
inhalation. Attention au risque de  
surdosage.

**En Suisse, même si le cannabis est la substance illégale la plus consommée, seule une petite minorité de la population en fait usage (moins d'une personne sur dix). Si on fait partie de ce groupe, quelques éléments permettent de réduire les risques pour la santé.**

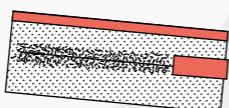
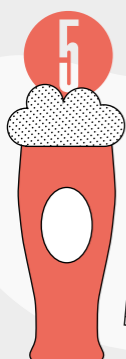
2.108.01



ADDICTION | SUISSE



## ÉVITE DE MÉLANGER LE CANNABIS AVEC L'ALCOOL OU D'AUTRES SUBSTANCES



# 6

## NE CONDUIS PAS ET ÉVITE LES ACTIVITÉS DEMANDANT TES PLEINES FACULTÉS

### → Inhalation

Peut généralement altérer des fonctions essentielles pour la conduite pendant quelques heures. Les durées les plus mentionnées par la recherche sont 2 à 4 heures, voire 4 à 6 heures. Il y a toujours un risque que ça dure plus longtemps.

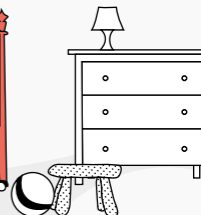
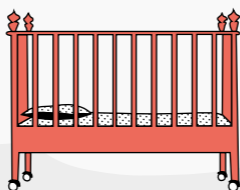
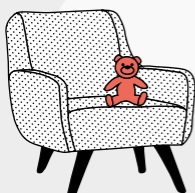
### → Ingestion

Peut causer une altération des facultés pendant 8 à 12 heures. Il y a toujours un risque que ça dure plus longtemps.



# 7

## PROTÈGE TON ENFANT



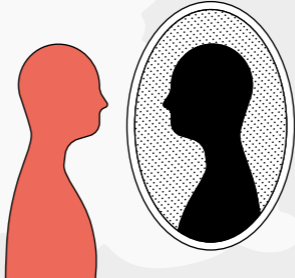
# 8

## EN CAS DE TROUBLE DE SANTÉ MENTALE, ÉVITE DE CONSOMMER ET CONSULTE



# 9

## QUESTIONNE-TOI RÉGULIÈREMENT SUR TA CONSOMMATION



### DRUG CHECKING

Prestation gratuite d'analyse de substances psychoactives achetées sur le marché noir, comprenant également du conseil. Présente dans différents cantons.

### ESSAIS PILOTES

Lieux de ventes permettant d'acheter légalement du cannabis avec THC. La production est étroitement encadrée et différents taux de THC sont proposés. Inscription obligatoire avec nécessité de respecter certains critères. Présents dans différents cantons.

### EN CAS DE BESOIN

→ SafeZone.ch  
→ Indexaddictions.ch  
→ Stop-Cannabis.ch  
→ CANreduce.ch

### COMBI-CHECKER.CH

Site pour vérifier les effets de la combinaison de plusieurs substances