

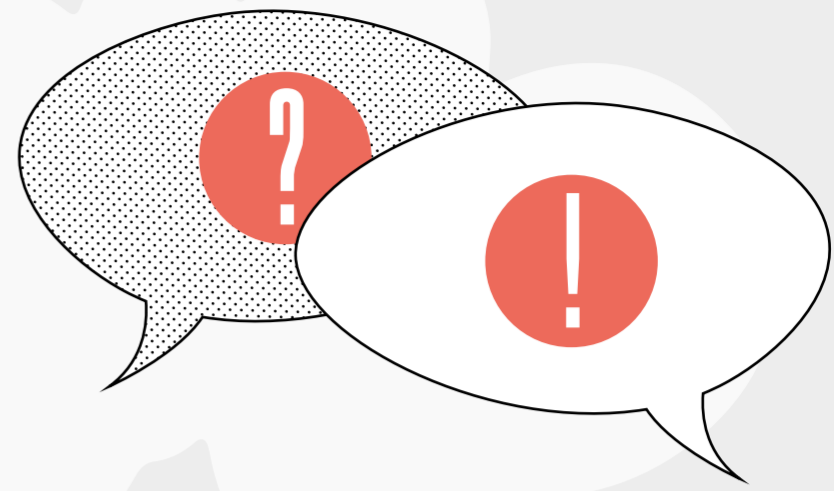
Prestation gratuite d'analyse de substances psychoactives achetées sur le marché noir, comprenant également du conseil. Présente dans différents cantons.

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.

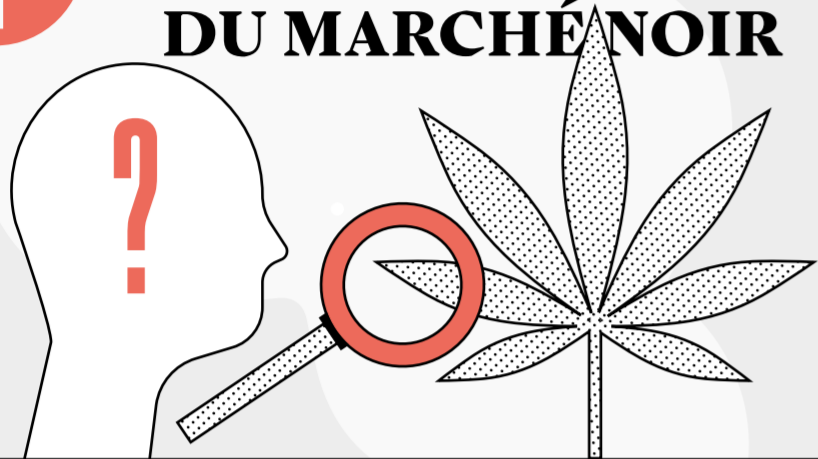
→ SafeZone.ch  
→ Indexaddictions.ch  
→ Stop-Cannabis.ch  
→ CANreduce.ch

Site pour vérifier les effets de la combinaison de plusieurs substances

## Comment réduire les risques ?



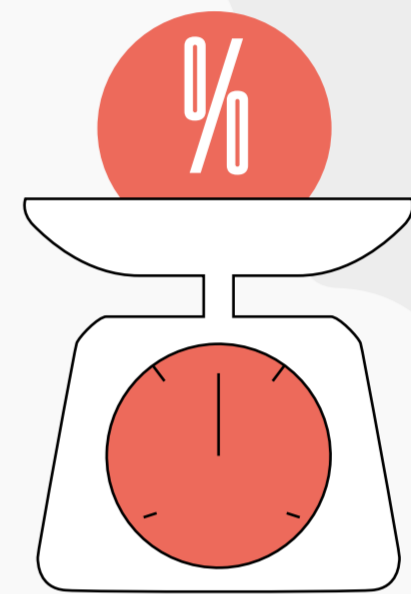
### 1 MÉFIE-TOI DES PRODUITS DU MARCHÉ NOIR



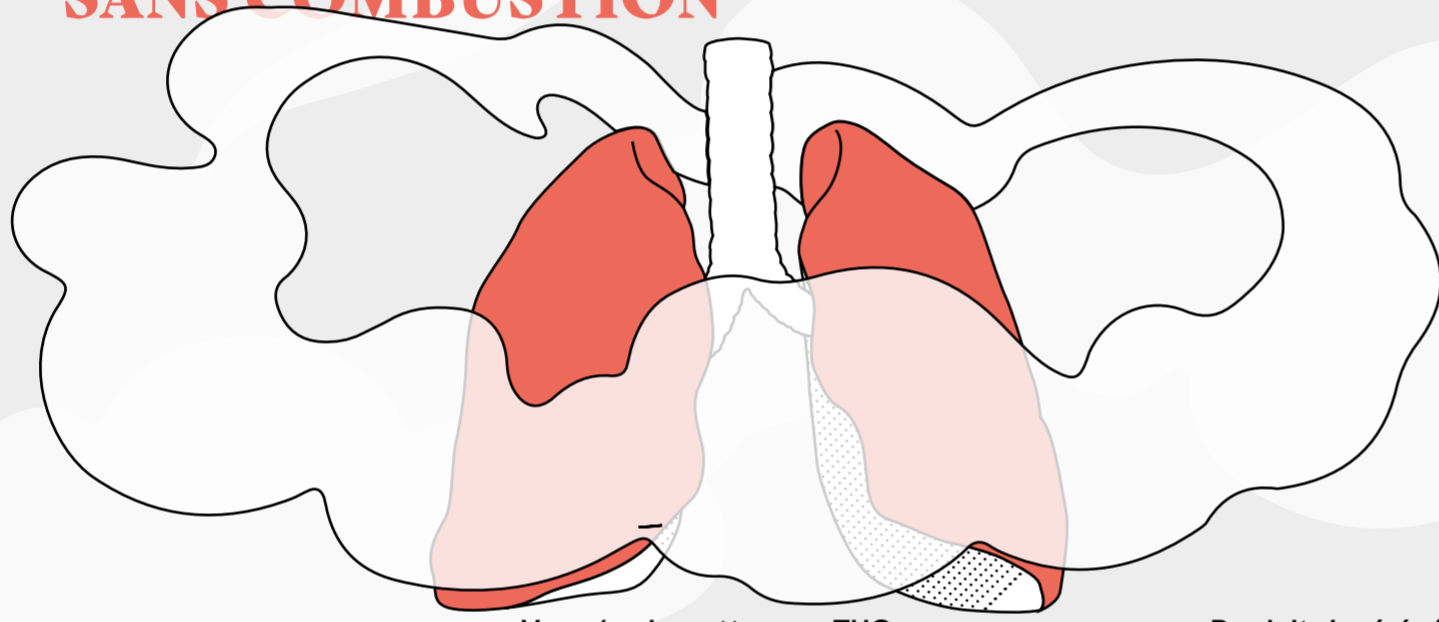
### 2 DOSE FAIBLEMENT SI TU NE CONNAIS PAS LE PRODUIT OU LE MODE DE CONSOMMATION



### 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.

### 5 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.

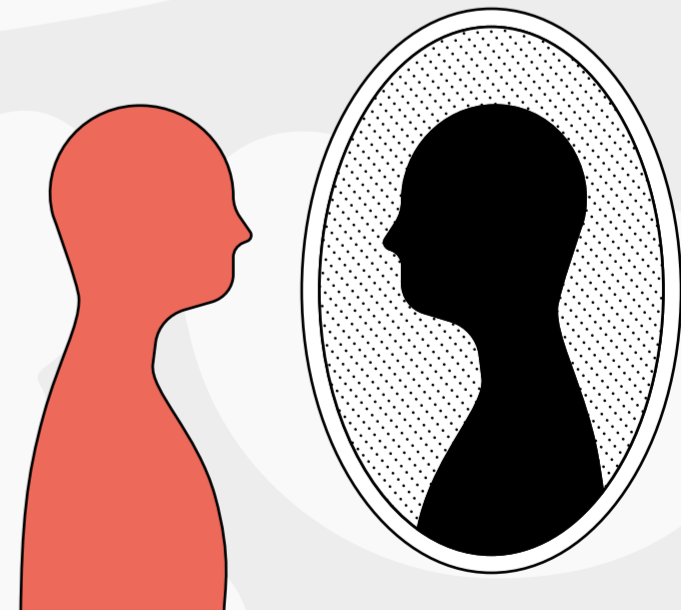
→ Ingestion  
Peut causer une altération des facultés pendant 8 à 12 heures. Il y a toujours un risque que ça dure plus longtemps.



### 7 PROTÈGE TON ENFANT



### 9 QUESTIONNE-TOI RÉGULIÈREMENT SUR TA CONSOMMATION



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



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.

