

# Quid dit vrai?

Ce que tu devrais savoir sur  
l'alcool, le cannabis, le tabac  
et les produits du vapotage.

## RÉSUMÉ

L'alcool, le cannabis, le tabac et les produits du vapotage peuvent modifier le fonctionnement du cerveau et du corps, et notamment affecter la santé mentale d'une personne. Bien que ces substances soient toutes différentes, elles ont quelques points communs :

1.

Elles peuvent modifier le fonctionnement du corps ou du cerveau d'une personne pendant quelques heures après leur utilisation.

2.

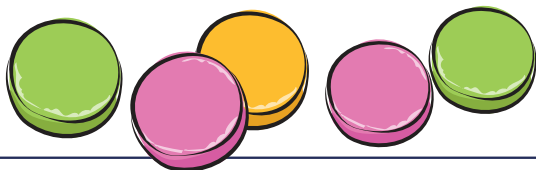
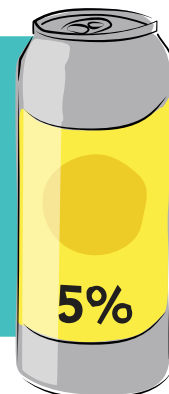
L'utilisation de ces produits comporte des risques pour la santé à court et à long terme, en particulier pour les enfants et les adolescents, car leur cerveau et leur corps sont encore en développement jusqu'à l'âge de 25 ans environ.

3.

Les effets de la consommation d'alcool, de cannabis, de tabac et de produits de vapotage peuvent affecter la capacité d'une personne à faire ce qu'elle aime.

4.

Elles peuvent créer une dépendance et entraîner d'autres problèmes de santé mentale au fil du temps.



Vos élèves ont-ils encore des questions et souhaitent-ils poursuivre la conversation? Des ressources supplémentaires sont disponibles :

- [Informations générales sur les substances](#)
- [Boîte à outils pour parler avec les adolescents de la consommation de substances](#)
- [experiencesantecanada.ca](http://experiencesantecanada.ca)

Si un enfant dans votre entourage a des problèmes avec la consommation de substances ou la santé mentale, ou a des questions à ce sujet, Jeunesse, J'écoute peut vous aider. Ce service offre un soutien confidentiel en anglais et en français par téléphone et par messages textes, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, ainsi qu'un service de clavardage en ligne le soir si vous n'avez pas de téléphone :

Envoyez un message au 686868  
[jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)  
Appelez le 1 800 668 6868



Santé  
Canada

Health  
Canada

Canada