



**ÇA DÉCHIRE !**

TON CERVEAU, TA VIE, TON AVENIR,  
TA FAMILLE, TES AMIS...

DE 8 À 18 ANS : 0800 235 236  
DE 18 À 25 ANS : 0800 235 236  
DE 25 ANS ET PLUS : 0800 235 236

**DROGUES INFO SERVICE.FR**

**0 800 23 13 13**

Appel confidentiel, anonyme et gratuit  
**0800 235 236**

**FIL SANTÉ JEUNES :**

**cdj06.fr**

**06** | DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

CONSEIL DÉPARTEMENTAL  
DES JEUNES



**#jytoucheapas**

**CANNABIS / ALCOOL**



**ÇA DÉCHIRE !**

TON CERVEAU, TA VIE, TON AVENIR,  
TA FAMILLE, TES AMIS...

 DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES | **06**

  
CONSEIL DÉPARTEMENTAL  
DES JEUNES



#jytouchepas

## ÇA DÉTRUIT TA SANTÉ

### CANNABIS

- Problèmes de mémoire, de concentration et d'apprentissage.
- Baisse de la motivation (je n'ai plus envie d'aller en cours, d'apprendre, de faire du sport).
- Elévation de la fréquence cardiaque, anxiété et somnolence.
- Risque d'isolement (perte d'amis notamment).
- Dépendance physique et psychologique.

### ALCOOL

- Risque de coma éthylique (perte de connaissance totale ou partielle, respiration irrégulière, chute de la température du corps avec frissons, transpiration, somnolence ou difficulté à bouger) qui nécessite une hospitalisation en urgence et peut provoquer la mort faute de soins.
- Dépendance physique et psychologique.
- Baisse de la capacité à se défendre entraînant une vulnérabilité aux agressions et à la violence.
- Relations sexuelles non protégées ou non consenties (exposant à un risque de grossesse non désirée et de contamination par le virus du sida ou par toute autre infection sexuellement transmissible).
- Complications neurologiques.

## UN(E) AMI(E) EN CONSOMME ?...

- Essaie de le/la dissuader de consommer et notamment de boire beaucoup et rapidement de l'alcool.
- Ne le/la laisse pas seul(e) car en cas de malaise il n'y aura personne pour lui porter assistance, ni rentrer seul(e) car il peut lui arriver n'importe quoi sur la route (en scooter comme à pied).
- Si tu repères les signes ou symptômes du coma éthylique contacte le Samu (15), le numéro d'urgence européen (112) ou demande de l'aide à des adultes.
- Si tu penses qu'il y a un danger ou un risque d'agression, appelle Police Secours (17).
- S'il ou elle n'est pas dans son état normal, attends qu'il ou elle aille mieux et parle lui de sa consommation, de l'état qui était le sien.
- Encourage le/la à s'appuyer sur l'aide de professionnels de santé (ligne téléphonique de soutien, médecin de famille, consultations jeunes consommateurs...).

### ATTENTION :

Les effets sont amplifiés et aggravés lorsque le cannabis et l'alcool sont consommés ensemble ou avec d'autres produits comme des médicaments.

### QUE FAIRE ?

Si tu as consommé du cannabis ou de l'alcool et que tu te sens mal, n'hésite pas à demander de l'aide autour de toi ni à appeler le Samu (15) ou le numéro d'urgence européen (112), ils sont là pour t'aider, pas pour te juger.