

# CONSOMMER CONFINÉS

## 8 CONSEILS IMPORTANTS SUR LE CANNABIS



### LE MATÉRIEL

Ne partage pas le matériel de consommation : joints, pipes, bangs, briquets, feuilles, sachets... qui peuvent être sources de transmission du virus. Cela peut aller à l'encontre de la notion de partage souvent associée à l'usage de cannabis mais il est primordial de respecter ces gestes barrières.



### MODE DE CONSO

L'inhalation entraîne des risques pulmonaires ce qui est un facteur à risque indéniable pour le COVID-19. Si tu peux, privilégie la vaporisation qui est moins nocive pour tes poumons.



### ENNUI ET CRAVING

Le confinement peut impliquer des moments d'ennuis ce qui peut entraîner une plus grande envie de consommer (craving). Pour pallier à cela, impose-toi une dose maximale quotidienne voire un planning ("je ne consomme pas avant telle heure", "avant de consommer, je fais telle ou telle activité", "je ne consomme que dans telle pièce"). Pour t'aider, tu peux ranger tout ce qui est susceptible de te donner envie (cendrier, sachets, feuilles, briquets...). S'imposer des limites peut également t'aider à garder un rythme de sommeil régulier (ou relativement régulier en cette période où nos corps bougent peu)



### SE FOURNIR

Etant un produit illicite, te fournir va impliquer plus de risques judiciaires pendant le confinement. Prends en quantité suffisante pour plusieurs semaines et impose-toi une dose maximale par jour pour éviter les déplacements. Lorsque tu te fournis, respecte les gestes barrières pour te protéger toi et ton vendeur.



### ISOLEMENT ET RISQUES DE BAD TRIPS

L'isolement et les restrictions de déplacement peuvent majorer les risques de bad trips et en particulier de crises d'angoisse. Auquel cas, il est primordial d'apaiser ta respiration et de sortir dehors ou à ta fenêtre pour avoir de l'air frais. Appelle un proche qui pourra t'aider à te calmer. Et surtout : rappelle-toi que le cannabis est un hallucinogène qui peut entraîner ces effets et que ce n'est que temporaire !



### PROCHES NON FUMEURS

Si tu es confiné avec des proches non-fumeurs, tu peux faire l'effort de fumer dehors ou à ta fenêtre pour limiter les risques des fumeurs passifs.



### SEVRAGE FORCÉ

Tu peux être amené à subir un sevrage forcé qui peut être angoissant. Pour atténuer ces effets, tu peux te tourner vers le CBD qui est une solution efficace de substitution au THC pour certains. N'hésite pas à consulter un médecin généraliste qui pourra t'aider à traverser cette période. Si cela génère de l'anxiété, il est important de lui dire car il pourra t'aider là-dessus. Sois vigilant à l'augmentation de ta consommation de tabac pendant le sevrage.



### ATTENTION AUX RUMEURS

Dans cette période trouble, beaucoup de rumeurs et de fausses informations circulent. Il faut accepter le fait que nous manquons encore de beaucoup d'éléments afin de comprendre la globalité de l'épidémie.

NON, aucune étude n'a montré que le cannabis ou ses produits dérivés pouvaient guérir du COVID-19 ou prévenir de sa contamination.

## DES QUESTIONS OU BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

### Des questions sur ta conso ?

Contacte-nous au 06.08.10.30.12 ou sur notre page Facebook.

Noz'ambules accueille toute question des étudiants Rennais via [nozambule@gmail.com](mailto:nozambule@gmail.com) ou sur leur page Facebook.

Renseigne-toi auprès des CAARUD, CSAPA ou CJC si tu y es/étais déjà accompagné.

### Des questions sur le COVID-19 ?

Une ligne téléphonique spécialement dédiée au COVID-19 a été mise en place :  
**0 800 130 000**

### Besoin de soutien spécifique ?

**Une écoute d'urgence au 0 805 383 922 :**  
En les appelant, tu bénéficieras d'un soutien psychologique. N'hésite pas, ils sont là pour répondre à tes inquiétudes.