

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Avec la période de l'été viennent les activités plaisantes, les sorties et les fêtes.

Je m'engage donc à adopter une consommation responsable et éclairée d'alcool, de cannabis ou d'autres substances. Quelques conseils :

- (a) Connaître la substance que je choisis de consommer;
- (b) Ne pas conduire sous l'influence;
- (c) Consommer avec modération;
- (d) Éviter les mélanges;
- (e) Considérer l'âge (l'usage du cannabis sous l'âge de 25 ans peut laisser des séquelles à long terme);
- et (f) Savoir quand dire non (il est préférable de s'abstenir si je souffre d'anxiété ou de dépression).



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

