

Des ados en santé

Juin 2020 Bulletin pour les parents

Parlons de l'usage du cannabis et du tabac

La légalisation du cannabis non médicinal pousse de nombreux parents à s'interroger sur ce que cela signifie pour leurs enfants. D'après un sondage mené



au Canada, le taux d'utilisation du cannabis chez les jeunes Canadiens est le deuxième plus élevé au monde. Nous savons que le cannabis affecte le développement du cerveau des utilisateurs de moins de 25 ans et que les dommages causés entraîneront des répercussions pendant le reste de leur vie. Avant l'âge de 25 ans, l'usage du cannabis peut affecter la mémoire, les capacités d'apprentissage, l'attention, le jugement et la prise de décision, la santé mentale et la dépendance.

Lorsque le cannabis et le tabac sont utilisés ensemble, il faut faire attention à certaines choses, comme :

- Les adolescents et les jeunes adultes présentent un risque plus élevé de dépendance à la nicotine.

- Les personnes qui mélangent le tabac et le cannabis éprouvent plus de difficulté à arrêter de fumer, car la combinaison peut rendre plus ardu le sevrage de la nicotine.
- Les personnes risquent de prendre de mauvaises décisions, comme celle de conduire avec les facultés affaiblies et d'adopter d'autres comportements à risque.
- Les personnes éprouvent davantage de difficultés respiratoires que celles qui utilisent uniquement le tabac en raison de l'exposition accrue à des produits chimiques nocifs.
- Il y a une augmentation des problèmes d'apprentissage et de mémoire.



Pour plus d'information ou pour obtenir du soutien afin d'arrêter de fumer, consultez www.albertaquits.ca ou téléphonez au 1-866-710-QUIT (7848)

Articles

Parlons de l'usage du cannabis et du tabac

Façons pratiques d'aider votre ado à acquérir une image positive de son corps

Avec la légalisation du cannabis au Canada, il est important d'en parler très tôt et régulièrement à votre adolescent. Pour en apprendre davantage sur les faits et les risques associés à l'usage du cannabis et pour savoir comment en parler à votre adolescent, consultez la ressource *Parler cannabis : Savoir discuter avec son ado*.

<https://www.jeunessesansdroguecanada.org/wp-content/uploads/2017/06/34-17-1850-Cannabis-Talk-Kit-FR-05.pdf>



Façons pratiques d'aider votre ado à acquérir une image positive de son corps

L'image corporelle correspond aux pensées, sentiments et réactions qu'a une personne relativement à son propre corps; il peut s'agir d'un sujet délicat pour les parents d'adolescents. L'estime de soi des jeunes se façonne en grande partie pendant l'adolescence, quand leur corps, leur esprit et leurs compétences physiques et émotionnelles se développent. Reconnaissez qu'il est normal de se préoccuper de son image corporelle à l'adolescence. Mais bonne nouvelle, il existe plusieurs façons de soutenir votre ado pendant cette période de croissance et de changement.

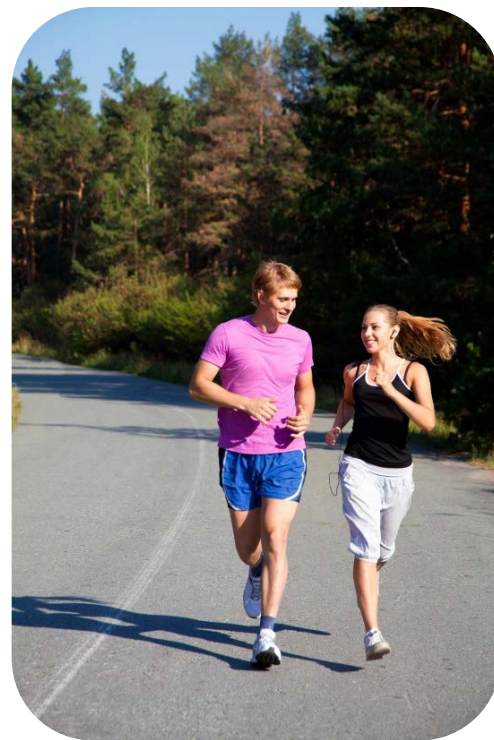
Bâtir une image corporelle positive :

- Montrez des façons de prendre soin de tout son corps grâce à une alimentation saine, une vie active et une bonne santé mentale plutôt que de mettre l'accent sur le poids, la forme ou la silhouette du corps.
- Encouragez un équilibre et une variété en favorisant des habitudes alimentaires qui appuient la croissance et la santé plutôt que des régimes qui visent à faire perdre du poids ou à changer la forme du corps.

- Favorisez des discussions ouvertes avec votre ado au sujet de son corps pour qu'il soit mieux en mesure de résister aux pressions malsaines des médias, de la société et de ses pairs.

Être un modèle de comportement positif :

- Parlez en bien de votre corps; soyez reconnaissant de ses qualités et de ses capacités. Parlez de ce que votre corps peut accomplir, et non de son apparence. Les parents qui font ainsi enseignent à leurs adolescents à faire de même.
- Montrez à votre ado comment vous intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne. Introduisez-le à certaines des activités que vous aimez et essayez certaines des activités qu'il aime également.
- Enseignez-lui ce qu'est une saine relation avec la nourriture en mangeant des repas équilibrés en famille.
- Illustrez ce qu'est une alimentation normale, soit de se rendre à la table quand on a faim et de manger jusqu'à ce que l'on se sente satisfait. Cela signifie de choisir des aliments sains la plupart du temps, mais de ne pas être



trop strict pour pouvoir quand même profiter des aliments que l'on aime.

Quand les adultes font preuve de soutien et de respect à l'égard des ados, ces derniers ont une meilleure estime de soi, ils respectent davantage leur corps et sont plus motivés à participer aux activités.

➤ Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'image corporelle, consultez <http://habilomedias.ca/litt%C3%A9rature-num%C3%A9rique-et-%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/enjeux-des-m%C3%A9dias/image-corporelle>