

Ce que vous savez et ce que vous devriez savoir?

- 1** Vous ne résoudrez aucun problème en fumant un joint. Le cannabis doit rester un plaisir.
- 2** Certains types de haschisch et de marijuana sont plus puissants que d'autres. Renseignez-vous auprès du personnel du coffeeshop. Si vous ne connaissez pas la puissance du produit, nous vous conseillons de prendre quelques taffes puis de laisser le cannabis faire son effet avant de continuer à fumer.
- 3** Le mélange alcool/cannabis peut avoir des effets imprévisibles. Nous recommandons donc la prudence, surtout à l'égard des consommateurs de cannabis inexpérimentés.
- 4** La consommation de cannabis peut provoquer des palpitations, des sueurs ou des nausées, des symptômes désagréables mais sans danger. Certaines personnes se sentent parfois malades ou anxieuses. Ne cédez pas à la panique. Recherchez un endroit calme et essayez de manger ou de boire quelque chose de sucré. Après une heure, le pire est passé.
- 5** Le cannabis influence votre mémoire ainsi que votre capacité de réflexion et de concentration. Ne fumez donc pas si vous devez vous rendre à l'école, au travail ou si vous devez prendre le volant.
- 6** Ne fumez pas si vous êtes enceinte ou si vous souffrez de problèmes psychiques. Fumez uniquement si vous vous sentez bien dans votre peau.
- 7** Si la consommation de cannabis est devenue une habitude dans votre vie quotidienne, il est sans doute temps de changer vos habitudes.

- 8** Vous suivez un traitement médicamenteux? Consultez votre médecin avant de consommer du cannabis.
- 9** Des substances dangereuses, comme le goudron et le monoxyde de carbone, sont absorbées pendant la consommation de cannabis. Il est donc déconseillé d'inspirer profondément et de garder la fumée dans les poumons. Cette pratique est d'ailleurs entièrement inutile car les substances actives du cannabis sont très rapidement assimilées par les poumons.
- 10** C'est interdit d'emmener du cannabis (ou produits connexes) à l'étranger.
- 11** La vente de petites quantités de cannabis aux Pays-Bas est exclusivement permise dans les coffeeshops autorisés. N'achetez donc pas votre cannabis dans la rue mais dans les coffeeshops autorisés.

Tu le reconnais à ce logo sur la porte d'entrée:



Veillez consulter la brochure ci-jointe ou le site Internet (www.drugsinfo.nl) pour obtenir de plus amples informations. Si vous avez des questions sur le haschisch et sur la marijuana, n'hésitez pas à les demander au personnel du coffeeshop, à consulter le site Internet ou à contacter le Service téléphonique pour les drogues au 0900-1995 (€ 0,10/min depuis les Pays-Bas, La langue Néerlandais).

Cette brochure est le résultat d'une collaboration entre les acteurs du secteur des coffeeshops, le Bureau de conseil sur les drogues (*Drugsadviesbureau*), l'organisation Jellinek ainsi que l'institut Trimbos.