

Connaître les risques, c'est réduire les dangers: informe-toi avant de mixer.

L'alcool et les drogues peuvent affecter le
fonctionnement des hormones dans
ton corps.



Ils peuvent réduire leur efficacité ou provoquer
des effets secondaires comme des sautes
d'humeur, de la fatigue, des maux de tête ou des
changements d'appétit.

Soyez à l'écoute de votre corps et connaissez
vos limites.



Connaître les risques, c'est réduire les dangers: informe-toi avant de mixer.

Les jeunes trans et non binaires traversent beaucoup de défis, comme l'inconfort avec leur corps, la discrimination ou l'isolement.

Mélanger des substances peut offrir un soulagement temporaire, mais leur combinaison peut mener à une dépendance.



Vous n'êtes pas seul.

Entrez en contact avec une communauté qui respecte votre identité.

The Students
Commission
of Canada
Centre of Excellence for
Youth Engagement



La commission
des élèves du
Canada
Le centre d'excellence pour
l'engagement des jeunes

Découvrez notre nouveau
zine de poche et d'autres
ressources sur la consommation
de substances



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

**Connaître les risques,
c'est réduire les dangers: informe-toi
avant de mixer.**

**Combiner des substances peut réduire les
inhibitions et rendre plus difficile la
reconnaissance des situations dangereuses.**



**Si vous envisagez de consommer de l'alcool ou
des drogues, reste proche de personnes en qui tu
as confiance et qui affirment ton identité.**

**Avoir des gens qui veillent sur toi peut t'aider à
réduire les méfaits.**

