

COVID-19 ET USAGE D'ALCOOL ET DE CANNABIS



Des risques sont associés à l'usage d'alcool et de cannabis pendant la pandémie de COVID-19.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

L'usage d'alcool et de cannabis et le système immunitaire



L'usage excessif ou à haut risque de cannabis et d'alcool* peut affaiblir le système immunitaire et rendre plus vulnérable à la COVID-19 et à d'autres maladies.

Les circonstances entourant la COVID-19 pourraient amener certaines personnes à consommer plus d'alcool et de cannabis :



Sentiment de stress et d'anxiété en raison de la pandémie et du ralentissement économique



Sentiment d'isolement social et de solitude attribuable à l'éloignement physique



Bouleversements à la routine quotidienne et hebdomadaire à cause de la fermeture des lieux de travail non essentiels



Plus d'alcool et de cannabis à la maison après en avoir fait des réserves

* Pour se renseigner sur les façons de réduire les risques, voir les **Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada** et les **Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque**

Pour en savoir plus, visitez le www.ccdus.ca/Usage-de-Substances-et-COVID-19

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. *COVID-19 et fumer ou vapoter du cannabis : quatre choses à savoir*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2020.

Simet, S.M. et J.H. Sisson. « Alcohol's effects on lung health and immunity », *Alcohol Research: Current Reviews*, vol. 37, n° 2, 2015, p. 199.

Szabo, G. et B. Saha. « Alcohol's effect on host defense », *Alcohol Research: Current Reviews*, vol. 37, n° 2, 2015, p. 159.

Sinha, R. « Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction », *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1141, 2008, p. 105.

Andersen, S.L. « Stress, sensitive periods, and substance abuse », *Neurobiology of stress*, vol. 10, 2019, 100140.

Leigh-Hunt, N., D. Bagguley, K. Bash, V. Turner, S. Turnbull, N. Valtorta et W. Caan. « An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness », *Public Health*, vol. 152, 2017, p. 157-171.

Paradis, C., A. Demers, E. Picard et K. Graham. « The importance of drinking frequency in evaluating individuals' drinking patterns: Implications for the development of national drinking guidelines », *Addiction*, vol. 104, n° 7, 2009, p. 1179-1184.

