



## Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances 22 au 28 novembre 2020

### Répertoire de messages pour les médias sociaux 2 : Se renseigner

À noter que les messages ci-dessous peuvent être accompagnés d'un des graphiques de médias sociaux de notre campagne Se renseigner, dont le but est de transmettre aux Canadiens de l'information sur l'usage de substances, à l'occasion de la Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances.

#### Dimanche 22 novembre : cannabis

Fait: 33% des 18 à 24 ans ont dit avoir consommé du cannabis dans les trois mois précédent l'Enquête nationale sur le cannabis de 2019: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2020002/article/00002-fra.htm> #SemaineSensibilisationDépendances

Fait: L'usage de cannabis est à la hausse chez les Canadiens de 65 ans et plus. Le CCDUS a préparé Un guide sur le cannabis pour les aînés: <https://www.ccsa.ca/fr/un-guide-sur-le-cannabis-pour-les-aines> #SemaineSensibilisationDépendances

#### Lundi 23 novembre : COVID-19 et usage de substances

Souvent, les personnes qui consomment rapportent une perte de connexion sociale et de soutien, et une hausse de l'isolement, de la peur et de l'anxiété en raison de la pandémie de COVID-19: <https://www.ccsa.ca/fr/effets-de-la-pandemie-de-covid-19-sur-les-personnes-qui-consomment-des-substances-ce-que-nous-avons> #SemaineSensibilisationDépendances

Fait: Santé Canada a préparé une trousse d'outils pour fournisseurs de soins pour aider les personnes qui consomment à garder leurs distances, à s'isoler et à rester en sécurité. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/trousse-outils-consommation-substances-covid-19.html> #SemaineSensibilisationDépendances

#### Mardi 24 novembre : méthamphétamine

Fait: 3,7% des Canadiens ont pris de la méthamphétamine au moins une fois dans leur vie (ECTAD, 2017). Plus d'info sur cette substance: <https://www.ccsa.ca/fr/methamphetamine-sommaire-canadien-sur-la-drogue> #SemaineSensibilisationDépendances

Fait: La méthamphétamine porte plus de 15 noms de rue différents, dont tina, peach, jib, verre, pink, blade et peanut. Plus d'info: <https://www.ccsa.ca/fr/methamphetamine-sommaire-canadien-sur-la-drogue> #SemaineSensibilisationDépendances



### Mercredi 25 novembre : opioïdes

Fait: Cette année, de janvier à mars, il y a eu 1018 décès liés aux opioïdes et 96% étaient accidentels. Plus d'info: <https://sante-infobase.canada.ca/mefaits-associes-aux-substances/opioïdes> #SemaineSensibilisationDépendances

Fait: 9,6% des adultes qui se font prescrire un médicament opioïde disent en avoir fait un usage problématique (Society for the Study of Addiction, 2019). Plus d'info: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31166621/> #SemaineSensibilisationDépendances

### Jeudi 26 novembre : jeux de hasard et d'argent

Fait: 66,2% des adultes canadiens se sont adonnés à une forme ou une autre de jeu en 2018 <https://opus.uleth.ca/handle/10133/5803> #SemaineSensibilisationDépendances

Fait: En 2018, seuls 0,6% des Canadiens étaient considérés comme des joueurs problématiques et un autre 2,7%, comme des joueurs à risque <https://opus.uleth.ca/handle/10133/5803> #SemaineSensibilisationDépendances

### Vendredi 27 novembre : alcool

Fait: Environ 15 % des Canadiens qui boivent de l'alcool le font à des niveaux supérieurs à ceux indiqués dans les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada. Plus d'info: <https://www.ccsa.ca/fr/alcool-sommaire-canadien-sur-la-drogue> #SemaineSensibilisationDépendances

Fait: Les Canadiens sont cinq fois plus susceptibles d'avoir consommé de l'alcool que du cannabis dans la dernière année (78,2% vs 14,8%) (ECTAD, 2017): <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-alcool-et-drogues/sommaire-2017.html> #SemaineSensibilisationDépendances

### Samedi 28 novembre : le chemin vers le bien-être est réel

Fait: Le rétablissement est possible! 90,7% des personnes en rétablissement disent avoir une qualité de vie positive. Plus d'info: <https://www.ccsa.ca/fr/la-vie-en-retablissement-de-la-toxicomanie-au-canada-survol-du-rapport> #SemaineSensibilisationDépendances

Selon le sondage La vie en rétablissement de la toxicomanie au Canada, les principaux facteurs qui poussent à entamer un processus de rétablissement sont la qualité de vie, la santé mentale, les relations et la santé physique. En savoir plus: <https://www.ccsa.ca/fr/la-vie-en-retablissement-de-la-toxicomanie-au-canada-survol-du-rapport> #SemaineSensibilisationDépendances



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances

Le CCDUS a été créé par le Parlement afin de fournir un leadership national pour aborder la consommation de substances au Canada. À titre d'organisme digne de confiance, il offre des conseils aux décideurs partout au pays en profitant du pouvoir des recherches, en cultivant les connaissances et en rassemblant divers points de vue.

Les activités et les produits du CCDUS sont réalisés grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées par le CCDUS ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.