

# COVID-19 ET USAGE D'ALCOOL ET DE CANNABIS



Des risques accrus 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 risque élevé 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 vous renseigner sur les façons de réduire les risques, consultez les **Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada** et les **Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque**.
- Il est normal de ressentir du stress et de l'anxiété. Pour vous aider à mieux les gérer, consultez l'infographie **Gérer le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la COVID-19**.
- À la recherche d'aide pour un trouble d'usage de substances? Visitez le [www.ccdus.ca/lignes-daide-pour-le-traitement-de-la-toxicomanie-au-canada](http://www.ccdus.ca/lignes-daide-pour-le-traitement-de-la-toxicomanie-au-canada).
- Pour en savoir plus sur l'alcool et le système immunitaire, lisez le rapport **COVID-19, usage d'alcool et de cannabis**.



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances

Pour en savoir plus, visitez le  
[www.ccdus.ca/Usage-de-Substances-et-COVID-19](http://www.ccdus.ca/Usage-de-Substances-et-COVID-19)