

CERTAINES PERSONNES SONT PLUS À RISQUE DE VIVRE DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES LIÉES AUX JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE VIVRE DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES LIÉES À VOTRE PARTICIPATION AUX JEUX DE HASARD ET D'ARGENT, SUIVEZ CES TROIS LIGNES DIRECTRICES :



1%

Évitez de jouer plus de **du revenu de votre ménage**, avant impôts, par mois

4

Évitez de jouer plus de **jours par mois**

2

Évitez de jouer régulièrement à plus de **formes de jeux de hasard et d'argent**

DANS CES LIGNES DIRECTRICES, « JEUX DE HASARD ET D'ARGENT » SIGNIFIE... s'adonner à des jeux de hasard en misant de l'argent dans l'espoir d'en gagner plus. Par exemple : la loterie, les paris sportifs, les jeux de table, les machines à sous, les appareils de loterie vidéo et différents jeux en ligne, comme le poker.

LDHJ

Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque

Ces lignes directrices reposent sur des données scientifiques récentes et rigoureuses.

UNE REVUE DE PLUS DE 250 ÉTUDES

RÉALISÉE PENDANT L'ÉLABORATION DES LIGNES DIRECTRICES SUR LES HABITUDES DE JEU À MOINDRE RISQUE. CETTE REVUE A DÉMONTRÉ QUE CERTAINES PERSONNES SONT PLUS À RISQUE DE VIVRE DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES LIÉES À LEUR PARTICIPATION AU JEU.



AINSI, SI :

vous souffrez d'anxiété ou de dépression,



vous avez des problèmes de consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances,



vous avez (ou quelqu'un dans votre famille a) des problèmes liés aux jeux de hasard et d'argent,



vous jouez pour fuir vos problèmes,

Consultez le www.lignesdirectricesjeu.ca pour en savoir plus.

... vous devriez vous fixer des limites plus strictes que celles énoncées dans les lignes directrices ou vous abstenir de jouer.

Ces lignes directrices s'adressent aux personnes ayant l'âge légal pour jouer à des jeux de hasard et d'argent et qui veulent faire des choix éclairés par rapport à leurs habitudes de jeu.