



GAMBLING with your FUTURE?



How do you **Spend** your time?



The popularity of gambling as a form of entertainment, has been increasing dramatically for many years now.

What is Gambling?

Gambling is any form of activity where you are risking something of value when there is an element of chance associated with the outcome.

Gambling can take many forms, such as:

- Lotteries
- Scratch tickets
- Pull tab/break-open tickets
- Sports betting/Sports pools
- 50:50 draws
- Bingo
- Video Lottery Terminals (VLTs)
- Horse and dog track racing
- Cards and craps
- Stock market
- Online poker
- Internet gambling
- Slot machines

A-MD-050-149/JD-004



Tips on how to gamble responsibly

If you choose to gamble, make your experience safe and more enjoyable by following these few tips.

- 1 **Have a plan.** Before you start gambling, have an idea about the kind of experience you want to have.
- 2 **Decide how much time and money you want to spend at gambling and stick to it.**
- 3 **If you lose money, never try to get it back by going over your limit.**
- 4 **Never borrow money to gamble.** When the amount is gone, call it a night and have fun another day.
- 5 **Don't gamble to escape your troubles.** It's a form of entertainment. It's supposed to be fun.
- 6 **If you decide to gamble for fun, stay within your limits and gamble safe!**

While most gambling doesn't lead to problems some people do become "hooked" on it. If you feel gambling has become a problem for you, contact your local base addictions counsellor or medical officer for assistance.

For more information on this or other health and wellness topics, contact your local Health Promotion Office or visit our website at:

www.forces.gc.ca/health-sante/ps/hpp-pps/



NE RISQUEZ pas votre AVENIR.



Comment dépensez-vous
votre temps?



La popularité des jeux de hasard comme divertissement a considérablement augmenté depuis bon nombre d'années.

Qu'est-ce qu'un jeu de hasard?

Toute activité où l'on risque quelque chose qui a de la valeur quand l'issue comporte un élément de chance.

Les jeux de hasard peuvent prendre diverses formes, dont les suivantes :

- Loteries
- Billets à gratter
- Billets à languette/en pochette
- Paris sportifs
- Tirages 50/50
- Bingo
- Appareils de loterie vidéo (ALV)
- Courses de chevaux et de chiens
- Cartes et dés
- Bourse
- Poker en ligne
- Jeux de hasard sur Internet
- Machines à sous



Conseils pour jouer de façon responsable

Si vous décidez de jouer à un jeu de hasard, les conseils suivants rendront votre expérience plus saine et agréable :

- 1 **Ayez un plan.** Avant de commencer à jouer, faites-vous une idée du genre d'expérience que vous souhaitez vivre.
- 2 **Décidez combien de temps et d'argent vous souhaitez consacrer aux jeux de hasard et respectez les limites que vous avez établies.**
- 3 **Si vous perdez de l'argent, n'essayez jamais de le récupérer en dépassant les limites que vous vous êtes fixées.**
- 4 **N'empruntez jamais d'argent pour jouer.** Lorsque le montant que vous avez fixé est dépensé, mettez un terme à la soirée. Vous vous amuserez un autre jour.
- 5 **Ne jouez pas pour fuir vos problèmes.** Les jeux de hasard sont une forme de divertissement. Ils sont censés être amusants.
- 6 **Si vous décidez de jouer pour vous amuser, respectez les limites que vous vous êtes fixées et jouez sainement!**

Si la plupart des jeux de hasard ne causent pas de problèmes, certaines personnes deviennent « accro ». Si vous croyez que les jeux de hasard sont devenus un problème pour vous, communiquez avec le conseiller en matière de dépendance ou le médecin de votre base pour obtenir de l'aide.

Si vous souhaitez obtenir des renseignements additionnels sur les jeux de hasard ou sur d'autres sujets liés à la santé et au bien-être, communiquez avec votre bureau de la Promotion de la Santé local ou consultez notre site Web à l'adresse :

www.forces.gc.ca/health-sante/ps/hpp-pps/