

NOM: _____

VAPOTAGE – gros risques liés aux petits appareils – 6e année

Les cigarettes électroniques, communément appelées vapes, ne sont pas sans danger pour les enfants, les adolescents ou les jeunes adultes. Une e-cigarette ou un vape chauffe un e-liquide, qui contient de la nicotine, des arômes chimiques et d'autres additifs, dans un aérosol qui est inhalé. Il ne s'agit pas seulement de vapeur d'eau inoffensive. Cet aérosol met en suspension de minuscules gouttelettes de nicotine, une variété de produits chimiques nocifs et de très petites particules (ultrafines). Une fois inhalés, ces particules et produits chimiques traversent les poumons et pénètrent dans la circulation sanguine, voyageant dans tout le corps et jusqu'au cerveau.

L'aérosol que vous inhalez en vapotant peut provoquer des douleurs, un gonflement et une irritation des poumons. Cela peut entraîner des lésions pulmonaires, telles que des cicatrices et un rétrécissement des tubes qui font entrer et sortir l'air de vos poumons. Même les personnes qui se trouvent à proximité d'une personne utilisant une cigarette électronique peuvent être affectées par les substances nocives contenues dans l'aérosol.

En plus de vos poumons, la nicotine et d'autres substances présentes dans le e-liquide peuvent endommager d'autres organes. Vapoter de la nicotine peut endommager votre système circulatoire en augmentant votre tension artérielle et en rétrécissant vos artères. Les produits chimiques issus du vapotage peuvent causer des problèmes bucco-dentaires, entraînant la perte des dents et des maladies des gencives.

Le plus préoccupant est peut-être que la consommation de nicotine à l'adolescence et au début de l'âge adulte peut provoquer une dépendance et affecter le développement du cerveau. La nicotine peut endommager les parties de votre cerveau qui contrôlent l'attention, l'apprentissage, l'humeur et la prise de décision. La nicotine peut perturber les habitudes de sommeil. La nicotine aggrave également l'anxiété et la dépression. Les changements provoqués par la nicotine sur un jeune cerveau peuvent être permanents.

Parfois, les cigarettes électroniques peuvent être étiquetées comme sans nicotine, mais ne vous y trompez pas : il existe toujours des risques et les produits chimiques utilisés pour fabriquer des arômes peuvent endommager vos poumons. Il n'y a aucune garantie qu'il n'y ait pas de nicotine, car après les tests, la plupart d'entre eux contiennent effectivement de la nicotine. Il existe d'autres risques dont il faut être conscient. La nicotine est un poison. Des enfants, des adolescents et des adultes sont tombés malades après avoir avalé ou touché le liquide contenu dans les cigarettes électroniques. Un autre risque à prendre en compte est qu'il y a eu des cas où les piles des cigarettes électroniques ont pris feu ou ont explosé, provoquant des blessures.

Les cigarettes électroniques ne sont pas sans danger pour les jeunes. Les substances présentes dans les cigarettes électroniques, notamment la nicotine et d'autres produits chimiques, peuvent entraîner de graves problèmes de santé et une dépendance. Il est important d'être prudent et conscient des risques liés à l'utilisation de la cigarette électronique. Pour être la version la meilleure et la plus saine de vous-même, sans fumée ni vape.

Terme	Définition	Exemple de Phrase
Conséquences	Les résultats ou les effets d'une action ou d'une condition.	Ne pas étudier pour le test a eu de graves conséquences ; J'ai échoué.
Prudent	Prudent et conscient des dangers ou des problèmes potentiels.	Il est toujours prudent lorsqu'il traverse la rue, regardant des deux côtés avant de descendre du trottoir.
Permanent(e)	Durable ou destiné à durer longtemps ou pour toujours.	Le marqueur a laissé une tache permanente sur le tableau blanc.

Résumé de Lecture

- Les cigarettes électroniques créent une dépendance et sont nocives pour le cerveau, surtout lorsqu'elles sont encore en croissance.
- Les cigarettes électroniques contiennent souvent de la nicotine, qui peut provoquer une dépendance et des dommages au cerveau.
- La vapeur des cigarettes électroniques n'est pas inoffensive et peut être nocive à respirer.

Questions à Choix Multiple

Question #1	Question #2	Question #3
<p>Quelle est l'idée principale de ce passage ?</p>	<p>Quels sont les risques associés à l'utilisation de la cigarette électronique ?</p>	<p>Comment la consommation de nicotine à un jeune âge peut-elle affecter le développement du cerveau ?</p>
<ul style="list-style-type: none"> A. Les cigarettes électroniques sont sûres et inoffensives pour les jeunes. B. La nicotine n'a aucun effet sur le développement du cerveau. C. L'usage de la cigarette électronique peut avoir de graves conséquences sur la santé des jeunes. D. Les effets des cigarettes électroniques sur la santé des gens ne sont pas bien connus. 	<ul style="list-style-type: none"> A. Dépendance, maladies, dommages aux organes et exposition à des substances nocives présentes dans l'aérosol. B. Amélioration de l'attention, de l'apprentissage, de l'humeur et du contrôle des actions. C. Croissance et développement plus rapides du cerveau. D. Des connexions plus fortes entre les cellules cérébrales lors de l'apprentissage de quelque chose de nouveau. 	<ul style="list-style-type: none"> A. Cela peut endommager les parties du cerveau qui contrôlent l'attention, l'apprentissage, l'humeur et la prise de décision. B. Cela peut améliorer la mémoire. C. Cela peut conduire à une croissance et un développement plus rapides du cerveau. D. Cela peut augmenter la taille du cerveau et le nombre de cellules cérébrales.

Questions à Réponse Courte

Question #1	<p>Quels sont les problèmes de santé qui peuvent être causés par la cigarette électronique ?</p>
<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	

Question #2

Pourquoi pensez-vous que certains e-liquides sont étiquetés sans nicotine alors qu'ils contiennent en réalité de la nicotine ?

Question #3

Comment les effets du vapotage sur votre cœur et vos poumons peuvent-ils influencer vos capacités sportives ou musicales ?
