

## **7e année** - Cahier de Travail

# Clé de réponse

Merci d'avoir utilisé le kit d'exposition à la nicotine 1.

Veuillez prendre quelques minutes pour remplir le formulaire de rétroaction afin que vos expériences et recommandations puissent être utilisées pour apporter des améliorations à l'avenir.

Voici le lien : <https://forms.gle/sTDgaD7APyApCxm6>

En tant qu'éducateurs, vous avez la discrétion d'utiliser le cahier de travail pour élèves de 7e année comme il vous semble le mieux adapté à vos élèves. Vous pouvez choisir de remplir le cahier d'exercices complètement ou d'attribuer des activités sélectionnées et permettre aux élèves de choisir quelques-unes de leurs propres. Utilisez ces ressources de façon à ce que vous puissiez engager vos élèves et compléter les objectifs d'apprentissage que vous pourriez avoir.

Cette clé de réponse fournira des réponses à l'information factuelle, mais certaines activités permettent un choix si large que nous ne pouvons pas prévoir toutes les réponses possibles.

Si nous pouvons vous aider davantage, veuillez communiquer avec Melissa Moore, coordonnatrice des programmes et de l'éducation à l'Alliance NL pour la lutte contre le tabagisme, à l'adresse suivante [melissamoore@actnf.com](mailto:melissamoore@actnf.com).

## ACTIVITÉS DU CAHIER DE TRAVAIL

1. La Couverture en Couleur	Évaluation à la discrétion de l'enseignant
2. Compréhension de la Lecture	Clé de réponse fournie
3. Vapotage - Recherche de Mots	Clé de réponse fournie
4. Bande Dessinée	Évaluer en fonction du contenu et de la présentation
5. Découvrir et Faire Rapport	Clé de réponse fournie
6. Choisir Six	Clé de réponse fournie
7. Respect du Tabac Sacré	Des résumés vidéo fournis
8. Questions et Réponses	Évaluer en fonction de l'exhaustivité et de la qualité des réponses
9. Effets du Stress	Évaluer en fonction de l'exhaustivité et de la qualité des réponses
10. Gestion du Stress	Évaluer en fonction de l'exhaustivité et de la qualité des réponses
11. Vérification des Faits	Clé de réponse fournie
12. Mandela Art - Couleur-Moi Dure	Évaluation à la discrétion de l'enseignant

# Activité 1 - La Couverture en Couleur

Dessinez et colorez une image significative sur la couverture de votre cahier d'exercices du kit Exposé sur la nicotine. Il peut refléter l'une des suggestions suivantes ou un substitut approuvé par votre enseignant :

- L'athlète - une image de vous qui jouez votre meilleur dans un sport que vous aimez
- Le musicien ou chanteur - vous jouez avec des amis à une foule de fans
- L'écologiste concerné - images de la pollution par vape ou des environnements sans vapes
- L'économiste - les possibilités d'avoir 500 \$ au lieu de vaporiser cet argent
- L'académique - la meilleure version de votre cerveau - bonnes notes et graduation sans vapes
- L'amoureux des animaux - comment les produits de vapotage affectent les animaux et la faune
- Le joueur - au lieu de dépenser votre argent sur les vapes, ce que vous achèteriez pour améliorer vos expériences de jeu
- Le papillon social - des choses à faire avec des amis au lieu de vapoter
- Le créateur - des outils et des choses pour donner vie à vos idées : menuiserie, pâtisserie, mécanique, électronique, etc.
- Le fitness - votre meilleur moi, atteindre vos objectifs et le casser
- Le styliste - accessoires de créateurs et d'esthétisme - tout le paquet pour vous faire briller
- Gros jouets - les choses que vous devez économiser pour : voiture, motoneige, vélo, etc.
- Autre - approuvé par votre enseignant

## Activité 2 - Compréhension de la Lecture

### Le Cerveau Qui Vapote

Vous êtes-vous déjà demandé ce que le vapotage fait au cerveau d'un jeune? Le vapotage est l'acte de respirer dans l'aérosol d'une cigarette électronique ou d'un autre appareil à vapoter. Ces appareils chauffent un liquide appelé e-liquide ou vape liquid, qui contient généralement de la nicotine. Il est important de comprendre qu'il existe des risques pour votre santé et votre corps en croissance. Les scientifiques s'inquiètent de la façon dont le vapotage peut affecter le cerveau des adolescents.

La recherche a montré que le vapotage peut avoir des effets négatifs sur le cerveau, en particulier chez les adolescents. La nicotine, que l'on trouve dans la plupart des vapes, est une substance très addictive qui peut affecter le développement du cerveau. Il peut rendre l'apprentissage, la concentration et le contrôle des impulsions plus difficiles. Certains de ces changements dans le cerveau peuvent être permanents et affecter la façon dont nous ressentons, pensons et agissons.

Les adolescents qui vaporisent sont plus susceptibles d'essayer d'autres produits du tabac et peuvent développer d'autres dépendances à l'avenir. Les adolescents qui vape sont trois fois plus susceptibles de signaler des problèmes d'attention, de mémoire et de prise de décision que leurs pairs qui ne vape pas.

Les effets de la nicotine sur le jeune cerveau peuvent être durables et avoir des conséquences graves. La nicotine est toxique pour les adolescents, car à ce stade de développement, leur cerveau est plus sensible à la dépendance et aux méfaits de la nicotine. La nicotine peut modifier l'activité des cellules cérébrales dans les parties du cerveau qui contrôlent l'attention, l'apprentissage et la mémoire. Il peut aussi s'aggraver l'anxiété et la dépression.

Rappelez-vous que la consommation de nicotine peut avoir des effets néfastes sur le cerveau en développement chez les adolescents. Les effets de la nicotine sur le cerveau des adolescents peuvent être durables et augmenter le risque de dépendance à d'autres substances. Il est important que les adolescents comprennent les dangers potentiels du vapotage afin de faire de bons choix en matière de santé.

## Résumé de la Lecture

- Le vapotage peut nuire au développement du cerveau chez les adolescents et provoquer des effets durables.
- La nicotine contenue dans les produits de vapotage peut nuire à la mémoire, à l'apprentissage, à la concentration, au contrôle des impulsions et au développement du cerveau.
- Le vapotage peut augmenter le risque de troubles de l'attention et d'abus de substances.

### Questions à choix multiples

Question #1	Question #2	Question #3
Que savons-nous des effets de la nicotine sur le cerveau des adolescents?	Quel est un détail important du texte sur les risques de la vape?	Quelle est l'idée principale de cette lecture?
<p><b>A.</b> La nicotine peut nuire à la mémoire, à l'apprentissage, à la concentration, au contrôle des impulsions et au développement du cerveau.</p> <p><b>B.</b> La nicotine n'a aucun effet sur le cerveau de l'adolescent.</p> <p><b>C.</b> La nicotine peut améliorer la mémoire, l'apprentissage et la concentration dans le cerveau des adolescents.</p> <p><b>D.</b> La nicotine ne cause de dommages qu'au cerveau adulte.</p>	<p><b>A.</b> Le vapotage peut augmenter le risque de devenir fumeur et développer d'autres dépendances à l'avenir</p> <p><b>B.</b> La vape est totalement sûre pour les adolescents</p> <p><b>C.</b> La vape peut améliorer la concentration et l'autocontrôle</p> <p><b>D.</b> Le vapotage n'a pas de conséquences à long terme sur la santé.</p>	<p><b>A.</b> La vape est une tendance inoffensive chez les adolescents.</p> <p><b>B.</b> La nicotine n'est pas nocive pour le cerveau de l'adolescent.</p> <p><b>C.</b> Le vapotage peut avoir des effets négatifs sur les jeunes cerveaux en développement.</p> <p><b>D.</b> Les effets à long terme du vapotage sont bien connus.</p>

## Messages clés

### Question #1 Qu'est-ce que le vapotage?

Réponse : Le vapotage est l'acte d'inhaler l'aérosol d'une cigarette électronique ou d'un autre appareil de vapotage. La batterie chauffe une bobine interne, qui chauffe ensuite un liquide appelé e-liquide ou vape liquide, contenant généralement de la nicotine.

### Question #2 Comment le vapotage affecte-t-il le cerveau des adolescents?

Réponse : Le vapotage peut avoir des effets négatifs sur le cerveau de l'adolescent, notamment en rendant plus difficile pour lui d'apprendre, de se concentrer et de contrôler ses impulsions. La nicotine, que l'on retrouve dans la plupart des cigarettes électroniques, est une substance très addictive qui peut affecter le développement du cerveau. Certains de ces changements dans le cerveau peuvent être permanents et affecter l'humeur et le comportement d'une personne à l'âge adulte.

### Question #3 Selon le texte, pourquoi la nicotine est-elle considérée comme toxique pour les adolescents?

Réponse : La nicotine est considérée comme toxique pour les adolescents parce que leur cerveau est plus sensible à la dépendance et aux dommages de la nicotine pendant cette phase de développement.

## Pensée critique : Partager vos pensées et opinions

Question #1 La lecture de ce texte a-t-elle changé votre perspective sur le vapotage? Pourquoi ou pourquoi pas?

Question #2 Pensez-vous que les vapes devraient être plus strictement contrôlés? Pourquoi ou pourquoi pas?

Question #3 Quels conseils donneriez-vous à un ami qui songe à essayer le vapotage?

*Les questions de cette section demandent des réflexions et des opinions personnelles. Les enseignants devront faire preuve de discrétion dans l'évaluation.*

## Activité 3 - Vapotage - Recherche de Mots

E CIGARETTE  
 AÉROSOL  
 VAPING  
 NUAGE  
 POUMONS  
 APPAREIL  
 RETRAIT  
 SAVEUR  
 VAPEUR  
 SANTÉ  
 NOCIF  
 LIQUIDE  
 DÉPENDANCE  
 NICOTINE  
 ANXIÉTÉ  
 FUMER  
 INHALER

S	E	O	P	R	A	B	J	R	K	L	X	G	G	D
E	V	P	E	I	X	D	V	U	X	I	Z	A	K	É
E	F	O	V	C	X	H	S	R	Q	Q	S	N	N	P
W	R	U	J	T	I	K	A	M	U	U	A	Q	F	E
V	Q	M	Z	N	C	G	R	A	A	I	V	E	Z	N
F	E	O	S	Y	Z	E	A	A	J	D	E	A	D	D
A	N	N	B	A	P	U	R	R	D	E	U	P	Y	A
R	O	S	F	A	N	P	L	E	E	Q	R	P	B	N
B	C	Y	F	N	A	T	R	L	T	T	Y	A	A	C
D	I	R	F	X	É	K	É	V	Q	R	T	R	V	E
H	F	J	U	I	R	J	N	V	A	C	A	E	K	A
Y	K	N	M	É	O	S	I	S	I	P	B	I	R	E
H	G	U	E	T	S	V	C	K	N	W	E	L	T	P
Y	H	A	R	É	O	A	O	T	H	G	T	U	M	M
A	V	G	C	H	L	P	T	N	A	N	Q	T	R	O
N	F	E	U	B	D	I	I	I	L	Q	M	Q	T	K
M	G	M	F	F	K	N	N	J	E	C	Z	U	R	M
H	D	T	Z	S	G	G	E	K	R	I	J	V	S	K
K	T	Z	K	N	P	B	M	M	W	K	K	D	R	Z
L	X	F	Q	M	K	U	V	O	C	U	Z	G	M	P

## Activité 4 - Bande Dessinée

### **Peer pressure and vaping**

Many young people report that they started vaping with their friends or because their friends were vaping and they were uncomfortable refusing. Create a comic that illustrates a way to say no to your friends when they ask you to do something you don't really want to do. What would you do in this situation?

*Les réponses des élèves varient. Les enseignants peuvent évaluer en fonction de la ligne narrative, y compris une technique de refus, l'exhaustivité et la présentation générale.*

# Activité 5 - Découvrir et Faire Rapport

## VAPOTAGE

### SOULEVEZ LE NUAGE ET DÉCOUVREZ LA VÉRITÉ

#### Le quoi et le comment :

Le vapotage consiste à tirer sur un appareil fonctionnant sur batterie, souvent appelé vape. On les appelle également e-cigarettes, stylos à vape ou systèmes à réservoir. Les vapes contiennent du liquide destiné à créer un aérosol qui peut être inhalé par la bouche dans les poumons.



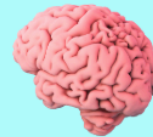
#### Inhalateur quoi..??

Les appareils de vapotage contiennent du e-liquide. Certains appareils sont préremplis, certains peuvent échanger des dosettes, d'autres sur un réservoir à remplir. Les personnes qui vapotent n'inhalent pas de la « vapeur d'eau ». Elles respirent un aérosol qui est une combinaison de substances et de produits chimiques qui peuvent être nocifs. La plupart des e-liquides sont disponibles dans de nombreuses saveurs que les jeunes trouvent attrayantes.

#### La nicotine et votre cerveau

Les liquides de vapotage ne contiennent pas de niveaux élevés de nicotine. La nicotine peut affecter le développement du cerveau, qui se poursuit jusqu'à environ 25 ans.

- affecter votre apprentissage, votre mémoire, votre attention et votre concentration
- affecter votre comportement
- conduire au développement de troubles d'apprentissage et d'anxiété
- aggraver les symptômes de dépression et d'anxiété
- conduire à une utilisation à long terme des cigarettes ou des cigarettes électroniques



#### DÉCOUVRIR LES FAITS

- Tout le monde ne vape pas
- Le vapotage – avec ou sans nicotine – n'est PAS sûr
- Les jeunes sont ciblés par des produits de vapotage qui sont sucrés, bon marché et discrets.
- Pour protéger votre santé, évitez tous les produits à base de nicotine.



# Découvrir et Faire Rapport

Répondez aux questions suivantes. Vous trouverez peut-être des renseignements utiles sur les sites Web répertoriés dans la barre latérale.

1. Trouvez trois façons dont les jeunes sont touchés par la nicotine. Laquelle vous préoccupe le plus?

*La nicotine peut avoir de nombreux effets sur les jeunes, et les réponses peuvent inclure :*

*Affecter l'apprentissage, la mémoire, l'attention et la concentration*

*Affecter le comportement d'une personne (changements d'humeur, irritabilité, etc.)*

*Favoriser le développement des troubles de l'apprentissage et de l'anxiété*

*Aggraver les symptômes de la dépression et de l'anxiété*

*Conduire à une consommation prolongée de cigarettes ou d'autres produits à base de nicotine.*

*\*Les étudiants donneront leur opinion sur la question qui les concerne le plus.*

2. Pourquoi est-il important de connaître les risques du vapotage?

*Il est important de connaître les risques liés au vapotage afin que les jeunes puissent prendre des décisions éclairées. Reconnaître qu'ils sont ciblés par des stratégies de marketing et être conscient des risques liés à la dépendance et à l'utilisation de la nicotine peut donner plus de pouvoir aux jeunes lorsqu'ils sont confrontés à des offres ou à des occasions d'expérimentation.*

3. Est-ce que le fait de se trouver dans un endroit où l'on peut fumer d'occasion est sécuritaire? Pourquoi?

*Il n'est pas sécuritaire de se trouver à proximité d'une fumée secondaire ou d'une vapeur. La vapeur d'occasion expose les gens à des produits chimiques et à des composants nocifs : métaux lourds (plomb, étain, nickel, aluminium, benzène), agents cancérigènes (formaldéhyde), nicotine et composés organiques volatils.*

4. Pourquoi pensez-vous qu'il y a tant de saveurs d'e-liquides sur le marché?

*La grande variété de saveurs des e-liquides encourage l'expérimentation. Plus d'expérimentation augmente le risque de dépendance.*

*Les noms des vapes liquides peuvent impliquer un produit plus sûr (c.-à-d. comment quelque chose appelé Strawberry Swirl peut être nocif?).*

*La variété de saveurs signifie que tout le monde aura quelque chose à aimer (j'aime les sucrés, vous aimez les aigres, etc.)*

## Useful Websites

Grey Bruce  
Public Health



Health Canada



Bridge the gapp



# Activité 6 - Choisir Six

Définir la DÉPENDANCE

Identifier trois caractéristiques de la dépendance à la nicotine.

Définir AÉROSOL

Identifier trois produits chimiques qui se trouvent dans les aérosols de vape.

Définir VAPE CLOUD

Identifier trois métaux lourds qui se trouvent dans un nuage de vape.

Définir l'INGESTION et l'INHALATION

Pensez-vous qu'il est sécuritaire d'inhaler les mêmes choses que l'on peut ingérer sans danger?

Définir la MALADIE TRANSMISSIBLE

Identifier trois maladies transmissibles qui peuvent être transmises par le partage des vapotages.

Définir la POLLUTION

Donnez un exemple de la façon dont le vapotage crée de la pollution.

Définir la thérapie de remplacement de la nicotine

Identifier trois types de produits de thérapie de remplacement de la nicotine.

Définir la QUANTITÉ EXCESSIVE DE NICOTINE

Énumérez trois signes d'une surdose de nicotine.

Définir RETRAIT

Énumérez trois symptômes de sevrage à la nicotine.

Définir l'ANXIÉTÉ

Identifier trois façons positives/saines de gérer l'anxiété.

# Pick Six Feuille de Réponse

Définition	Détails
<p><b>La dépendance</b> est une situation où une personne n'a pas le contrôle sur ce qu'elle fait, prend ou utilise jusqu'au point où cela pourrait être nocif.</p>	<p>Certaines caractéristiques de la dépendance sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incapacité à arrêter un comportement ou l'utilisation d'une substance</li> <li>Toujours penser au comportement ou à la substance</li> <li>Utilisation croissante au fil du temps</li> <li>Changements de comportement ou changements d'habitudes pour s'adapter à la dépendance</li> <li>Continuer à consommer une substance ou à se comporter malgré les conséquences négatives</li> <li>Éprouver des symptômes de sevrage (ou des difficultés/stress) lorsqu'on arrête le comportement ou la substance</li> </ul>
<p><b>Un aérosol</b> est une suspension de minuscules particules liquides ou solides en suspension dans un gaz.</p>	<p>Certains produits chimiques présents dans les aérosols de vape sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicotine</li> <li>• Propylène glycol</li> <li>• Formaldéhyde</li> <li>• Arômes</li> <li>• Métaux lourds (aluminium, étain, plomb, benzène, nickel)</li> </ul>
<p><b>Un nuage de vape</b> est le produit d'occasion qui est libéré des poumons d'une personne après qu'elle a inhalé sur un vape.</p>	<p>Les métaux lourds présents dans les aérosols de vaporisation comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cadmium Nickel</li> <li>Plomb-aluminium</li> <li>Tin Benzene</li> </ul> <p>Tous ces métaux peuvent nuire à vos poumons. Certains sont <b>cancérogènes (cancérogènes)</b></p>
<p><b>L'ingestion</b> est le processus consistant à ingérer des aliments, des boissons ou une autre substance dans le corps en les avalant.</p> <p><b>L'inhalation</b> est l'acte d'inhaler.</p>	<p>Il n'est PAS sécuritaire d'inhaler les mêmes choses qui peuvent être ingérées. Le fait qu'on puisse ingérer quelque chose sans danger (c.-à-d. des arômes artificiels) ne signifie pas que vos poumons sont capables de fonctionner correctement si vous l'inhaliez. Les objets ingérés ont un moyen de sortir du corps par votre système digestif, tandis que les choses inhalées n'ont pas une voie d'évacuation facile.</p>
<p><b>Les maladies transmissibles</b> sont celles qui se transmettent d'une personne à une autre par divers moyens, notamment le contact avec du sang et des liquides corporels, l'inhalation de virus aéroportés ou la piqûre d'un insecte.</p>	<p>En partageant des vapes, vous risquez de propager :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Influenzes</li> <li>Rhume</li> <li>Covid-19</li> <li>Mononucléose</li> <li>Méningite</li> <li>Hépatite</li> <li>Strep</li> </ul>
<p><b>La pollution</b> est l'introduction de matières nocives dans l'environnement. Les substances nocives sont appelées polluants qui nuisent à la qualité de l'air, de l'eau et du sol.</p>	<p>Exemples de la façon dont le vapotage peut polluer l'environnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déversement d'emballages, de dispositifs et de contenants électroniques usagés</li> <li>• Pollution de l'air par les vapeurs d'aérosols expirés</li> <li>• La nicotine aspirée des appareils mis au rebut atteint les sources d'eau</li> </ul>

# Pick Six Answer Sheet

<p><b>La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)</b> est un type de traitement conçu pour aider les gens à cesser de fumer ou de vapoter en vous donnant une petite quantité contrôlée de nicotine sans aucune des substances dangereuses présentes dans les vapes ou les cigarettes.</p>	<p>Certains substituts de nicotine sont :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Patch</li><li>Inhalateur</li><li>Spray nasal</li><li>Gum</li><li>Lozenge</li><li>Spray oral</li></ul>
<p><b>Une surdose de nicotine</b> se produit lorsqu'une personne a trop de nicotine dans son corps. On parle aussi d'intoxication à la nicotine.</p>	<p>Certains signes d'une surdose de nicotine sont :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vomir</li><li>• Fréquence cardiaque rapide</li><li>• Instabilité – difficulté à marcher</li><li>• Douleur abdominale</li><li>• Augmentation de la pression artérielle</li><li>• Maux de tête et vertiges</li><li>• Tremblements</li><li>• Essoufflement ou respiration rapide</li></ul>
<p><b>Le sevrage</b> survient chez une personne qui a cessé de consommer une drogue ou un comportement entraînant une dépendance. Il peut s'agir de symptômes physiques et psychologiques difficiles.</p>	<p>Certains symptômes du sevrage de la nicotine sont :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Envies</li><li>• Toux (la fonction pulmonaire s'améliore et la toux est un moyen de les éliminer, ce qui indique qu'ils se rétablissent plutôt que d'être malades)</li><li>• Colère, frustration et irritabilité</li><li>• Difficulté à se concentrer</li><li>• Agitation</li><li>• Anxiété</li><li>• Insomnie</li><li>• Constipation (la nicotine est un stimulant et sans elle le tube digestif est plus lent pendant un certain temps)</li><li>• Dépression</li><li>• Augmentation de l'appétit</li></ul>
<p><b>L'anxiété</b> est un sentiment d'inquiétude, de nervosité ou de malaise à propos de quelque chose dont le résultat est incertain.</p>	<p>Voici quelques façons positives/saines de gérer l'anxiété :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Respiration lente/profonde</li><li>Aller faire une promenade</li><li>Bien manger</li><li>Passer du temps avec des amis</li><li>Faites une activité que vous aimez</li><li>Trouver un nouveau passe-temps</li><li>Apprendre une nouvelle compétence</li><li>Tenir un journal</li><li>Soyez gentil avec vous-même</li></ul>

## Activité 7 - Respect du Tabac Sacré

Au Canada, il existe une grande différence entre le tabac traditionnel utilisé par les peuples autochtones et le tabac commercial présent dans les cigarettes. Le tabac traditionnel, aussi appelé tabac sacré, est utilisé depuis des milliers d'années dans les cérémonies et les pratiques spirituelles de nombreux peuples autochtones. Il est considéré comme une plante spéciale utilisée pour offrir des prières, montrer des remerciements et demander des conseils. Ce tabac est généralement cultivé et séché sans produits chimiques supplémentaires, et pendant les cérémonies, il n'est pas destiné à être inhalé.

Le tabac commercial, que l'on trouve dans les cigarettes, les cigares et le tabac à chiquer, est fabriqué à partir de feuilles de tabac séchées mélangées à de nombreux autres produits chimiques. Ces produits chimiques rendent la substance addictive et nocive pour la santé, causant de graves problèmes comme le cancer, les maladies cardiaques et les problèmes pulmonaires.

Certaines utilisations du tabac traditionnel impliquent la fumée, comme le fumage. Le fumage est quand le tabac séché, ainsi que d'autres plantes comme la sauge, le cèdre et l'herbe douce, sont brûlés pour purifier et nettoyer. La fumée ouvre l'âme et relie les gens aux esprits pour apporter la guérison.

Le tabac traditionnel est traité avec respect et seule une petite quantité est prélevée sur la plante. Il est important de se rappeler que le tabac traditionnel est utilisé pour des raisons spirituelles et médicinales, tandis que le tabac commercial est addictif et nocif.

Comprendre la différence entre le tabac traditionnel et le tabac commercial aide les gens à faire des choix judicieux en matière de santé. Alors que le tabac traditionnel a une importance culturelle et spirituelle, le tabac commercial est un risque majeur pour la santé et devrait être évité.

Lors d'une tache, des plantes sacrées sont placées dans le bol de la tache, généralement une coquille et enflammées. Les flammes sont doucement soufflées et la fumée est soufflée sur la personne, soit à la main ou avec une plume d'aigle. La personne qui est maculée peut également tirer la fumée sur elle-même. On croit que la fumée purifie et guérit l'esprit, le cœur et le corps. Les cendres sont retournées à la Terre Mère en les déposant sur le sol nu – on croit que les pensées et les sentiments négatifs ont été absorbés par les cendres.



Les réponses des élèves varient. Les enseignants peuvent évaluer en fonction de l'exhaustivité et du caractère approprié des réponses.

Autochtone	Spirituel	Cérémonies	Souillure	Tabac commercial
Concernant les habitants d'origine d'un lieu, en particulier ceux qui y vivaient avant la colonisation européenne	Concernant l'esprit ou l'âme humaine, ou la religion	Actes officiels ou série d'actes accomplis à une occasion spéciale	Acte de brûler des herbes ou des plantes séchées, souvent à des fins spirituelles ou purificatrices.	Tabac cultivé et transformé pour la vente, souvent utilisé dans les cigarettes, les cigares et d'autres produits.

### 3 choses que j'ai apprises...

De la lecture j'ai appris...	Une autre chose que j'ai apprise...	Une autre chose que j'ai apprise...

### 2 dessins ou photos pour représenter la lecture...

--	--

### 1 - Ma question est...

Après avoir lu ce passage, j'ai une question...

--

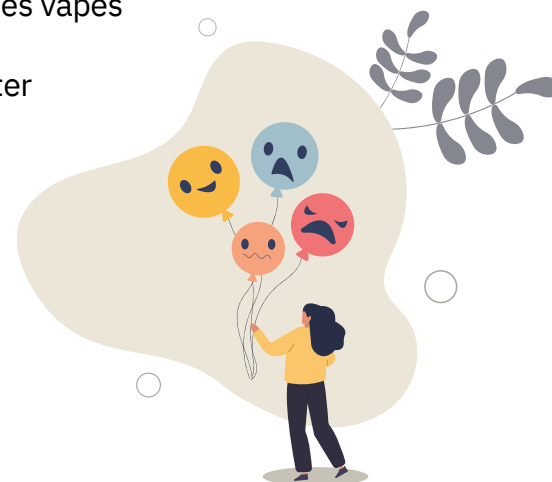
# Activité 8- Questions et Réponses

Choisissez 4 énoncés dans la liste ci-dessous et écrivez un dans chaque quadrillage sur la feuille de travail fournie

Dans chaque quadrangle, écrivez trois choses : vos propres pensées et/ou opinions pour chaque énoncé que vous avez sélectionné.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

- 1) Mes raisons de ne pas fumer ou vapoter
- 2) Des façons saines de gérer le stress
- 3) Comment dire non si on me propose une vape
- 4) Un message à mon futur moi
- 5) Comment le vapotage pourrait nuire à mes plans pour mon avenir
- 6) Ce que je dirais à un PDG d'une entreprise de vapotage
- 7) Ce que j'aime à propos de moi-même et comment le fait de fumer ou de vapoter pourrait avoir une incidence sur cela
- 8) Ce que je dirais à mes amis qui vape
- 9) Ce qui me dérange le plus au sujet de la vape
- 10) Comment le vapotage nuit à la planète et pourquoi cela me touche
- 11) Ce que je préférerais faire avec mon argent au lieu d'acheter des vapes
- 12) Choses que je préfère faire avec mes amis plutôt que de vapoter



1.



Les élèves répondront à cette activité en donnant leurs pensées et opinions personnelles. Si les enseignants évaluent cette activité, il est possible de l'évaluer en fonction du caractère approprié des réponses.



2.



3.



4.



## Activité 9 - Effets du Stress

Lorsque nous subissons un stress (détresse) négatif, nous subissons généralement des changements dans quatre domaines différents - nos sentiments, notre corps, nos pensées et nos comportements. Ci-dessous, écrivez comment le stress négatif vous affecte dans chaque zone.

Quand je suis stressé, je ressens (des émotions)...

*Les élèves répondront à cette activité en donnant leurs pensées et opinions personnelles. Les étudiants peuvent présenter un large éventail de réponses appropriées. Si les enseignants évaluent cette activité, il est possible de l'évaluer en fonction du caractère approprié des réponses.*

Quand je suis stressée mon corps ...

Quand je suis stressé, je pense à ...

Quand je suis stressée, je remarque que je fais quelque chose de différent (comme serrer les poings ou faire tourner les cheveux...)

# Activité 10 - Gestion du Stress

Peu importe que vous surmontez le stress comme tout le monde. L'important est de trouver de bons moyens pour gérer le stress.

Peu importe ce dont vous avez besoin à un moment donné, il y a probablement plusieurs options qui peuvent vous aider. Énumérez autant d'activités que possible pour chaque catégorie (le nuage de mots n'est qu'un début) que vous pouvez utiliser au fur et à mesure que vous grandissez et que vous naviguez dans votre vie.



Distractions  
(p. ex., lire)

*Aller faire une promenade*  
*Écouter de la musique*  
*Cuisson/cuisson*  
*Hobbies*  
*Temps avec des amis*  
*Animaux de compagnie*  
*Regarder un film*  
*Jouer à un jeu*

Libération physique (p. ex., jardinage)

*Exercices de respiration profonde*  
*Aller faire une promenade*  
*Écouter de la musique*  
*Regarder des vidéos amusantes de tik tok*  
*Exercice*  
*Hobbies*  
*Rédaction de journal*  
*Aller faire un tour*

Adaptation sociale

(p. ex., appeler un ami)

*Passer du temps avec des amis*  
*Appel à Kids Help Phone*  
*Temps seul*  
*Parler aux parents/à la famille*  
*Temps avec animal(s)*

DÉSENGAGÉES DE TENSION (EXEMPLE. PLEUR)

*Bath*  
*Soins personnels*  
*Exercices de respiration profonde*  
*Exercice*  
*Danse*  
*Temps dans la nature*  
*Nettoyage*

Stratégies calmantes

(exemple. prendre un bain)

*exercices de respiration*  
*Aller faire une promenade*  
*Écouter de la musique*  
*Criant dans un oreiller*  
*Exercice*  
*Faire une sieste*  
*Douche chaude*

Il existe de nombreuses façons positives de faire face au stress de l'école, de la famille, des amis et de tout ce que la vie vous lancera dans les années à venir.

Pour être résilient et adaptable, vous pouvez utiliser de nombreuses stratégies d'adaptation différentes pour faire face aux temps difficiles.

Utiliser des produits à base de nicotine n'est pas un choix sain pour faire face au stress.

# Activité 11 - Vérification des Faits

1. Lisez les énoncés ci-dessous.
2. Décidez si vous pensez que l'énoncé est VRAI ou FAUX et encerclez votre choix.
3. Vérification des faits : Trouvez (en ligne) et énumérez trois faits qui prouvent que l'énoncé est VRAI ou FAUX.
4. Énumérez le site Web où vous avez trouvé vos faits. Choisissez un site qui, selon vous, est digne de confiance!

## Les cigarettes électroniques ne produisent que de la vapeur d'eau inoffensive.

Vrai ou **faux**

Site Web : \_\_\_\_\_

Faits :

La sélection du site Web ne peut être prédite. Les sites Web qui fournissent des renseignements en harmonie avec les réponses possibles fournies ici devraient être acceptables.

- Les cigarettes électroniques chauffent les liquides électroniques pour créer un aérosol que les utilisateurs inhalent.
- La plupart des e-liquides contiennent de la nicotine, qui est addictive.
- La nicotine affecte négativement le cerveau des jeunes en développement.
- Le vapotage introduit des produits chimiques et des irritants dans les poumons de l'utilisateur.
- Lorsque le e-liquide est chauffé, des produits chimiques plus toxiques sont formés
- Vaping aérosol contient des particules ultra-fines qui sont inhalées profondément dans les poumons

## Le vapotage peut entraîner une dépendance à la nicotine.

Vrai ou faux

Site Web : \_\_\_\_\_

Faits :

- La plupart des e-liquides contiennent de la nicotine
- La nicotine est une drogue très addictive
- Les jeunes peuvent facilement devenir accros à la nicotine
- Essayer différentes saveurs signifie que les jeunes vape plus et cela peut conduire à la dépendance



## Activité 12 - Mandela Art - Couleur-Moi Dure



**N'ABANDONNEZ  
PAS  
SIMPLEMENT  
PARCE QUE LES  
CHOSSES SONT  
DIFFICILES!**

La vie est dure  
mais toi aussi!



# **BRAVO!**

# **FÉLICITATIONS!**

# **BON TRAVAIL!**

Vous avez rempli le cahier de travail sur le kit d'exposition à la nicotine de niveau 7! Nous espérons que ces activités ont permis de répondre à certaines questions et d'apprendre au moins une chose nouvelle.

Si vous avez des questions sur le vapotage, la dépendance, la gestion du stress ou toute autre chose qui vous concerne, vous pouvez parler à votre enseignant, conseiller d'orientation, infirmière scolaire, pharmacien communautaire ou médecin pour n'en nommer que quelques-uns. Vous pouvez même parler à vos parents si vous le souhaitez ! Les adultes de votre vie veulent que vous soyez heureux et en bonne santé et que vous ayez confiance dans vos choix.

Rappelez-vous - restez informé, restez habilité et restez sans nicotine.

Maintenant que vous avez terminé votre cahier de travail sur la vape, écrivez quelques notes ici pour vous-même :

**Une chose que vous avez apprise, une chose qui vous a surpris, une raison personnelle de ne pas vapoter.**



## **Liens:**

- [Truthaboutvaping.ca](http://Truthaboutvaping.ca)
- [Kidshelpphone.ca](http://Kidshelpphone.ca)
- [Bridgethegapp.ca](http://Bridgethegapp.ca)