

GUIDE DE L'ÉDUCATEUR

Éducation sur le vapotage pour les
élèves de 9e et 10e année



Le Kit *d'Exposition* à la Nicotine

2

9e & 10e années

Édition française

Changements dans le paysage de la vape un note aux utilisateurs du manuel

Le Kit d'Exposition à la Nicotine 2 a été rendue possible grâce à un financement du gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador, du ministère de la Santé et des Services communautaires et approuvée par le ministère de l'Éducation.

L'ACT s'est engagée à répondre aux préoccupations de santé publique liées au vapotage chez les jeunes en fournissant des ressources facilement disponibles et à jour pour la communication, l'éducation et la défense. Le paysage, la science et la réglementation en matière de vapotage évoluent constamment. Afin de rester pertinent dans cet environnement changeant, ce manuel sera mis à jour au besoin.

Si vous choisissez d'imprimer ce manuel, veuillez visiter le site www.truthaboutvaping.ca pour vous assurer que vous utilisez la version la plus récente, comme indiqué ci-dessous.

Version 1, date de publication mai 2025



Le Kit d'Exposition à la Nicotine 2 - Enraciné dans les meilleures pratiques



The Joint Consortium for School Health, Addressing Substance Use in Canadian Schools – Effective Substance Use Education : A Knowledge Kit for Teachers (2009), a éclairé notre approche et fourni des données probantes sur les méthodes utilisées. Les recommandations pertinentes comprenaient (sans s'y limiter) ce qui suit :

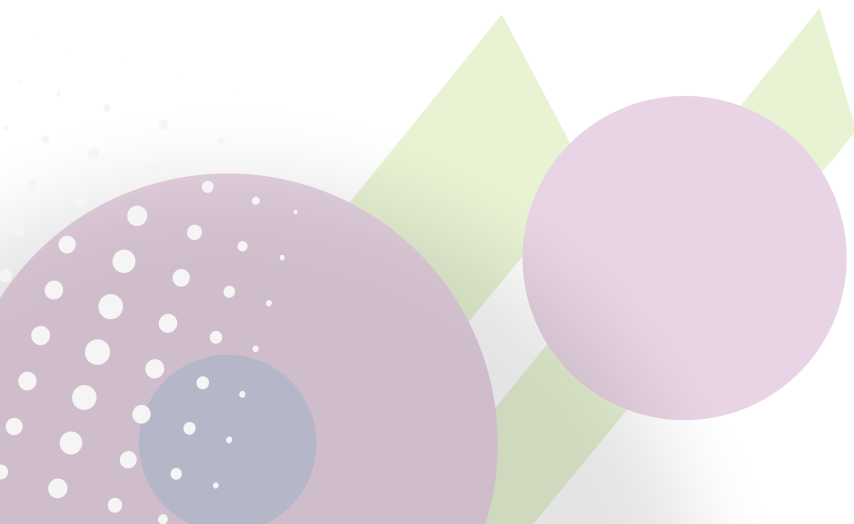
- Adapter l'éducation sur la consommation de substances au contexte communautaire et aux stades de développement des élèves;
- Une éducation universelle sur la consommation de substances devrait être dispensée sur plusieurs années, commençant juste avant l'initiation importante à la consommation de substances et se poursuivant pendant la période d'augmentation ou de normalisation significative de l'utilisation;
- Le contenu de l'éducation universelle sur la consommation de substances devrait changer à mesure que l'accent passe de la sécurité et de la protection dans les années antérieures à l'orientation, à l'autoréglementation et à la prise de décisions autonomes dans les années ultérieures;
- L'éducation à l'influence sociale (p. ex., prendre conscience des influences des pairs et des médias sur la consommation de substances et les gérer) devrait être incluse;
- Les méthodes d'éducation participative, qui font participer activement les élèves à un processus d'apprentissage basé sur les compétences, sont le moyen le plus efficace de générer les connaissances pratiques et les aptitudes à la vie courante qui constituent l'alphabétisation en santé.

Les pratiques exemplaires en matière d'éducation sur les drogues pour les travailleurs de la santé, des collectivités et des jeunes : une trousse d'outils pratique et accessible (Darcy, C., 2021) ont également guidé nos approches :

- Il faut encourager les programmes qui comprennent le développement des compétences personnelles et sociales, le développement de la capacité d'adaptation et de prise de décisions, ainsi que des habiletés de résistance;
- Les programmes qui intègrent des stratégies d'apprentissage actif et d'enseignement participatif ont été identifiés comme ayant un plus grand résultat visé;
- Les approches reconnues sont de permettre aux apprenants d'interagir entre eux par le travail en groupe et l'apprentissage collaboratif, et de faciliter les occasions de discussion et de réflexion;
- Des programmes efficaces d'éducation en matière de drogues consistent en une série de séances structurées, qui sont ensuite renforcées par des séances de suivi sur plusieurs années;
- Dissiper les idées fausses adopte une norme sociale ou une approche d'éducation normative pour corriger les mythes, remettre en question les mythes courants sur la drogue et fournir des contre-points de vue éclairés.

TABLE DES MATIÈRES

Bienvenue	01
Reconnaître le tabac sacré	01
Jeunesse et vapotage	02
Les impacts environnementaux de la vape	04
Les jeunes et la dépendance à la nicotine	05
Le kit d'exposition à la nicotine - Partie 2	
- Buts et objectifs	06
- Comment utiliser	07
- Liens vers les ressources	08
Remerciements	09
Références	11



BIENVENUE

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à le Kit d'Exposition à la Nicotine 2. L'Alliance pour le contrôle du tabac de Terre-Neuve-et-Labrador (ACT) et ses partenaires provinciaux sont conscients de la nécessité d'offrir une éducation en matière de vapotage dans les écoles de toute la province. Les jeunes expérimentent le vapotage et, malheureusement, passent à une consommation plus régulière et à une dépendance à la nicotine dès leur jeune âge. Dans cette ressource, les termes vapes et e-cigarettes sont utilisés de façon interchangeable puisqu'ils se réfèrent aux mêmes types d'appareils.

Le Kit d'Exposition à la Nicotine 2 a été conçu pour compléter les résultats des programmes de 9e et 10e année en santé, sciences, arts du langage et vie saine 1200. Il fait partie d'une série de ressources que ACT a mises au point pour fournir des ressources éducatives sur le vapotage aux élèves de la 4e à la 10e année :

- **Vapotage : Les Ex-Files** pour les 4e, 5e et 6e années afin d'intercepter les jeunes avant leur exposition au vapotage et de s'aligner sur les résultats d'apprentissage appropriés en fonction de l'âge et du niveau.
- **Le kit d'exposé sur la nicotine 1** est conçu pour s'harmoniser avec le programme et les compétences des élèves de 7e et 8e années.

Merci d'utiliser ces ressources avec les élèves pour éduquer et soutenir nos jeunes afin qu'ils mènent une vie plus saine.



RECONNAÎTRE LE TABAC SACRÉ

Le terme « tabac » utilisé dans cette ressource fait référence aux produits du tabac commerciaux (p. ex., cigarettes, cigares, tabac à mâcher, etc.). Il ne fait pas référence à l'utilisation traditionnelle du tabac par les Premières nations et les cultures autochtones à des fins sacrées ou cérémonielles. Pour de plus amples renseignements sur le tabac comme médicament sacré, visitez www.tobaccowise.com. Vous êtes encouragés à discuter de la différence entre l'usage commercial et traditionnel du tabac avec vos élèves avant et pendant l'utilisation de cette trousse. Une activité a été incluse dans les cahiers de travail des élèves pour présenter et explorer le tabac de cérémonie avec les élèves.

JEUNES ET VAPOTAGE

Qu'est-ce que le vapotage?

Le vapotage est l'inhalation et l'exhalation de l'aérosol produit par une cigarette électronique, communément appelé un dispositif de vapotage, ou simplement un vape. L'appareil chauffe un liquide, qui se transforme en aérosol. Ces e-liquides sont souvent aromatisés et la plupart contiennent de la nicotine.

Qu'est-ce que le e-liquide?

L'e-liquide qui remplit les appareils contient généralement de la nicotine, du propylène glycol, des arômes et d'autres produits chimiques. Des études ont révélé que même les cigarettes électroniques qui prétendent être sans nicotine contiennent de la nicotine. Lorsque les liquides électroniques chauffent, des produits chimiques plus toxiques se forment. Bien que certains ingrédients soient considérés comme sûrs à consommer, ils n'ont pas été testés pour l'inhalation dans les poumons.

Qu'y a-t-il dans l'aérosol?

Les cigarettes électroniques ne produisent pas de vapeur, mais plutôt un aérosol visible dense, qui est une suspension de gouttelettes composées de glycols, de nicotine et d'autres produits chimiques, dont certains sont cancérigènes (connus pour causer le cancer) tels que le formaldéhyde et des métaux, y compris le cadmium, le plomb et le nickel.

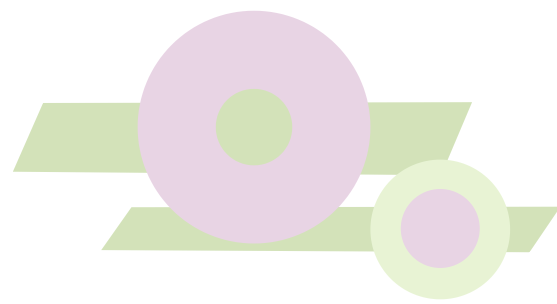
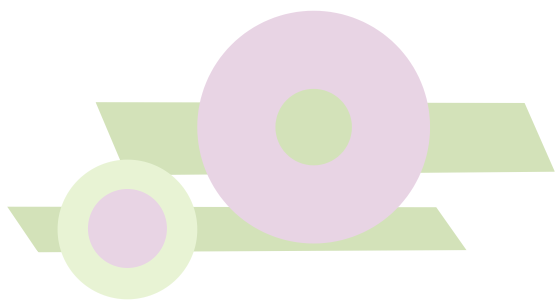
Comment la nicotine affecte-t-elle les jeunes?

La nicotine est une substance très addictive. Les jeunes de moins de 25 ans courent un risque plus élevé de dépendance à la nicotine que les adultes, parce que leur cerveau est encore en développement. Par rapport aux adultes, il faut moins de nicotine pour que les jeunes deviennent dépendants, la dépendance est plus forte et il est plus difficile d'arrêter.

Quels sont les risques pour la santé liés au vapotage?

De nouveaux renseignements sur les risques liés au vapotage continuent d'émerger. Certains effets connus sur la santé comprennent la dépendance à la nicotine, l'exposition aux produits chimiques et aux métaux nocifs, les symptômes respiratoires et cardiovasculaires, les lésions pulmonaires associées au vapotage de certains produits, l'empoisonnement à la nicotine s'il est avalé ou absorbé, et les brûlures et blessures causées par des dispositifs défectueux.





Ciblant nos jeunes!

Les entreprises de vapotage, dont beaucoup appartiennent à des compagnies de tabac, utilisent diverses stratégies pour commercialiser leurs produits et les faire paraître moins nocifs et moins addictifs qu'ils ne le sont réellement. Les produits Vape ont un design élégant et moderne, et ressemblent souvent à des produits de tous les jours utilisés par les jeunes. Cela peut les rendre moins nuisibles et plus faciles à cacher ou à dissimuler.

Le ciblage continu des jeunes par un marketing stratégique contribue à la normalisation de l'utilisation et de la dépendance à la nicotine chez les jeunes, ainsi qu'au recrutement de consommateurs à vie de produits à base de nicotine. Les stratégies de commercialisation utilisées par les entreprises de vapotage sont semblables à celles utilisées par l'industrie du tabac depuis des décennies pour vendre des produits du tabac. Ces tactiques comprennent des arômes attrayants, des emballages attrayants, des promotions et des rabais pour les détaillants, des commandites, des influenceurs rémunérés, le placement de produits dans des films et à la télévision, le marketing ciblant des groupes démographiques et des sous-cultures spécifiques, des allégations mensongères sur la santé au sujet de leurs produits, etc.

Les entreprises de vapotage sont maintenant en mesure d'atteindre des millions de jeunes par le biais des médias sociaux et des plateformes en ligne auxquelles elles ont accès.

Pourquoi le vapotage des jeunes est-il une préoccupation?

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles le vapotage est un problème:

- La nicotine est addictive, quelle que soit sa source. De nombreux produits de vape contiennent des concentrations très élevées de nicotine.
- La consommation de nicotine par vapotage peut modifier le développement du cerveau des jeunes et affecter leur mémoire et leur concentration.
- Le vapotage peut exposer les jeunes à des produits chimiques nocifs qui pourraient endommager les poumons.
- Le vapotage, même pour une courte période, peut causer des problèmes comme des maux de bouche, la toux, l'irritation de la gorge, des étourdissements, des vertiges et des nausées.
- La consommation de nicotine chez les jeunes a été associée à une augmentation des symptômes d'anxiété et de dépression. Les jeunes peuvent vapoter pour atténuer ces symptômes, mais ils pourraient plutôt les intensifier.
- Les cigarettes électroniques sont souvent partagées entre amis, ce qui peut propager des virus et des infections.
- Le vapotage augmente la probabilité que les jeunes passent à la cigarette en leur procurant une exposition précoce à la nicotine, en augmentant leur exposition aux influences de l'environnement social (p. ex., les personnes qui fument ou certains milieux sociaux) ou en aidant à ... normaliser » l'usage de la nicotine et le tabagisme.

L'environnement

Effets de la Vape

Les répercussions à long terme du vapotage sur la santé continuent d'être au centre des recherches, mais l'impact environnemental de ces appareils est clair. Les appareils de vapotage et les produits connexes génèrent des tonnes de déchets plastiques chaque année. Les cigarettes électroniques jetées peuvent être considérées à la fois comme des déchets électroniques (en raison de leur circuit et de leurs batteries lithium-ion) et comme des déchets dangereux (parce qu'elles contiennent de la nicotine). Cela rend toutes les formes de cigarettes électroniques difficiles à recycler, et beaucoup de gens n'essaient même pas.

Déchets électroniques (e-déchets) :

Tous les dispositifs de cigarette électronique produisent des déchets électroniques lorsqu'ils sont jetés. Les composants électriques tels que les cartes de circuits imprimés et les batteries contiennent des métaux lourds et d'autres matériaux toxiques, qui peuvent poser des risques pour l'environnement et la santé lorsqu'ils s'infiltrant dans le sol et les cours d'eau.

Élimination des batteries :

La plupart des cigarettes électroniques utilisent des batteries au lithium-ion, qui sont potentiellement capables de plus de 700 cycles de charge. Une élimination inappropriée des batteries entraîne un risque accru d'incendie, ainsi que de contamination du sol et de l'eau, mettant en danger la faune et les écosystèmes. De plus, l'extraction et le traitement des matières premières pour ces batteries contribuent à l'épuisement des ressources et à la dégradation de l'environnement.



Déchets d'emballage :

L'élimination des emballages sur les produits de vapotage contribue à la crise mondiale de la pollution plastique. Les cartouches, capsules et contenants de liquides électroniques sont généralement en plastique et sont souvent conçus pour un usage unique. Les pièces en plastique des appareils qui ont été exposés au e-liquide sont contaminées par la nicotine, qui est un poison.

Extraction des ressources :

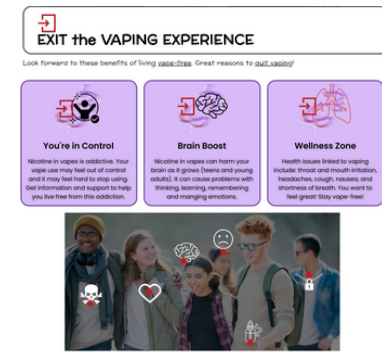
La production d'appareils de vapotage implique l'extraction de diverses ressources naturelles, y compris des métaux et des minéraux. L'exploitation minière et le traitement de ces matériaux peuvent entraîner la destruction de l'habitat, l'érosion du sol et la pollution de l'eau. À mesure que la demande de produits de vapotage augmente, la pression exercée sur ces ressources limitées augmente, ce qui accroît l'empreinte environnementale de l'industrie.

Le problème des déchets de cigarettes électroniques est exacerbé par l'absence de règles et de règlements, et aggravé par la popularité croissante des produits technologiques jetables.

- *Les cigarettes électroniques jetables sont des produits en plastique à usage unique et atteignent très rapidement leur fin de vie.*
- *Les cartouches et recharges de liquides électroniques jetés contiennent des sels de nicotine et des métaux lourds qui s'infiltrant dans le sol et les cours d'eau ou peuvent être ingérés par la faune.*
- *Selon le Bureau of Investigative Journalism, au moins cinq cigarettes électroniques jetables sont jetées chaque seconde aux États-Unis, ce qui représente 150 millions d'appareils par an - qui contiennent ensemble assez de lithium pour environ 6000 Teslas.*

JEUNES, NICOTINE ET DÉPENDANCE

Les ressources ci-dessous peuvent aider les enseignants et les éducateurs à mieux comprendre le vapotage chez les jeunes. Les connaissances viennent avec la confiance nécessaire pour parler aux jeunes des risques et des méfaits potentiels du vapotage et de la dépendance à la nicotine. Cliquez sur l'image pour accéder à chaque ressource.



FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQs) ABOUT E-CIGARETTES & VAPING

What is vaping?
Vaping is the act of inhaling and exhaling the aerosol (often called vapour) produced by an e-cigarette or similar battery-powered device.

What is an e-cigarette?
E-cigarettes are battery-powered vapourizers that simulate the action and sensation of smoking.

What are other names for e-cigarettes?
They are also known as e-cigs, vapor pens, e-hookahs, e-pipes, tanks, mods, vapes, electronic nicotine delivery systems, or ENDS, and more. Some people refer to vaping devices by their brand name such as JUUL®, Vype®, Blu®, and others.

What is in e-cigarettes? Youth say it's simply flavoured water, what's so bad about it?
E-cigarettes contain pre-filled pods containing e-liquid/juices or have tanks, which allow the user to add e-liquid/juices separately from a stock bottle. E-liquids generally consist of propylene glycol, glycerine, water, nicotine, and flavourings. Most e-liquid/juices come in fruit and candy flavours that appeal to youth.

E-cigarettes produce an aerosol, commonly called vapour, which users inhale from the device and exhale. The aerosol can contain harmful and potentially harmful substances, including:

- Nicotine



Exposing the Facts about Vaping

Many people have questions about vaping, nicotine and e-cigarettes. Among young people, myths and misinformation are creating confusion and interference. This list of facts sets the record straight with a summary of scientific evidence.

Know the facts so that you stay informed, can engage in accurate discussions and are equipped to make healthy choices.

VAPING CAUSES HARM

- Vaping can cause harm to the heart and lungs, by damaging blood vessels and causing breathing problems like asthma. Inhaling particles, chemicals and heavy metals can cause cancer.
- More than 60 chemicals have been found in vape liquid. Heating this liquid causes chemical reactions that create new chemicals, increasing this number.
- The chemicals used to make flavours in e-juice/pods can damage heart and blood vessels.



BEFORE THE TALK: GET THE FACTS

Vaping has risks

- Vaping can increase one's exposure to chemicals that can potentially harm your health.
- Vaping can lead to physical dependence and/or addiction.
- Vaping can increase coughing, wheezing and asthma exacerbations in teens.
- The long-term health consequences of vaping are unknown.

Risks of nicotine

Nicotine is a highly addictive chemical. Youth are especially susceptible to its negative health effects, as it can interfere with healthy brain development and can affect memory and concentration. It can also lead to physical dependence and/or addiction. Youth may become dependent on nicotine with lower levels of exposure than adults.

Although not all vaping products contain nicotine, the majority of them do, and the level of nicotine can vary. A vaping product can deliver more or less nicotine than a cigarette.

Quitting vaping can be challenging once one has developed a physical dependence and/or an addiction to nicotine. Nicotine withdrawal symptoms can be unpleasant.

Vaping nicotine can interfere with healthy brain development until the mid-20s.

Even if a vaping product does not contain nicotine, there is still a risk of being exposed to other potentially harmful chemicals.

Pour aider les jeunes qui fument, vous pouvez obtenir plus de renseignements à :

- The Newfoundland and Labrador Alliance for the Control of Tobacco www.actnl.com ; www.truthaboutvaping.ca
- Newfoundland and Labrador Smokers' Helpline www.smokershelp.net, 1-800-363-5864
- MUN School of Pharmacy Smoking Cessation Clinic <https://www.mun.ca/pharmacy/community/mtscclinic/scp.php>
- Bridge the gapp <https://nl.bridgethegapp.ca/>



Le Kit d'Exposition à la Nicotine 2

BUT

Réduire la prévalence de l'utilisation du vapotage chez les jeunes de Terre-Neuve-et-Labrador en augmentant leur connaissance des méfaits et des risques associés.



OBJECTIVES

Le matériel pédagogique propre à chaque grade vise à fournir des renseignements actuels sur la vape et à accroître les connaissances et les compétences des jeunes afin de :

- identifier les risques pour la santé et le bien-être;
- évaluer les techniques de commercialisation pour améliorer l'éducation aux médias;
- étudier les impacts environnementaux des produits de vapotage;
- examiner les pratiques de l'industrie du tabac et du vapotage;
- appliquer la recherche, la pensée critique et les compétences de raisonnement pour étudier le fardeau mondial de la nicotine et du vapotage.

COMMENT UTILISER LA NICOTINE KIT D'EXPOSITION 2

Niveau 9 et 10

Le vapotage est devenu un phénomène essentiel pour la santé des jeunes, et les données nationales et provinciales indiquent une prévalence croissante à mesure que les jeunes progressent dans leurs études. Cela fait du vapotage une question cruciale que les jeunes doivent examiner dans le contexte de leur santé et de leur développement personnels. Le programme d'études actuel en santé de 9e année donne la priorité au développement social et personnel. Vie saine 1200 vise à offrir aux élèves des occasions d'examiner et de réfléchir sur les questions qui ont une incidence sur leur santé et leur bien-être. L'atteinte de ces objectifs d'apprentissage peut être facilitée en incluant la formation sur le vapotage.

Présentez le kit d'exposition de la nicotine 2 avec le jeu Vaping Trivia Game 2.0. Pour les élèves de 9e année, ce sera une nouvelle activité. Pour les étudiants de Healthy Living 1200, il peut s'agir d'un examen pertinent qui préparera les élèves à approfondir des thèmes connexes ou des domaines d'intérêt particuliers.

À la suite de l'activité de jeu-questionnaire, utilisez le cahier d'exercices propre à chaque classe pour approfondir les recherches et élargir les résultats d'apprentissage.

Les enseignants ont le pouvoir discrétionnaire d'utiliser les cahiers comme ils le souhaitent :

- Assigner le projet dans son ensemble avec la classe et le temps indépendant pour l'achèvement
- Attribuer une sélection des activités
- Laisser aux élèves le choix des activités



ACT a besoin de vos commentaires pour s'assurer que le kit d'exposé sur la nicotine répond aux besoins des enseignants et des élèves.

Veillez remplir ce court sondage

Voici le lien :

<https://forms.gle/WpMDiX7UAECn6vvK7>

Thank You



Liens vers les ressources et activités des 9e et 10e années

Éléments communs aux deux catégories :

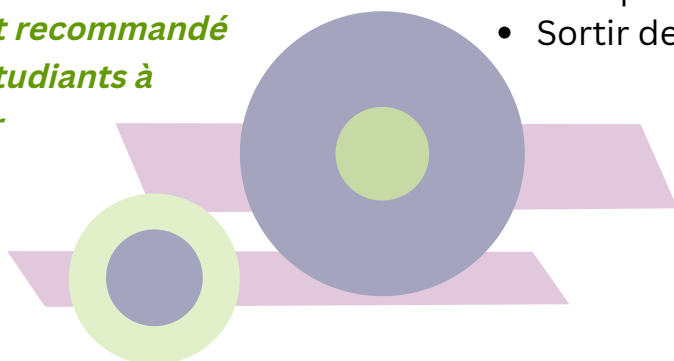
- Plan de cours pour chaque classe
 - Vaping Trivia Game 2.0 - Powerpoint avec les notes du conférencier
 - Grille de réponses du jeu Vaping Trivia
- Post -Trivia Jeu Réflexion Questions
- Deux vérités et un mensonge Jeu PowerPoint

Cahier d'exercices pour élèves de 9e année :

- réflexions à l'avant
- Ce que vous et vos amis devez savoir
- Vaping dans la salle de bain
- La nicotine par les chiffres
- Cérémonie du tabac
- Un coup d'œil sur le marketing de la vape
- Exposer les faits sur le vapotage : ce que la science dit
- Voici Morgan
- Vaping Slideshow Showcase
- La grande revue - Kahoot
 - **Fortement recommandé pour les étudiants à compléter**

Cahier de classe de 10e année :

- Têtes d'affiche
- Mot du jour : EXPLOITATION
- De la bouffée à la pollution : les vapeurs jetables et l'environnement
- Petits problèmes de gros
- Tu achètes ça ?
- Jeu de mots croisés sur le vapotage
- Vaping In View - Un bon coup d'œil
- Appropriation de la nicotine - Racines dans la colonisation
- Vaping - Vous me direz
- Vaping - Les données parlent plus fort que les mots
- Sortir de l'expérience du vapotage



CONNAISSANCES



L'Alliance pour la lutte contre le tabac de Terre-Neuve-et-Labrador (ACT) est dirigée par des membres bénévoles qui composent son conseil d'administration et est soutenue par ses nombreux partenaires dans toutes les régions de la province. C'est grâce au temps accordé, à l'effort désintéressé et à la contribution éclairée du conseil d'administration de l'ACT et de ses partenaires provinciaux que ce projet a porté ses fruits.

Un merci spécial à Tanya Matthews, éducatrice en santé régionale des Services de santé de Terre-Neuve-et-Labrador - Zone Ouest, et à Melissa Moore, coordonnatrice du programme et de l'éducation de l'ACT, qui a pris la direction de ce projet avec le soutien du Comité de prévention du vapotage chez les jeunes de l'ACT. C'est grâce aux efforts continus et au dévouement de ce comité que ce projet est le travail complet et approfondi qu'il est.

L'ACT tient également à remercier la Dre Leslie Phillips, de l'École de pharmacie du MUN, pour son soutien et son expertise continus. ACT rend également hommage à Camryn Taylor, le consultant qui a fourni les traductions françaises de toutes les ressources.

Ce projet a été rendu possible grâce au financement du gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador, ministère de la Santé et des Services communautaires.

Le Kit *d'Exposition* à la Nicotine

2

REMERCIEMENTS PARTICULIERS À :



ACT Conseil d'administration 2024	
Scott Antle (Chair)	NLHS Cancer Care Program
Kevin Coady	ACT Executive Director
Nadine Dalton	Department of Health and Community Services
Karla Loder	NLHS - Labrador Grenfell Zone
Dawn Michelin	Nunatsiavut Government
Mary Lynn Pender	NL Smoker's HelpLine
Jillian Pollard	Heart & Stroke Foundation
Tanya Matthews	NLHS - Western Zone
Tracey Sharpe-Smith	NLHS - Eastern Rural Zone

Groupe de travail sur la prévention du vapotage chez les jeunes
Karla Loder
Tanya Matthews
Melissa Moore
Dr. Leslie Phillips
Tracey Sharpe-Smith

La trousse d'information sur la nicotine - partie 2 et les ressources éducatives connexes ont été fournies par :

Société canadienne de pédiatrie

<https://cps.ca/en/documents/position/protecting-children-and-adolescents-against-the-risks-of-vaping>

Centre pour l'éducation et la santé mentale

- <https://www.camh.ca/-/media/files/vaping-youth-resource-en-pdf.pdf>

Health Canada

- <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/preventing-kids-teens.html>

Drug Free Kids Canada

- <https://www.drugfreekidscanada.org/issues/vaping/>

The Truth Initiative

- <https://truthinitiative.org/>

Undo (California Department of Public Health)

- undo.org

World Health Organization - Tobacco: Poisoning Our Planet (Report)

- <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051287>





MERCI

pour votre contribution à la prévention
du tabagisme et du vapotage.
TOUS LES GESTES COMPTENT!

Le Kit *d'Exposition* à la Nicotine

2

