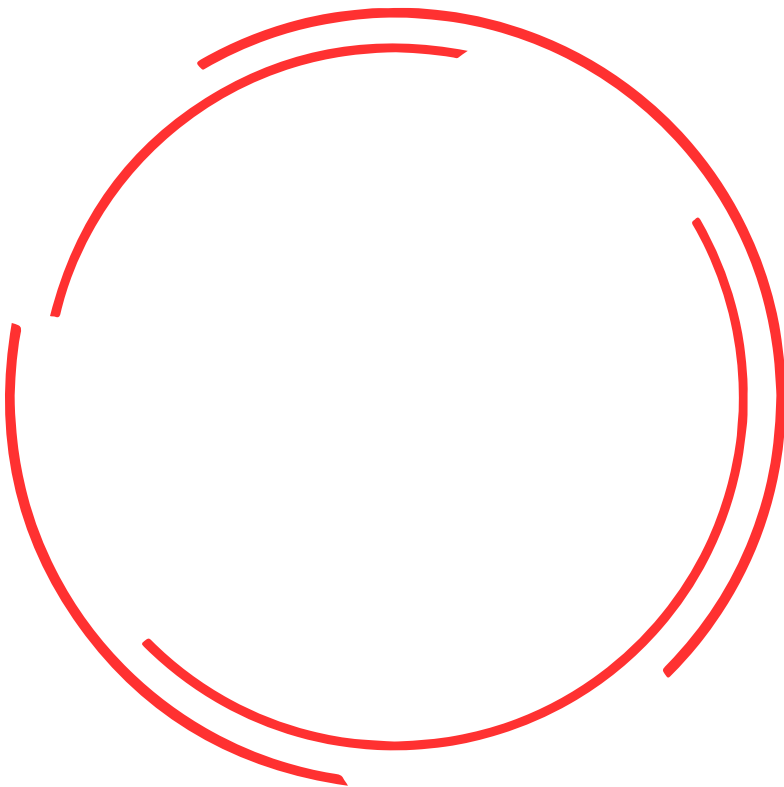
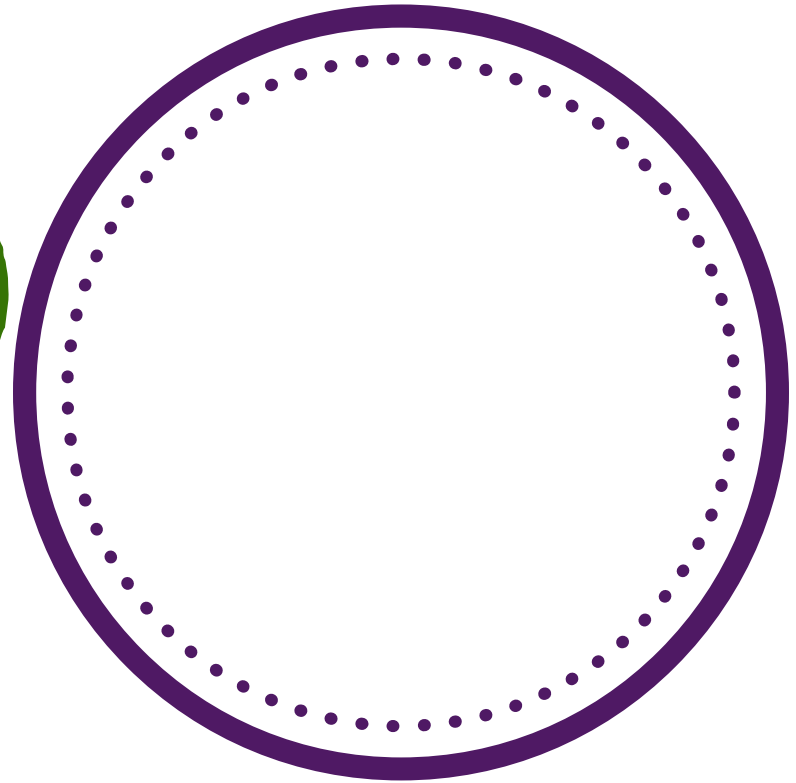
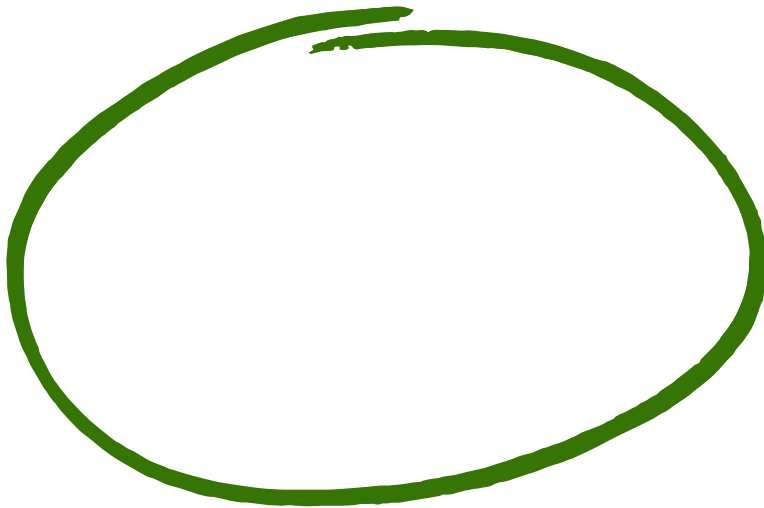


Cahier d'exercices pour élèves de 9e année



Nom: _____

Il est temps d'être franc sur le vapotage...

Vous l'avez vue et entendu des gens en parler, peut-être que vous l'avez essayée. Vous pouvez penser que ce n'est pas un gros problème. Il est temps de faire face aux faits, de comprendre ce que le vapotage peut faire à votre esprit et à votre corps, afin que vous puissiez prendre les meilleures décisions pour vous-même et votre avenir.

La vape est le nouveau visage de l'addiction à la nicotine. Essentiellement, les jeunes consomment et deviennent dépendants de la nicotine avec un appareil électronique au lieu d'une cigarette. Tous les appareils de vapotage fonctionnent de la même façon - la batterie chauffe une bobine métallique qui chauffe un liquide (appelé e-liquide) pour produire un aérosol à inhaler. L'aérosol contient de la nicotine, des arômes et d'autres produits chimiques.

Pour l'instant, concentrons-nous sur vous. Dans les activités qui suivent, vous pouvez examiner les impacts réels du vapotage sur les jeunes, tels que les impacts sanitaires, financiers et sociaux, ainsi qu'un regard critique sur les tactiques de marketing utilisées pour attirer de nouveaux clients - particulièrement les jeunes.

N'oubliez pas que votre santé et votre bien-être sont extrêmement précieux et que vos choix ont des conséquences, tant positives que négatives. Prendre soin de vous maintenant vous prépare à un avenir brillant et sain.

Restez informé, restez habilité et ne consommez pas de nicotine.




Activités du cahier de travail

1. Réflexions à l'avant
2. Ce que vous et vos amis devez savoir
3. Vapoter dans la salle de bain
4. La nicotine par les chiffres
5. Cérémonie du tabac
6. Un coup d'œil sur le marketing de la vape
7. Exposer les faits sur le vapotage : ce que dit la science
8. Rencontrez Morgan
9. Présentation du diaporama sur la vape
10. La grande revue - Kahoot



Réflexions à l'avant

Dans les cercles de la page couverture, écrivez les premières choses que vous savez ou voulez savoir sur le vapotage.



Utilisez diverses couleurs. Un espace pourrait être pour une image, un slogan ou une phrase d'accroche que vous souhaitez personnaliser dans votre classeur.

Utilisez vos connaissances actuelles, il ne s'agit pas d'un exercice de recherche de faits. Vous pouvez également envisager de poser une question sur le vapotage.

Cette activité est une réflexion personnelle. Il n'y a pas de mauvaises entrées.

Vapotage: ce que vous et vos amis devez savoir

- Lisez le livret Ce que vous et vos amis devez savoir. Vous pouvez le trouver ici: <https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/06/Vaping-Student-Resource-FR.pdf>
- Répondez à la question no 1 et à trois autres questions de votre choix.
- Vous devrez peut-être faire des recherches et utiliser d'autres sources de renseignements.



Le livret est une ressource de l'Ontario et fait référence à la législation de cette province. Trouvez les renseignements suivants sur la législation de Terre-Neuve-et-Labrador :

Utilisez le site lié au code QR.



La loi _____ limite les possibilités d'affichage, de stockage et de promotion des produits du tabac et des produits de la vapeur dans les magasins.

La loi _____ interdit de fumer et d'utiliser des cigarettes électroniques dans tous les lieux publics intérieurs (y compris les bars, les terrasses et les salles de bingo), les milieux de travail et les écoles.

À Terre-Neuve-et-Labrador, il est illégal pour quiconque, y compris les détaillants, la famille et les amis, de donner ou de vendre du tabac ou des produits de vapotage aux jeunes de moins de _____.

Il est illégal à T.-N. de fumer ou de vapoter dans des véhicules motorisés lorsqu'une personne âgée de moins de _____ ans est présente.

2. Quelles substances sont généralement inhalées lors du vapotage et comment peuvent-elles affecter votre santé?
3. Pourquoi le vapotage est-il particulièrement risqué pour les personnes de moins de 25 ans?
4. Quels sont les effets courants à court terme du vapotage sur la santé?
5. Comment l'industrie du vapotage cible-t-elle les jeunes, et pourquoi est-ce inquiétant?
6. Comment pouvez-vous répondre si un ami vous offre une vape?
7. Il existe de nombreuses ressources pour aider les gens à cesser de fumer ou de vapoter. Nom trois, avec les coordonnées (téléphone ou en ligne).

Vapoter dans la salle de bain

Regardez cette courte vidéo et répondez aux questions suivantes.

https://www.youtube.com/watch?v=elieorX7eKoYour_paragraph_text



1. Définir la plume de toilette.
2. Quel contenu des toilettes devient aérosol (4 choses)?
3. Dans cette étude, à quelle hauteur les panaches de toilettes ont-ils été projetés dans l'air après le rinçage? Où cela se situe-t-il par rapport à votre nez et à votre bouche?
4. Après avoir appris ce qu'est le panache des toilettes, que pensez-vous de rester dans la salle de bain plus longtemps que nécessaire?

- Les écoles signalent que les élèves vaporisent dans les salles de bain. Maintenant que vous savez ce qu'est le panache des toilettes et que :Vaping is an exercise that requires deep breathing.
 - Le vapotage dans les salles de bain signifie que les étudiants y restent pendant une période prolongée.
 - Pendant qu'on traîne dans la salle de bain, les gens peuvent s'appuyer et toucher plus de surfaces.
 - Parler et rire peuvent déclencher des inhalations plus profondes.

Effectuer l'une des activités suivantes :

Affiche numérique ou à la main
Créez une affiche avec un message pour décourager le vapotage dans les salles de bain de votre école.

Diaporama
Créer un diaporama qui explique à une catégorie inférieure pourquoi le vapotage dans les salles de bain n'est pas approprié.


Poème ou chanson
Écrivez un poème ou une chanson qui vous dira à quel point il est imprudent de vapoter dans les toilettes de l'école.


La nicotine par les chiffres

La nicotine est une drogue très addictive. Les liquides de vape contiennent souvent des quantités très élevées de nicotine. Plus un jeune consomme de nicotine, plus il risque de devenir toxique et d'autres effets négatifs sur le cerveau.

- La quantité de nicotine contenue dans un vaporisateur liquide doit être imprimée sur les produits et communiquée aux personnes qui achètent ou utilisent des vaporisateurs – on parle de concentration en nicotine.
- La concentration maximale de nicotine pour les produits e-liquides vendus légalement au Canada est de 20 mg/ml, ce qui signifie qu'il y a 20 milligrammes de nicotine dans chaque millilitre d'e-liquide.
- Les produits peuvent avoir des concentrations plus faibles ou prétendre être sans nicotine. On a parfois constaté que des produits étiquetés comme étant sans nicotine contenaient de la nicotine.
- Par comparaison, une cigarette fournit environ 1 mg de nicotine; un paquet normal de 20 cigarettes fournit donc 20 mg de nicotine aux fumeurs. Bien que nous puissions calculer la quantité de nicotine contenue dans un vaporisateur, nous ne savons pas avec certitude quelle quantité de cette nicotine est absorbée par votre corps.
- Pour calculer la quantité de nicotine dans les produits de vapotage suivants :

multiplier la concentration de nicotine par le volume du e-liquide.

<p>VUSE Banana Ice</p>  <p>Concentration de nicotine = 18 mg/ml Volume de la gousse = 2,0 ml 2 gosses par paquet</p>	<p>Calculez la quantité totale de nicotine dans ce colis :</p>	
	<p>Combien de paquets de cigarettes contiennent la même quantité de nicotine?</p>	
	<p>Pourquoi pensez-vous que les noms de nombreux produits de vapotage font référence aux fruits et à la glace?</p>	

<p>VUSE GO XL</p>  <p>Concentration en nicotine = 20 mg/ml Volume d'e-liquide = 4,8 ml 1 dispositif par paquet</p>	<p>Calculer la quantité totale de nicotine dans cet appareil :</p>	
<p>Combien de paquets de cigarettes contiennent la même quantité de nicotine?</p>		
<p>Quelles sont les caractéristiques de cet emballage et de l'appareil qui pourraient intéresser les jeunes?</p>		

<p>VUSE GO 5000</p>  <p>Concentration en nicotine = 20 mg/ml Volume de e-liquide = 10 ml Un seul appareil</p>	<p>Calculer la quantité totale de nicotine dans cet appareil :</p>	
<p>Combien de paquets de cigarettes contiennent la même quantité de nicotine?</p>		
<p>Quels sont les risques associés à ce produit VUSE Go Edition 5000 ?</p>		

Tabac de cérémonie

Lorsque nous entendons le mot « tabac », notre esprit se tourne souvent vers les cigarettes et autres produits nocifs. Cependant, le tabac n'est pas toujours le même et il est important de faire la distinction entre le tabac de cérémonie et le tabac commercial lors de l'élaboration des lois et règlements en matière de santé publique.



Tabac de cérémonie et tabac commercial

Le tabac de cérémonie est utilisé par les peuples autochtones du Canada dans des pratiques spirituelles, religieuses et de guérison. Il est considéré comme sacré et est utilisé avec respect et intention lors de cérémonies, prières et rituels. Il n'est pas altéré par des produits chimiques, et ne peut être fumé ou utilisé de manière à nuire aux gens.

Le tabac commercial, cependant, est le type de tabac vendu dans les magasins, comme les cigarettes et les cigares. Ces produits sont pleins de substances chimiques et sont liés à des problèmes de santé graves comme le cancer du poumon, les maladies cardiaques et les problèmes respiratoires. Le tabac commercial est vendu par de grandes entreprises pour faire de l'argent et est souvent lié à la dépendance et aux comportements nuisibles.

Pourquoi est-il important de séparer le tabac cérémonial et le tabac commercial?

Respect des cultures autochtones : Les peuples autochtones ont été victimes de nombreux traitements injustes, y compris la restriction de leurs pratiques religieuses et culturelles. Lorsque les lois sur la santé publique ne font pas la différence entre le tabac de cérémonie et le tabac commercial, elles peuvent faire fi de ces traditions importantes. La reconnaissance du tabac de cérémonie dans les lois peut aider à protéger les cultures et les droits autochtones.

Différences sur le plan de la santé : Le tabac commercial est beaucoup plus nocif en raison des produits chimiques qui y sont ajoutés, ce qui peut entraîner de graves problèmes de santé. Le tabac de cérémonie n'est pas raffiné et ne sert qu'en petites quantités lors de rituels importants. Les lois sur la santé devraient se concentrer sur la réduction des dangers du tabac commercial plutôt que de restreindre le tabac de cérémonie, qui est beaucoup plus sûr.

Prévenir la confusion : Lorsque le tabac de cérémonie est traité de la même façon que le tabac commercial en droit, il peut propager l'idée erronée que tout le tabac est mauvais, même celui qui est sacré dans les cultures autochtones. En faisant clairement la différence, nous aidons les gens à comprendre et à respecter ces traditions tout en concentrant les efforts de santé sur les risques réels du tabac commercial.

Politiques de santé publique équilibrées : Les lois sur la santé publique doivent protéger la santé des gens tout en respectant les pratiques culturelles. Si le tabac de cérémonie est traité de la même façon que le tabac commercial, les cérémonies autochtones pourraient être injustement touchées. Une meilleure approche consisterait à se concentrer sur les méfaits du tabac commercial tout en permettant l'utilisation sécuritaire et respectueuse du tabac de cérémonie.

À mesure que les gouvernements continuent de travailler aux lois sur la santé publique, il est important qu'ils voient la différence entre le tabac de cérémonie et le tabac commercial. Cela respecte non seulement les traditions autochtones, mais aide également les efforts de santé publique à se concentrer sur la réduction des dangers réels du tabac commercial. Cette approche peut protéger à la fois la santé publique et le patrimoine culturel, créant ainsi une société plus juste et respectueuse.

Questions auxquelles répondre :

1. Quelles sont les principales différences entre le tabac de cérémonie et le tabac commercial?
2. Pourquoi est-il important que les lois sur la santé publique reconnaissent le tabac de cérémonie séparément du tabac commercial?
3. Pourquoi est-il important de respecter les pratiques culturelles autochtones lors de l'élaboration des politiques de santé publique sur le tabagisme?



Un coup d'œil sur le marketing de la vape

Des millions de dollars sont investis dans le développement, la commercialisation et la publicité des produits de vapotage. Cela permet d'attirer de nouveaux clients, souvent des jeunes. L'industrie appelle ces nouveaux clients « entrants ».



Les publicités et les emballages de cigarettes électroniques comportent souvent des éléments comme des images de bonbons, des couleurs vives et des images de personnes « cool ». Pensez-vous que ces caractéristiques sont conçues pour attirer l'attention des jeunes ou des adultes? Expliquez.

Certaines entreprises de cigarettes électroniques se sont associées à des influenceurs sur les réseaux sociaux qui ont un grand nombre d'abonnés sur des applications comme Instagram. Certains influenceurs sont payés pour promouvoir les cigarettes électroniques en parlant de manière positive à leur sujet dans leurs publications. Comment pensez-vous que cela pourrait avoir une incidence sur le nombre d'adolescents qui essaient les cigarettes électroniques?

Depuis 2020, le Canada a interdit la publicité pour les produits de vapotage dans les espaces publics si les jeunes peuvent voir ou entendre ces publicités, que ce soit dans des magasins traditionnels, en ligne ou par d'autres canaux médiatiques. De plus, l'affichage des produits de vapotage dans les points de vente où les jeunes ont accès est interdit. À votre avis, quel est le but de cette loi?

Exposer les faits sur le vapotage : ce que dit la science



Lisez « Exposer les faits sur le vapotage » et remplissez les énoncés suivants tels qu'ils sont présentés dans le document.

<https://truthaboutvaping.ca/wp-content/uploads/2024/11/Exposing-the-Facts-about-Vaping-FRENCH.pdf>



1. Plus de _____ ont été trouvés dans le liquide vaporisé. _____ de ce liquide provoque des réactions chimiques qui créent encore plus de produits chimiques nocifs.
2. Tout comme la fumée secondaire, l'aérosol de vape secondaire est dangereux pour ceux qui vous entourent. Il contient des produits chimiques toxiques, de la _____ et substances _____.
3. Certains adolescents pensent que le vapotage de la nicotine aidera à se débarrasser _____, _____ mais ce n'est pas le cas. Vaporiser de la nicotine peut en fait aggraver les sentiments de stress et d'anxiété.
4. Le fait de souffler une vape envoie un énorme coup de nicotine directement dans votre _____ en _____ secondes.
5. Les cigarettes électroniques laissées _____ finissent par se décomposer _____ et produits chimiques qui s'écoulent dans les canalisations d'évacuation des eaux pluviales et finissent par polluer _____.
6. Le vapotage crée des déchets et des déchets dangereux. Les déchets dangereux comprennent les piles, _____ à l'intérieur des appareils de vapotage et les _____. Ils peuvent également faire fuir des _____ dans le sol.
7. Les jeunes identifient souvent la _____ et la _____ comme étant les principales raisons d'essayer un vape.
8. _____ sont le produit à base de nicotine le plus utilisé chez les jeunes. Plus une personne est jeune lorsqu'elle commence à utiliser des produits à base de nicotine, plus il lui est _____ de fumer.
9. Les industries _____ ciblent traditionnellement les jeunes par des produits de tabac à saveur _____ et _____, et utilisent maintenant les mêmes _____ les jeunes à vapoter.
10. La _____ du vapotage est fortement associée à une augmentation de la consommation de vapotage au niveau individuel, mais _____ qui ont des règlements et des restrictions _____ en matière de marketing ont une prévalence globale de vapotage plus faible.

Chaque déclaration présentée dans ce document est présentée comme un FAIT et étayée par des PREUVES scientifiques. Dans l'ensemble, cela représente un grand nombre de preuves scientifiques fiables et de haute qualité sur le vapotage.

Rencontré Morgan



Voici Morgan

Le vapotage est devenu le nouveau produit à base de nicotine populaire, surtout chez les adolescents et les jeunes adultes. Commercialisé avec des designs attrayants, avec des saveurs sucrées telles que les fruits, les bonbons et les desserts, le vapotage a surpassé les cigarettes traditionnelles en tant que produit à base de nicotine le plus couramment utilisé chez les jeunes. Le vapotage n'est pas inoffensif - il coûte beaucoup plus cher aux jeunes qu'ils ne l'auraient cru lorsqu'ils ont pris ces premières bouffées. Rencontrons Morgan et voyons ce que le vapotage leur coûte.

Les coûts financiers : un drain sur votre portefeuille

Comment les adolescents peuvent-ils se permettre de faire ce qu'ils veulent? Certains reçoivent une allocation, d'autres doivent peut-être travailler. L'argent est dépensé ou économisé. Certaines personnes sont très axées sur les objectifs et peuvent économiser beaucoup de temps pour un gros achat, comme un PS5, le dernier téléphone, des frais de scolarité universitaires ou même une voiture. Le vapotage vous coûtera ces dollars. Un vaporisateur réutilisable nécessite l'achat initial de l'appareil, puis les e-liquides, les dosettes ou les cartouches doivent être remplacés régulièrement. D'autres peuvent acheter des articles jetables. Quoi qu'il en soit, pour ceux qui vaporisent régulièrement, ces coûts s'accumulent rapidement.

Coûts pour la santé – parce que ce n'est pas seulement de la vapeur d'eau!

Inhaler autre chose que de l'air frais met votre santé en danger. Les E-liquides contiennent de la nicotine, une substance addictive qui peut nuire au développement du cerveau des adolescents. Au-delà de la dépendance, il y a de plus en plus de preuves que le vapotage peut causer des problèmes respiratoires, des lésions pulmonaires et des problèmes cardiovasculaires. Les effets à long terme sont toujours en cours d'étude, mais au fur et à mesure que de nouvelles preuves deviennent disponibles, il est clair que le vapotage cause des dommages et que les jeunes paient un prix avec leur santé.

Morgan achète un vaporisateur jetable chaque semaine, à 21 \$ l'unité. Combien Morgan va-t-il dépenser en un an?

Que feriez-vous avec cette somme d'argent?

Le vaporisateur jetable de Morgan a une concentration en nicotine de 20 mg/ml et un volume de 5 ml. Cela signifie que Morgan est exposé à 100 mg de nicotine par semaine (soit 100 cigarettes). Pensez-vous que c'est beaucoup de nicotine pour une jeune personne? Pourquoi ou pourquoi pas?

Les jeunes qui vaporisent présentent des signes précoces de maladie cardiaque. Quels sont les effets de la nicotine sur le cœur et le système circulatoire?

Coûts sociaux : le danger des relations

Le vapotage peut affecter votre vie sociale de façon inattendue. Alors que certains jeunes disent avoir commencé à vapoter pour s'adapter, d'autres ont constaté que le vapotage avait nui à leurs relations avec leur famille et leurs amis. Le vapotage peut décourager certains amis, ce qui entraîne des relations tendues ou l'isolement social. Les écoles sévissent sur le vapotage, avec des conséquences qui peuvent affecter les activités universitaires et parascolaires. La relation avec les parents ou d'autres adultes de confiance (p. ex., des entraîneurs) peut souffrir en raison du mensonge et de la tromperie sur le vapotage.

Coûts psychologiques : le fardeau mental

Les adolescents qui vape disent souvent qu'ils ont commencé à le faire pour gérer leur stress, mais cela a souvent l'effet inverse. L'anxiété liée à la dissimulation de l'activité de vapotage, à la planification du moment et du lieu où vapoter, à la gestion des coûts et au besoin de nicotine pour se sentir « normal » peut ajouter au stress plutôt que le réduire. Quand quelqu'un vapote avec de la nicotine, son corps va passer par le sevrage quand il va sans nicotine pendant un certain temps. L'un de ces symptômes de sevrage est une augmentation des sentiments d'anxiété, de sorte que la personne sentira qu'elle doit vaporiser à nouveau pour obtenir de la nicotine dans le corps pour aider à soulager l'anxiété. Le recours à la nicotine pour soulager le stress peut empêcher les jeunes d'apprendre et de développer des mécanismes d'adaptation plus sains.



Comme Morgan, certaines décisions que vous prenez en 9e année influenceront votre avenir. Choisissez judicieusement et privilégiez votre santé et votre bonheur plutôt qu'un produit à base de nicotine.

Morgan a de grandes compétences en soccer, mais il n'a pas essayé pour l'équipe cette année. Comment le vapotage pourrait-il affecter les relations de Morgan avec ses coéquipiers et ses parents?

Comment le vapotage pourrait-il affecter la performance sportive de Morgan?

Morgan vapote depuis un an. La famille planifie un voyage. Morgan flippe complètement à cause du trajet de quatre heures jusqu'à une petite cabane et de leur séjour là-bas ensemble pendant une semaine. Pourquoi Morgan pourrait-il se sentir ainsi?

Le vapotage augmente-t-il ou réduit-il le stress de Morgan? Expliquer.

Quelles sont les meilleures façons pour Morgan de gérer le stress?

Présentation du diaporama sur la vape

Les activités de ce cahier d'exercices ont porté sur des questions générales liées au vapotage, comme les risques pour la santé, la pollution environnementale et la publicité et le marketing liés au vapotage. Cette approche vise à vous présenter la « grande image » et les nombreux impacts sociétaux du vapotage et de l'industrie derrière tous les produits à base de nicotine.

Sélectionnez UN thème lié au vapotage et créez et présentez un diaporama. Des documents de référence sont fournis.

Cet exercice peut être effectué par paires, avec l'approbation de l'enseignant.

Codes QR pour les documents de référence recommandés :



[Exposer Les Faits Sur Le Vapotage](#)



[Accrocher la prochaine génération : comment l'industrie du tabac séduit les jeunes consommateurs](#)



[Le Vapotage: ce que toi et tes amis avez besoin de savoir to Know](#)



[A toxic, plastic problem: E-cigarette waste and the environment](#)

French unavailable

Présentation du diaporama	Composants à inclure
Présentation de votre sujet relatif au vapotage	L'esthétique générale (à quoi ça ressemble)
Pourquoi ce sujet est-il préoccupant?	Composition de la diapositive (pas trop d'info)
Présentation de faits, éventuellement statistiques	Déroulement de la présentation
Actions possibles ou moyens d'améliorer la situation	Qualité des notes des orateurs
Conclusion	<i>S'il est présenté : Qualité de la présentation à la classe (discours, contact visuel, réponses aux questions)</i>

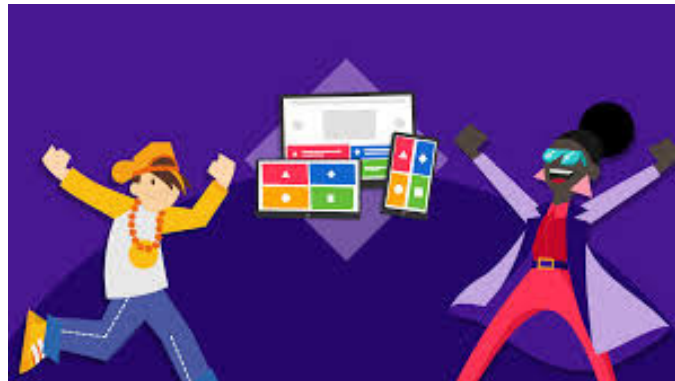
La grande revue - Kahoot

Kahoot!

Si vous avez fait les cahiers de travail du kit vaping Exposé depuis la 7e année, alors vous en savez peut-être BEAUCOUP sur le vapotage. Si c'est votre premier cahier de travail, on vous a quand même donné des renseignements importants que vous pouvez utiliser pour prendre des décisions à l'avenir.

Creusez profondément dans tout ce dont vous vous souvenez et tout ce que vous avez appris sur le vapotage et complétez cette revue Kahoot! Demandez le lien à votre professeur, prenez votre téléphone, votre ordinateur ou votre tablette et jouez. Vous pourriez connaître toutes les réponses ou apprendre quelque chose de nouveau.

Alors prêt ou pas, voici la GRANDE REVUE!



BRAVO!

FÉLICITATIONS!

BON TRAVAIL!

Vous avez rempli le cahier d'exercices de 9e année du Kit Exposé sur la nicotine! 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 professeur, conseiller d'orientation, infirmière scolaire, pharmacien communautaire ou médecin pour n'en nommer que quelques-uns. Vous pouvez consulter le site Web « Quittez l'expérience du vapotage ». 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 qu'ils soient confiants dans vos choix.

Rappelez-vous - restez informé, restez habilité et ne consommez pas de nicotine.

Maintenant que vous avez terminé votre cahier de travail sur la vape, écrivez une note à votre futur moi :

Une lettre à soi-même peut être un outil puissant pour l'amélioration de soi, car elle peut vous aider à examiner et à réaligner vos actions avec vos valeurs, à vous souvenir de ce qui est important pour vous et à renouveler votre engagement envers vos objectifs. (Vous pouvez parler du travail et/ou de l'éducation, de la situation financière, de la santé et du statut de vapoteur, du groupe social, de la famille, d'un partenaire important, des sports, des loisirs, d'autres rêves, etc.)

Cher moi,

À mon moi de 22 ans, voici ce que j'espère que vous avez accompli et ce que j'espère que vous faites :