

Cahier d'exercices pour élèves de 9^e année

Clé de Réponse

Merci d'avoir utilisé le kit d'exposition à la nicotine 2.

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/i2UPprBUUQRwY1mc9>

En tant qu'éducateurs, vous avez le pouvoir d'utiliser le cahier d'exercices de 9^e année de la manière qui vous semble la plus adaptée à vos élèves. Vous pouvez choisir de compléter l'intégralité du cahier ou de leur assigner des activités spécifiques et de leur permettre d'en choisir quelques-unes. Il est fortement recommandé à tous les élèves de 9^e année de réaliser l'activité 10, « Vapotage – Le grand bilan » (voir page 18 pour les instructions).

Utilisez ces ressources de manière à ce que vous sentiez qu'elles engageront vos élèves et complèteront tous les objectifs d'apprentissage que vous pourriez avoir. Les compétences utilisées et développées dans ces activités et le contenu présenté peuvent être appliqués aux résultats des cours d'anglais, d'études sociales, de santé, de sciences et de mathématiques.

Cette clé de réponses fournira des réponses aux informations factuelles. Cependant, certaines activités permettent une telle gamme de choix que nous ne pouvons pas anticiper toutes les réponses possibles.

Si nous pouvons vous aider davantage, veuillez contacter Melissa Moore, coordinatrice du programme et de l'éducation auprès de la NL Alliance for The Control of Tobacco à melissamoore@actnf.com.

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

Réflexions en amont	Évaluation à la discrétion de l'enseignant
Ce que vous et vos amis devez savoir	Corrigé fourni
Vapoter dans la salle de bain	Corrigé fourni
La nicotine en chiffres	Corrigé fourni
Questions relatives au tabac cérémoniel	Corrigé fourni
Un aperçu du marketing du vapotage	Corrigé fourni
Révéler les faits sur le vapotage : ce que dit la science	Corrigé fourni
Rencontrez Morgan	Évaluer en fonction de l'exhaustivité et de la qualité des réponses
Présentation du diaporama sur le vapotage	Évaluer en fonction de l'exhaustivité et de la qualité des réponses
La grande critique - Kahoot	Corrigé fourni

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.

Les enseignants peuvent utiliser leur propre jugement pour décider s'ils souhaitent ou non évaluer cette activité de page de couverture.

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 [SUR LE CONTRÔLE DU TABAC ET DES PRODUITS DE VAPOTAGE](#) 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 [DE 2005 SUR UN ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE](#) 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 19.

Il est illégal à T.-N. de fumer ou de vapoter dans des véhicules motorisés lorsqu'une personne âgée de moins de 16 ans est présente.

2. Quelles substances sont généralement inhalées lors du vapotage et comment peuvent-elles affecter votre santé?

Les e-liquides contiennent souvent de la nicotine, des produits chimiques et des arômes, qui peuvent provoquer une irritation et des lésions pulmonaires.

3. Pourquoi le vapotage est-il particulièrement risqué pour les personnes de moins de 25 ans?

Le cerveau est encore en développement, ce qui rend les jeunes plus vulnérables à la dépendance à la nicotine et aux effets à long terme sur la santé.

4. Quels sont les effets courants à court terme du vapotage sur la santé?

Toux, essoufflement et irritation de la gorge.

5. Comment l'industrie du vapotage cible-t-elle les jeunes, et pourquoi est-ce inquiétant?

L'utilisation d'arômes, de marketing et d'emballages attrayants cible un public plus jeune. Cette situation est préoccupante, car elle crée une dépendance à la nicotine chez ces jeunes.

6. Comment pouvez-vous répondre si un ami vous offre une vape?

Les réponses peuvent varier, mais le texte suggère de dire non avec assurance, de suggérer des alternatives plus saines ou d'expliquer les risques.

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).

Les possibilités incluent :

a. Kids Help Phone - call 1-800-668-6868, text CONNECT to 686868 or visit www.kidshelpphone.ca

b. Newfoundland and Labrador Smokers' Helpline - www.smokershelp.net or 1-800-363-5864

c. Bridge the gApp - <https://nl.bridgethegapp.ca/youth/info-booth/vaping-2/>

d. Site Web Truth About Vaping - <https://truthaboutvaping.ca/youth/>

Application

e. Quash - <https://www.quashapp.com/>

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.

Vapoter dans la salle de bain - Page des réponses

1. Définir la plume de toilette.

Lorsque la chasse d'eau est tirée, un aérosol de minuscules gouttelettes d'eau se mélange au contenu de la cuvette. C'est ce qu'on appelle un panache de toilettes.

2. Quel contenu des toilettes devient aérosol (4 choses)?

Le panache des toilettes peut contenir

- de l'eau,
- des matières fécales (particules d'excréments),
- de l'urine,
- des agents pathogènes (comme des bactéries ou des virus).

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?

Des études ont montré que les panaches de fumée des toilettes peuvent être projetés jusqu'à 1 mètre dans l'air après avoir tiré la chasse d'eau, ce qui est proche de la hauteur de votre nez et de 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?

Passer plus de temps aux toilettes, surtout dans les endroits où les toilettes sont souvent actionnées sans couvercle, peut augmenter l'exposition aux contaminants atmosphériques, ce qui peut être désagréable ou insalubre. Il est préférable de minimiser le temps passé dans ces environnements autant que possible.

Les enseignants peuvent utiliser leur expertise pour évaluer cette partie de l'activité. Vous pouvez chercher :

- 3-4 faits dans le contenu
- Qualité globale de la présentation
- Attrait du public
- L'humour, la satire ou la logique abordent le(s) message(s) dans l'œuvre.

Si cet exercice génère une entrée particulièrement créative et attrayante pour un public étudiant, vous pouvez envisager de la publier dans les toilettes de votre école, avec l'autorisation de l'auteur. S'il est posté dans l'école, l'élève pourrait rester anonyme s'il le voulait.


Envisagez également de partager des entrées de qualité avec Melissa Moore à ACT - melissamoore@actnf.com

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 gousses par paquet</p>	<p>Calculez la quantité totale de nicotine dans ce colis :</p>	<p>1 dosette = 18 mg/ml x 2 ml = 36 mg de nicotine par dosette 2 dosettes par paquet donc 2 x 36 mg = 72 mg de nicotine dans le paquet</p>
	<p>Combien de paquets de cigarettes contiennent la même quantité de nicotine?</p>	<p>Étant donné qu'un paquet de cigarettes ordinaires fournit 20 mg de nicotine aux utilisateurs, il faudrait 3,5 paquets de cigarettes pour obtenir cette 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Pour rendre le produit attrayant • Pour encourager l'expérimentation - essayez-les tous • Pour associer le produit à quelque chose de familier • Pour atténuer la perception des risques potentiels pour la santé (les fruits sont bons pour la santé), les glaçons et les mentions « menthe fraîche » ou autres indiquent que l'e-liquide a un effet rafraîchissant, plus doux pour la gorge

VUSE GO XL



Concentration en nicotine = 20 mg/ml
Volume d'e-liquide = 4,8 ml
1 dispositif par paquet

Calculer la quantité totale de nicotine dans cet **appareil** :


Appareil = 20 mg/ml x 4,8 ml = 96 mg de nicotine dans cet appareil

Combien de paquets de cigarettes contiennent la même quantité de nicotine?

Étant donné qu'un paquet de cigarettes ordinaires fournit 20 mg de nicotine aux utilisateurs, il faudrait un peu moins de 5 paquets de cigarettes (4,75 pour être exact) pour obtenir cette quantité de nicotine.

Quelles sont les caractéristiques de cet emballage et de l'appareil qui pourraient intéresser les jeunes?

- Couleurs et design attrayants
- Petit format – discret
- Le choix de saveurs est attrayant – familier, mais suscite la curiosité
- Excellent rapport qualité-prix – 1 500 bouffées dans ce petit appareil
- Pas d'images vulgaires comme celles que l'on trouve sur les paquets de cigarettes

<p>VUSE GO 5000</p>	<p>Calculer la quantité totale de nicotine dans cet appareil :</p>	<p>Appareil = 20 mg/ml x 10 ml = 200 mg de nicotine dans cet appareil</p>
	<p>Combien de paquets de cigarettes contiennent la même quantité de nicotine?</p>	<p>Ce dispositif unique contient une quantité de nicotine équivalente à 10 paquets de cigarettes.</p>
<p>Concentration en nicotine = 20 mg/ml Volume d'e-liquide = 10 ml 1 dispositif par paquet</p>	<p>Quels risques présente ce produit VUSE Go Edition 5000 ?</p>	<p>Contrairement aux cigarettes, les vapoteuses</p> <ul style="list-style-type: none"> • n'ont pas de durée de vie déterminée (une cigarette tire environ 10 bouffées avant de s'éteindre). Ainsi, une vape délivrant 5 000 bouffées peut délivrer une quantité importante de nicotine en peu de temps. • Un dispositif contenant 10 ml d'e-liquide fournit une grande quantité de nicotine sans indication de la vitesse de consommation. <p>Malgré une grande quantité d'e-liquide et une</p> <ul style="list-style-type: none"> • forte concentration en nicotine, ce dispositif reste compact et discret. • La nicotine est absorbée par la peau. Si un dispositif de vapotage était endommagé et que de la nicotine s'échappait, ou si un enfant ou un animal le trouvait et l'avalait, cela pourrait entraîner des dommages graves, voire mortels, par intoxication à la nicotine.

Message à partager avec les élèves :

Ces exemples de produits de vape jetables contiennent une grande quantité d'e-liquide et permettent des milliers de bouffées. Vous pouvez expliquer comment une utilisation fréquente et discrète au cours d'une journée, vapoter librement avec des amis, vapoter à l'intérieur (parfois sans se rendre compte de la fréquence des bouffées) et des saveurs agréables peuvent permettre à un jeune de consommer beaucoup de nicotine grâce à ces dispositifs faciles à utiliser.

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?

Le tabac cérémoniel est utilisé par les peuples autochtones dans le cadre de pratiques religieuses, spirituelles et thérapeutiques. Il est considéré comme sacré. Il est naturel et non nocif. Le tabac commercial, quant à lui, est vendu en magasin comme les cigarettes et les cigares. Il contient des substances chimiques nocives et est souvent associé à la dépendance et à de graves problèmes de santé.

2. Pourquoi est-il important que les lois sur la santé publique reconnaissent le tabac de cérémonie séparément du tabac commercial?

Reconnaître séparément le tabac cérémoniel contribue à protéger les pratiques culturelles et spirituelles des peuples autochtones. Cela témoigne du respect de leurs traditions et contribue à garantir le respect de leurs droits. Si le tabac cérémoniel et le tabac commercial étaient traités de la même manière, cela pourrait porter atteinte aux droits des peuples autochtones et bafouer leurs pratiques sacrées.

3. Pourquoi est-il important de respecter les pratiques culturelles autochtones lors de l'élaboration des politiques de santé publique sur le tabagisme?

Le respect des pratiques culturelles autochtones garantit que les lois de santé publique ne restreignent ni ne criminalisent injustement les cérémonies et rassemblements sacrés impliquant du tabac cérémoniel. Il contribue également à maintenir un équilibre entre la protection de la santé publique et la préservation du patrimoine culturel.

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.

Des éléments comme les images de bonbons, les couleurs vives et les personnages « cool » dans les publicités et les emballages de cigarettes électroniques sont délibérément conçus pour attirer les jeunes. Les couleurs vives et les images de bonbons attirent particulièrement les jeunes publics en imitant les friandises et autres friandises généralement commercialisées auprès des enfants et des adolescents. Ces choix de design visent à donner aux produits une apparence amusante et inoffensive. L'inclusion d'images de personnages « cool » peut amener les adolescents à associer le vapotage à la popularité, à l'attrait et à un style de vie stimulant, ce qui cible davantage un public plus jeune.

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?

Lorsque des influenceurs sur les réseaux sociaux font la promotion des cigarettes électroniques, cela peut augmenter considérablement le nombre d'adolescents qui les essaient. Nombre d'entre eux admirent les influenceurs et pensent qu'utiliser les mêmes produits les rapprochera de ces personnalités admirées. La promotion rémunérée des influenceurs peut donner l'impression que le vapotage est normal, tendance, voire inoffensif, ce qui incite les adolescents à l'essayer eux-mêmes, surtout s'ils le voient régulièrement dans leurs fils d'actualité.

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?

La loi canadienne limitant la publicité et l'affichage des produits de vapotage vise à réduire l'exposition et l'intérêt des jeunes pour ces produits. En supprimant les publicités et les affichages visibles par les adolescents, il devient plus difficile pour les fabricants de cigarettes électroniques de cibler les jeunes, ce qui pourrait réduire leur curiosité ou leur désir d'essayer ces produits. Cette loi vise à limiter l'attrait du vapotage et à protéger les jeunes contre l'utilisation de produits à base de nicotine présentant des risques connus pour la santé.

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>



- Plus de **60 produits chimiques** ont été trouvés dans le liquide vaporisé. **Le chauffage** de ce liquide provoque des réactions chimiques qui créent encore plus de produits chimiques nocifs.
- 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 **nicotine** et substances **cancérigènes**.
- Certains adolescents pensent que le vapotage de la nicotine aidera à se débarrasser **du stress, de l'anxiété et de la dépression**, mais ce n'est pas le cas. Vaporiser de la nicotine peut en fait **aggraver les sentiments** de stress et d'anxiété.
- Le fait de souffler une vape envoie un énorme coup de nicotine directement dans votre **cerveau** en **10** secondes.
- Les cigarettes électroniques laissées **dans la rue** finissent par se décomposer en **microplastiques** et produits chimiques qui s'écoulent dans les canalisations d'évacuation des eaux pluviales et finissent par polluer **les cours d'eau, le sol et la faune**.
- Le vapotage crée des déchets et des déchets dangereux. Les déchets dangereux comprennent les piles, **les pièces électroniques** à l'intérieur des appareils de vapotage et les résidus de nicotine. Ils peuvent également faire fuir des **métaux toxiques** dans le sol.
- Les jeunes identifient souvent **la pression des pairs** et **la curiosité** comme étant les principales raisons d'essayer un vape.
- Les vapos** 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 **difficile d'arrêter** de fumer.
- Les industries **du tabac commercial** ciblent traditionnellement les jeunes par des produits de tabac à saveur **de bonbons et de fruits**, et utilisent maintenant les mêmes **tactiques pour encourager** les jeunes à vapoter.
- La **commercialisation** du vapotage est fortement associée à une augmentation de la consommation de vapotage au niveau individuel, mais **les provinces** qui ont des règlements et des restrictions **plus sévères** 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? $21 \times 52 = 1092$

Que feriez-vous avec cette somme d'argent? **Les réponses des étudiants varieront**

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?

C'est beaucoup de nicotine pour n'importe qui, quel que soit l'âge.

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?

Augmentation de la pression artérielle

Augmentation du rythme cardiaque

Artères moins flexibles

Ces effets combinés provoquent une usure accrue du système circulatoire, entraînant des maladies cardiaques.

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?

- Ses coéquipiers étaient peut-être contrariés et en colère, mais ils comptaient sur Morgan.
- Mentir aux parents est source de stress.

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

Le vapotage affecte la fonction pulmonaire, donc Morgan n'a peut-être pas la même capacité pulmonaire et la même endurance.

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?

Dissimuler son vapotage sera difficile. Morgan pourrait souffrir de sevrage nicotinique.

Penser à vapoter ou ne pas vapoter est source de stress et d'anxiété.

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

Anxiété croissante due au mensonge, à la dissimulation, aux symptômes de sevrage, à la planification du moment et du lieu où vapoter pour se sentir normal.

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

Activités physiques, lecture, journalisation, loisirs, musique, temps passé avec les animaux de compagnie, les amis ou la famille, etc.

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.

Les enseignants devront faire appel à leur expertise pour évaluer les présentations des élèves. Les éléments suggérés sont donnés à titre indicatif.

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>

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

La Grande Revue - Kahoot

Kahoot!

Pour compléter cette activité, vous pouvez ajouter ceci en tant que devoir à votre classe Google :

1. Connectez-vous à classroom.google.com et cliquez sur la classe.
2. Cliquez sur Créer dans la section Travail de classe.
3. Ouvrez le menu Modules complémentaires et sélectionnez Kahoot!.
4. Connectez-vous à votre compte Kahoot! dans la fenêtre contextuelle.
5. Trouvez le kahoot que vous souhaitez attribuer et cliquez sur ajouter.

Contenu du cahier d'exercices de l'élève :

Si vous faites les cahiers de la trousse d'exposé sur le vapotage depuis la 7e année, alors vous en savez peut-être BEAUCOUP sur le vapotage. Si c'est votre premier cahier de travail, vous avez quand même reçu des informations importantes que vous pouvez utiliser pour prendre des décisions futures.

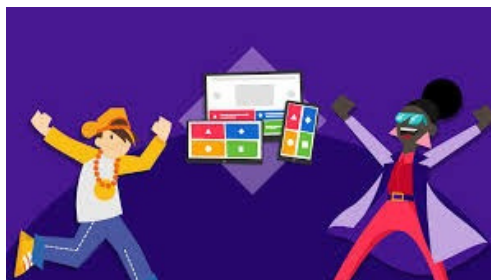
Creusez profondément dans tout ce dont vous vous souvenez et tout ce que vous avez appris sur le vapotage et complétez cette Revue Kahoot !

Demandez à votre professeur le lien, prenez votre téléphone, votre ordinateur ou votre tablette et jouez. Vous pouvez connaître toutes les réponses ou apprendre quelque chose de nouveau.

Alors prêt ou pas, voici la GRANDE REVUE !

Voici le lien vers Vaping : La Grande Revue

<https://create.kahoot.it/share/vaping-the-big-review-grade-9/c3003e60-7112-471d-bcb8-bb4baa611589> **Vous pouvez copier ou dupliquer ce Kahoot dans votre propre compte si cela est plus facile pour vous.**



Clé de réponse Kahoot

Vapotage - La Grande Revue (40 questions)

Les réponses correctes sont en gras et affichées dans la couleur de réponse Kahoot correspondante. Des informations supplémentaires sont fournies pour l'enseignant/éducateur.

1 - Quel médicament se trouve couramment dans le liquide de vape ?

- **Nicotine**
- Benadryl
- Acétaminophèn
- Alcool

***Nicotine** est la drogue addictive trouvée dans le liquide de vape. Elle atteint le cerveau en quelques secondes après avoir pris une bouffée. Dans le cerveau, la nicotine augmente la libération de substances chimiques appelées neurotransmetteurs, qui aident à réguler l'humeur et le comportement. La dopamine, l'un de ces neurotransmetteurs, est libérée dans le centre de récompense du cerveau et provoque des sensations de plaisir et une amélioration de l'humeur. Plus une personne vapote ou fume, plus elle a besoin de nicotine pour se sentir bien. La nicotine devient rapidement une partie des routines quotidiennes et s'entrelace avec les comportements et les sentiments.*

2 - Pourquoi est-il important de distinguer le tabac cérémonial du tabac commercial?

- Ce n'est pas une question importante à soulever
- Ils sont fabriqués à partir de différentes plantes
- **Le tabac cérémonial est sacré pour les peuples autochtones**
- Tout le tabac devrait tous être traité de la même manière

*Il est important de distinguer **le tabac cérémonial** du tabac commercial, car ce dernier est utilisé dans les pratiques spirituelles et culturelles par de nombreux peuples autochtones. Contrairement au tabac commercial, qui est transformé et hautement addictif, le tabac cérémonial est considéré comme sacré et utilisé dans des rituels comme les offrandes ou les prières. Comprendre cette distinction aide à préserver les traditions culturelles et respecte leur importance.*

3 - Qu'est-ce que le vapotage fait à vos poumons au fil du temps ?

- Les renforce
- **Cause des dommages aux poumons**
- N'a aucun effet
- Les dépôts de goudron s'accumulent

Au fil du temps, le vapotage peut causer de graves lésions pulmonaires en exposant les poumons à des produits chimiques nocifs comme la nicotine, le diacétyl et le formaldéhyde. Cela peut entraîner des problèmes respiratoires tels que la bronchite chronique, l'asthme et même des dommages pulmonaires irréversibles. Une utilisation prolongée peut également altérer la fonction pulmonaire, rendant plus difficile la respiration et l'exercice physique.

4 - Quel terme décrit le mieux le nuage de vapeur d'occasion ?

- Vapeur d'eau
- **Aérosol**
- Inoffensif
- Brume

*Le nuage de vapeur d'une vape est mieux décrit comme un **aérosol**. Contrairement à la vapeur d'eau, il transporte des particules de nicotine, de métaux lourds et d'autres substances toxiques. Cet aérosol d'occasion contient des produits chimiques nocifs qui peuvent être inhalés par d'autres, posant des risques pour la santé, en particulier dans les espaces fermés.*

5 - Quel est un effet à court terme courant du vapotage sur votre cœur ?

- N'a aucun effet
- Diminue le rythme cardiaque
- **Augmente le rythme cardiaque**
- Réduit la force des battements du cœur

Un effet à court terme courant du vapotage sur le cœur est une augmentation de la fréquence cardiaque. La nicotine est un stimulant qui peut faire battre le cœur plus vite et augmenter la pression artérielle. Au fil du temps, ces effets exercent un stress sur le système cardiovasculaire, augmentant le risque de maladies liées au cœur comme l'hypertension.

6 - Quel produit chimique trouvé dans l'aérosol de vape peut causer le cancer ?

- Propylène Glycol
- **Formaldéhyde**
- Acétate de vitamine E
- Nicotine

*Les produits chimiques tels que le **formaldéhyde**, présents dans les vaporisateurs aérosols, sont connus pour être cancérigènes. Lorsque les liquides de vaporisation sont chauffés à haute température, ces substances toxiques peuvent se former et être inhalées. Une exposition prolongée à ces produits chimiques augmente le risque de développer un cancer.*

7 - Quel organe est susceptible et responsable du développement de la dépendance à la nicotine ?

- Poumons
- Cœur
- Foie
- **Cerveau**

Le cerveau est l'organe responsable de la dépendance à la nicotine, en particulier les zones contrôlant la récompense et les impulsions. La nicotine déclenche la libération de dopamine, un neurotransmetteur lié au plaisir, renforçant le désir de l'utiliser. Au fil du temps, le cerveau devient dépendant de la nicotine pour se sentir normal, ce qui rend l'arrêt difficile.

8 - A quel âge le cerveau humain se développe-t-il pleinement ?

- 16
- 21
- 18
- **25**

*Le cerveau humain continue de se développer jusqu'à environ **25 ans**. Pendant l'adolescence, le cerveau subit une croissance critique dans des domaines liés à la prise de décision, au contrôle des impulsions et à l'évaluation des risques. L'exposition à des substances nocives comme la nicotine pendant cette période peut interférer avec ce développement, entraînant des défis cognitifs et émotionnels à long terme.*

9 - Quelles fonctions cérébrales sont les plus négativement impactées par l'utilisation de la nicotine pendant l'adolescence ?

- Créativité et imagination
- **Attention, apprentissage et impulsion contrôle**
- Motricité et force physique
- Mémoire à court terme

La consommation de nicotine pendant l'adolescence affecte principalement la mémoire, l'attention et l'apprentissage. Parce que le cerveau est encore en développement, la nicotine perturbe les voies neuronales, rendant plus difficile pour les adolescents de se concentrer, de retenir l'information et de contrôler leurs impulsions. Cela peut affecter négativement la performance académique et les relations sociales.

10 - Comment l'utilisation de la nicotine pourrait-elle affecter la santé mentale d'un adolescent ?

- **Augmente le risque de développer de l'anxiété et la dépression**
- Améliore la résolution de problèmes et la décision faire des capacités
- Renforce la résilience émotionnelle
- N'a aucun effet à long terme

La consommation de nicotine peut considérablement aggraver la santé mentale d'un adolescent, augmentant les sentiments d'anxiété, de stress et de dépression. Il peut créer un cycle où l'utilisateur dépend de la nicotine pour soulager le stress, mais les symptômes de sevrage et les effets chimiques exacerbent en fait les problèmes de santé mentale. Au fil du temps, cela peut entraîner des troubles de santé mentale plus graves.

11 - Quels types de déchets sont dans les vapos jetables ?

- **Déchets électroniques, chimiques et plastiques**
- Déchets de plastique et de métaux lourds
- Déchets dangereux et biochimiques
- Déchets électroniques, organiques et industriels

Les vaporisateurs jetables contiennent des déchets nocifs, notamment des plastiques, des batteries et des produits chimiques toxiques. Ces matériaux ne sont pas biodégradables, contribuant à la pollution lorsqu'ils finissent dans les décharges ou l'environnement. L'élimination incorrecte de ces dispositifs pose des risques pour la faune et les écosystèmes.

12 - Pourquoi les adolescents sont-ils plus vulnérables à la dépendance à la nicotine que les adultes ?

- Les adolescents sont exposés à plus de publicité
- Les adolescents n'ont aucun contrôle de leurs impulsions
- Les adultes sont immunisés contre la dépendance
- **Les cerveaux des adolescents sont encore en développement, ce qui les rend plus susceptibles**

Les adolescents sont plus vulnérables à la dépendance à la nicotine que les adultes parce que leur cerveau est encore en développement, en particulier dans les domaines liés au contrôle des impulsions et à la prise de décision. La nicotine peut modifier ces voies, les rendant plus susceptibles à la dépendance. Une fois accroché, arrêter devient beaucoup plus difficile, et les effets sur leur santé peuvent être durables.

13 - Combien de véhicules électriques (VE's) pourraient être alimentés par le lithium qui est rejeté dans les appareils de vape usagés aux États-Unis chaque année ?

- 1000
- 4000
- 2000
- **6000**

La demande de lithium et d'autres minéraux critiques nécessaires pour alimenter la transition vers une énergie propre explose, tandis que les cigarettes électroniques avec des millions de minuscules batteries équivalent à ces éléments sont jetées dans les décharges chaque année. La plupart des vaporisateurs jetables contiennent une batterie lithium-ion rechargeable (capable de supporter jusqu'à 700 cycles de charge), cependant ils sont conçus pour être jetés une fois que l'e-liquide est épuisé. « Cinq vaporisateurs jetables sont jetés chaque seconde par les jeunes aux États-Unis malgré les appareils contenant des batteries lithium-ion réutilisables », rapporte le Bureau of Investigative Journalism. « Sur une année, cela représente 150 millions d'appareils—qui contiennent ensemble suffisamment de lithium pour environ 6000 Tesla. »

<https://shorturl.at/FYdwj>

14 - Pourquoi les cartouches de vape sont-elles mauvaises pour l'environnement ?

- Ils contribuent à la pollution plastique
- Les composants sont contaminés par la nicotine, donc pas adaptés au recyclage
- Les produits chimiques fuient des cartouches polluant le sol et l'eau
- **Tout ce qui précède**

Les cartouches de vape sont mauvaises pour l'environnement car elles contiennent des matériaux non biodégradables comme le plastique et des produits chimiques toxiques. Ces composants ne se décomposent pas facilement et contribuent à la pollution des terres et de l'eau. De plus, l'extraction des matériaux pour ces produits, tels que le lithium pour les batteries, épuise les ressources naturelles.

15 - Quel est un symptôme courant de sevrage lorsqu'une personne cesse de vapoter?

- Se sentir plus énergique
- Meilleure concentration
- **Irritabilité et anxiété**
- Amélioration de l'humeur

L'un des symptômes de sevrage les plus courants lorsqu'une personne arrête de vapoter est l'irritabilité ou les sautes d'humeur. Comme le corps a besoin de nicotine, l'individu peut se sentir agité, anxieux ou avoir du mal à se concentrer. D'autres symptômes peuvent inclure des maux de tête, des envies et des troubles du sommeil.

16 - Comment les piles des cigarettes électroniques affectent-elles l'environnement ?

- **Ils peuvent laisser s'échapper des produits chimiques toxiques dans le sol et l'eau**
- Ils ne causent aucun mal
- Les minéraux fertilisent les plantes
- La plupart des batteries sont recyclées pour éviter dommages environnementaux

Les batteries des cigarettes électroniques, qui sont souvent au lithium-ion, posent une menace environnementale importante si elles ne sont pas correctement éliminées. Lorsqu'ils finissent dans des décharges, ils peuvent laisser échapper des produits chimiques nocifs dans le sol et l'eau. De plus, une élimination incorrecte augmente le risque d'incendies dans les installations de gestion des déchets, causant ainsi d'autres dommages à l'environnement.

17 - En quoi le tabac cérémonial est-il différent du tabac commercial ?

- Il est utilisé pour aider les gens à arrêter de fumer
- Il est utilisé de la même manière que commercial cigarettes
- **Il est utilisé à des fins spirituelles et culturelles**
- Il est fumé en grande quantité

***Le tabac cérémonial** est considéré comme sacré et est utilisé dans les pratiques spirituelles par les communautés autochtones, souvent comme offrande, dans les prières ou lors des cérémonies de guérison. Il est utilisé avec respect et n'est pas inhalé de la même manière que le tabac commercial.*

18 - Quelles sont les choses que les gens utilisent pour gérer les envies de nicotine ?

- Danser, conduire, retarder, dessiner
- **Retard, Boire de l'eau, Respiration profonde, Distraire**
- Gribouiller, Retarder, Diviser, Décourager
- Boire des boissons chaudes, Conduire, Rêver, Se distraire

Les 4 D pour gérer les envies de nicotine sont le retard, la distraction, boire de l'eau et la respiration profonde. Ces stratégies aident les individus à faire face à l'envie d'utiliser la nicotine en concentrant leur esprit sur des activités plus saines. En pratiquant ces techniques, les gens peuvent réduire leur dépendance à la nicotine et reprendre le contrôle de leurs envies.

19 - La ligne d'assistance pour fumeurs a des conseillers formés qui peuvent aider les adolescents à arrêter de vapoter.

- **Vrai**
- Faux

La ligne d'assistance pour fumeurs fournit des conseillers qualifiés qui se spécialisent dans l'aide aux personnes qui arrêtent de fumer et/ou de vapoter. Ils offrent du soutien, des ressources et des plans personnalisés de renoncement au tabac qui peuvent faciliter le processus. Ces services peuvent être un outil précieux pour ceux qui luttent contre la dépendance à la nicotine.

20 - Comment le vapotage pendant la grossesse affecte-t-il le fœtus ?

- Il n'a aucun effet sur le fœtus
- **Cela peut nuire au cerveau et au poumon du bébé développement**
- Il renforce le système immunitaire du bébé
- Il augmente le poids de naissance du fœtus

Le vapotage pendant la grossesse peut nuire au fœtus, augmentant le risque de poids à la naissance et de problèmes de développement. La nicotine traverse le placenta, réduisant le flux d'oxygène et interférant avec la croissance fœtale. Les effets à long terme sur la santé de l'enfant peuvent inclure des problèmes cognitifs et comportementaux.

21 - Qu'est-ce que la Loi sur le tabac et les produits de vapotage réglemente au Canada?

- Uniquement produits du tabac
- Uniquement les produits de vapotage
- **La fabrication, la vente, l'étiquetage et promotion du tabac et des produits de vapotage**
- L'emballage des produits du tabac et de la vape

La Loi sur le tabac et les produits de vapotage (LTPV) au Canada réglemente la fabrication, la vente, l'étiquetage et la promotion des produits du tabac et des produits de vapotage afin de protéger la santé publique, en particulier pour réduire l'accès et l'exposition des jeunes à ces produits.

22 - Quelles stratégies sont utilisées par les entreprises de vape pour séduire une clientèle plus jeune ?

- **Offrant des saveurs amusantes comme les bonbons, les fruits et les desserts**
- Refuser de montrer l'usage du tabac et le vapotage dans les films et les programmes télévisés
- Utiliser des matériaux recyclés pour que l'emballage soit écologique
- Indiquer clairement les risques pour la santé sur l'emballage du produit

Les entreprises de vape ciblent les jeunes clients en utilisant des produits aromatisés, un emballage attrayant et un marketing sur les réseaux sociaux. Des saveurs comme les fruits, les bonbons et la menthe rendent les produits plus attrayants pour les adolescents. De plus, leur marketing dépeint souvent le vapotage comme tendance ou cool, malgré ses risques pour la santé.

23 - Votre cerveau peut faire la différence entre la nicotine synthétique (fabriquée en laboratoire) et la nicotine des plants de tabac

- Vrai
- **Faux**

Le cerveau ne peut pas distinguer entre la nicotine synthétique (fabriquée en laboratoire) et la nicotine dérivée des plants de tabac. Les deux types de nicotine ont la même structure chimique et produisent les mêmes effets sur le cerveau, entraînant une dépendance quelle qu'en soit la source.

24 - Comment le vapotage peut-il avoir un impact sur le temps de récupération d'un athlète après un exercice intense ?

- Le vapotage accélère la récupération
- Il n'a aucun effet sur la récupération
- **Il ralentit la récupération en réduisant les poumons et fonction cardiaque**
- Le vapotage augmente la pression artérielle ce qui aide les muscles à se réparer plus rapidement

Le vapotage peut avoir un impact négatif sur le temps de récupération d'un athlète après un exercice intense en réduisant la capacité pulmonaire et l'apport en oxygène. Les produits chimiques nocifs contenus dans l'aérosol de vape endommagent le tissu pulmonaire et nuisent à la capacité du corps à fournir efficacement de l'oxygène. Cela ralentit la récupération, limite l'endurance et peut réduire les performances sportives globales.

25 - Quels sont les premiers signes de dépendance à la nicotine que peuvent ressentir les jeunes qui vapotent?

- Envie de la prochaine dose de nicotine
- Se sentir lunatique ou irritable
- Penser & planifier quand et où vapoter
- **Tout ce qui précède**

Signes précoces de dépendance à la nicotine chez les jeunes inclure de fortes envies, l'irritabilité et des problèmes se concentrer. Ces symptômes peuvent survenir peu après commencer à vapoter, ce qui rend difficile d'arrêter. Avec le temps, les utilisateurs peuvent se retrouver en manque de nicotine pour ressentir les mêmes effets, ce qui entraîne une utilisation accrue.

26 - Quelles actions les entreprises de vapotage prennent-elles pour réduire les impacts environnementaux de leurs produits ?

- Les appareils de vape sont fabriqués avec des matériaux 100% recyclés
- L'industrie fournit un programme de recyclage pour les produits
- **L'industrie prend des mesures limitées pour élimination du produit ou pollution**
- Les entreprises de vape consacrent des millions de \$\$ à activités de protection de l'environnement

Les entreprises de vapotage ont pris des mesures limitées pour lutter contre les impacts environnementaux de leurs produits. Bien que certains proposent des programmes de recyclage ou promeuvent l'élimination responsable, ces efforts ne sont souvent pas généralisés ou fortement appliqués. L'industrie continue de générer des quantités importantes de déchets, en particulier à partir de vapes jetables.

27 - Quels dangers les produits de vapotage aromatisés présentent-ils pour les jeunes?

- Les saveurs sont attrayantes et encouragent expérimenter
- Les saveurs semblent inoffensives (ex. Est-ce que le citron délicieux vraiment nuisible ?)
- Les saveurs sont fabriquées à partir de produits chimiques, qui peuvent être nocif
- **Tout ce qui précède**

Les produits de vapotage aromatisés présentent un risque particulier pour les jeunes en rendant le vapotage plus attrayant et moins nocif. Les saveurs sucrées ou fruitées peuvent masquer la dureté de la nicotine, ce qui rend plus facile pour les adolescents de commencer à utiliser. Cela augmente la probabilité de dépendance à la nicotine et de problèmes de santé à long terme.

28 - Quel article est le plus jonché dans le monde ?

- **Mégots de cigarettes**
- Bouteilles d'eau en plastique
- Sacs à provisions en plastique
- Vape jetable

Les mégots de cigarette sont l'article le plus jonché dans le monde, contribuant à une quantité importante de pollution plastique. Ils contiennent des produits chimiques toxiques qui s'infiltrent dans le sol et l'eau, nuisant à la faune et aux écosystèmes. L'élimination incorrecte des mégots de cigarette est un problème environnemental majeur.

29 - À quoi sert le tabac cérémonial traditionnellement utilisé dans les cultures autochtones?

- **Pratiques spirituelles et offrir des prières**
- Tissé dans des paniers
- Pour réduire le stress
- Pour aromatiser et assaisonner les aliments

Dans les cultures autochtones, le tabac cérémonial est traditionnellement utilisé à des fins spirituelles comme des offrandes, des prières et la guérison. Il est considéré comme un moyen de communiquer avec le Créateur ou les ancêtres. L'utilisation du tabac cérémonial est profondément enracinée dans le respect, contrairement au tabac commercial.

30 - L'industrie du vapotage contribue à la dégradation de l'environnement.

- **Vrai**
- Faux

La production de dispositifs de vape implique l'extraction de matières premières telles que des métaux (par exemple, le lithium pour les batteries), des plastiques et d'autres composants électroniques. L'exploitation minière et la fabrication de ces matériaux contribuent souvent à la dégradation de l'environnement, y compris la déforestation, en particulier dans les régions où des ressources comme le lithium ou les métaux rares sont extraits.

31 - Pourquoi le vapotage est-il inapproprié dans les salles de bain des écoles ?

- Les gens ont besoin d'un endroit sûr pour accéder aux toilettes
- C'est illégal de vapoter à l'intérieur dans les écoles (Loi sur l'environnement sans fumée)
- Il y a de l'urine et des particules fécales dans l'air de la salle de bain
- **Tout ce qui précède**

Le vapotage dans les toilettes de l'école est inapproprié car il expose les autres à un aérosol d'occasion. Certaines personnes peuvent se sentir intimidées pour aller aux toilettes. C'est illégal, selon la SFEA, qui interdit de fumer et de vapoter dans tous les espaces publics intérieurs. Le vapotage dans les salles de bains peut exposer les gens aux particules fécales et urinaires, ainsi qu'à d'autres germes provenant des panaches des toilettes après la chasse d'eau.

32 - Quel organisme canadien est responsable de l'application des règlements sur le vapotage?

- Environnement Canada
- L'alimentation canadienne Agence d'inspection
- **Santé Canada**
- Ressources naturelles Canada

Santé Canada applique les règlements sur le vapotage en vertu de la Loi sur le tabac et les produits de vapotage (LTPV). Cela comprend la réglementation de la vente, de l'étiquetage, de la publicité et de la promotion des produits de vapotage pour s'assurer qu'ils ne sont pas commercialisés auprès des jeunes. De plus, l'Agence des services frontaliers du Canada (ASFC) aide en contrôlant l'importation de produits de vapotage, tandis que les forces de l'ordre locales peuvent également jouer un rôle dans l'application de la loi aux niveaux provincial et territorial.

33 - Quel est l'un des avantages de dormir suffisamment pour gérer le stress ?

- Ça te rend plus irritable
- **Il aide votre corps et votre esprit à récupérer, réduisant le stress**
- Cela conduit à plus d'anxiété
- Il empêche le bâillement en milieu de journée

Dormir suffisamment aide au stress en améliorant la fonction cognitive, la régulation émotionnelle et le bien-être général. Le sommeil permet au cerveau de traiter les émotions et les facteurs de stress, réduisant ainsi les sentiments d'anxiété. Il améliore également la concentration et l'humeur, ce qui facilite la gestion des situations stressantes.

34 - Quelle maladie peut être transmise entre les personnes en partageant des vapes ?

- Rhumes, Gripes et Covid
- Herpes Simplex Virus - 1 (Herpès labial)
- Mononucléose (maladie du baiser)
- **Tout ce qui précède**

Le partage de vape peut transmettre des maladies comme l'herpès, la grippe et le COVID-19. Parce que les vapes impliquent le contact avec la bouche, elles peuvent facilement propager des bactéries et des virus entre les utilisateurs. Le partage d'appareils peut également augmenter le risque d'infections respiratoires.

35 - Comment le vapotage affectera-t-il les athlètes qui comptent sur l'endurance cardiovasculaire ?

- **ICela peut entraîner des dommages pulmonaires et une diminution de l'endurance**
- Le vapotage augmente la pression artérielle, ce qui augmente le flux sanguin vers les muscles
- Le vapotage aide les athlètes à mieux respirer
- Le vapotage augmente la fréquence cardiaque, ce qui fournit plus d'oxygène aux muscles

Le vapotage affecte négativement les athlètes en réduisant la capacité pulmonaire et l'endurance cardiovasculaire. Les produits chimiques dans l'aérosol de vape endommagent le tissu pulmonaire, rendant plus difficile pour les athlètes d'absorber de l'oxygène et de performer à des niveaux optimaux. Cela peut entraîner une diminution de l'endurance et des temps de récupération plus lents.

36 - Comment le vapotage affecte-t-il votre santé bucco-dentaire ?

- Le résidu de vape collant recouvre les dents et augmente les caries
- Il réduit la production de salive, entraînant une bouche sèche
- Les bactéries dans la bouche sont stressées, ce qui crée un slime supplémentaire comme protection
- **Tout ce qui précède**

Le vapotage peut entraîner une mauvaise santé bucco-dentaire, causant des problèmes comme les maladies des gencives, la carie dentaire et la bouche sèche. Les produits chimiques dans l'aérosol de vape irritent les gencives et peuvent entraîner une inflammation ou une infection. Le vapotage à long terme peut également décolorer les dents et augmenter le risque de caries.

37 - Lequel des éléments suivants est une façon saine de faire face au stress ?

- Vapotage
- Ignorer vos sentiments
- **Faire de l'exercice ou aller se promener**
- Passer beaucoup de temps sur les réseaux sociaux

L'exercice est une façon saine de faire face au stress, car il aide à libérer des endorphines qui améliorent l'humeur et réduisent la tension. L'activité physique sert également de distraction des situations stressantes et permet une meilleure régulation émotionnelle. Les autres méthodes d'adaptation saines incluent la méditation, la respiration profonde et passer du temps avec ses proches.

38 - Quelle est la concentration maximale de nicotine autorisée dans les produits de vapotage vendus au Canada?

- **20 mg/mL**
- 50 mg/mL
- 100 mg/mL
- 5 mg/mL

Au Canada, la concentration maximale légale de nicotine autorisée dans les produits de vapotage est de 20 mg/mL. La consommation de fortes concentrations ou d'un volume élevé de nicotine peut entraîner une dépendance plus rapide et des symptômes de sevrage plus graves.

39 - Comment les liquides de vapotage peuvent-ils nuire aux jeunes enfants s'ils sont ingérés ou touchés accidentellement ?

- **Une intoxication à la nicotine peut survenir, ce qui est potentiellement mortelle**
- Les enfants ne sont pas affectés
- La nicotine est un stimulant, donc les enfants peuvent être hyperactifs pendant une courte période
- De petites sommes ne leur feront pas de mal

Les liquides ape peuvent être extrêmement dangereux pour les jeunes enfants si ingéré ou touché, entraînant une intoxication, des convulsions, ou brûlures chimiques. L'intoxication à la nicotine peut survenir rapidement, provoquant des symptômes comme des vomissements, un rythme cardiaque rapide, et dans cas graves, coma ou décès. Il est important de garder les liquides de vapotage hors de la portée des enfants.

40 - Combien de Terre-Neuviens et de Labradoriens meurent chaque année des suites de maladies liées au tabac ?

- 1200
- 500
- **1000**
- 250

Chaque année, environ 1000 Terre-Neuviens et Labradoriens meurent de maladies liées au tabac telles que le cancer du poumon, les maladies cardiaques et la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). L'usage du tabac reste une des principales causes de décès évitables dans la province. Réduire la consommation de tabac pourrait considérablement réduire ces taux de mortalité.

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 :