

EXAMINONS LE VAPOTAGE

CAHIER D'EXERCICES DE L'ÉLÈVE

Vapotage: Les **EX** Files

5e
ANNÉES

Examions

4e années: Expliquerons

5e années: Examions

6e années: Exposons

nom: _____

1

Nous vivons sans vape

On me dit : « Essaie un jour ! »
Mais moi, je dis non, pour toujours.
Pas besoin de vapeur ni de fumée,
Je choisis l'air pur pour respirer.

Mon cœur est fort, mes poumons sont clairs,
Je ris, je cours, sans aucun mystère.
Je vis ma vie, libre et fière,
Sans vape, je me sens légère.

Alors respire, garde ton choix,
Ne laisse pas la brume près de toi.
Sois fort, sois libre, et tu verras -
La plus belle vie, c'est sans vape, crois-moi.

Strophes et croquis

*Dans l'espace ci-dessous,
dessinez et colorisez une
image pour refléter le
message de ce poème.*

Bienvenue à Examinons le Vapotage !

Bonjour!

Avez-vous déjà entendu parler du vapotage et vous êtes-vous demandé ce que c'est ? Ce cahier d'exercices est là pour vous aider à tout apprendre à son sujet. Nous examinerons le vapotage pour en savoir plus sur les appareils et les liquides, et comment le vapotage affecte notre corps. Vous pourrez réfléchir, poser des questions et découvrir des faits qui vous aideront à prendre des décisions saines pour vous-même et pour votre avenir. Commençons ce voyage ensemble !



ACTIVITÉS DU CAHIER D'EXERCICES

1

Strophes et croquis
(PREMIER PAGE)

2

Jeu déloyal :
La vérité sur le vapotage

3

La nicotine et votre
cerveau

4

Pensez d'abord

5

Être intelligent à propos
du vapotage

6

Échapper au vapotage

7

Air frais, couleurs fraîches

Jeu déloyal : La vérité sur le vapotage



Charlie, un garçon de dix ans, aimait essayer de nouvelles choses et partir à l'aventure. Un jour, il a vu des amis utiliser quelque chose qui ressemblait à un stylo mais faisait un nuage odorant.

"Qu'est-ce que c'est ?" demanda Charlie, curieux.

"C'est une vape" dit son ami. "C'est cool et ça a le goût de bonbon !"

Charlie voulait en quelque sorte l'essayer, mais quelque chose clochait. Il devait quand même aller à l'entraînement. En chemin, il a pensé à la vape, il s'est souvenu que son professeur parlait de l'importance de garder notre corps en bonne santé.

Il a pu s'entraîner un peu plus tôt et a approché son entraîneur. « Hé, entraîneur, j'ai vu des enfants vapoter en venant ici. Que pensez-vous du vapotage ? »

L'entraîneur s'est assis à côté de lui avec un regard sérieux. "Le vapotage n'est pas sûr pour les enfants. La plupart des vaporisateurs contiennent de la nicotine, qui est une drogue addictive, ce qui signifie qu'une fois que vous commencez à l'utiliser, votre cerveau en voudra encore plus. La nicotine peut vraiment nuire à votre cerveau, surtout lorsque vous êtes jeune et que vous êtes encore en pleine croissance. Il peut être plus difficile d'apprendre et de se souvenir des choses, et cela peut vous rendre anxieux, triste ou stressé.

Charlie était surpris. "Vraiment ? Je ne le savais pas !"

L'entraîneur a réalisé que toute l'équipe devait savoir cela. Quand tout le monde était prêt pour l'entraînement, il leur parlait à tous. Il a répété ce qu'il avait dit à Charlie et a continué : « Le vapotage peut blesser les enfants de plusieurs façons. Le liquide à l'intérieur de la vape est chauffé pour créer un aérosol que les gens respirent – ce n'est pas seulement de l'eau inoffensive. Cet aérosol contient de minuscules particules qui pénètrent profondément dans vos poumons et vous rendent malades. Des produits chimiques sont utilisés pour fabriquer les saveurs et ceux-ci peuvent endommager vos poumons. La nicotine fait travailler votre cœur plus dur. En tant qu'athlètes, vous avez besoin que vos poumons et votre cœur soient forts et en bonne santé. Le vapotage n'est certainement pas bon pour vous !

« Wow, » pensa Charlie. « C'est assez sérieux. Je devrais le dire à ma sœur. Elle fait de la gymnastique et joue de la clarinette. Elle a aussi besoin de poumons sains. »

L'entraîneur est parti et l'équipe a commencé à parler. Ils ont réalisé que le vapotage n'était pas aussi cool qu'ils le pensaient. Ensemble, ils ont tous convenu de rester à l'écart du vapotage afin que leur équipe soit forte et en bonne santé, et que chacun puisse jouer de son mieux. Après tout, un tournoi approchait !

3 choses que je sais sur le vapotage

je sais...

Je sais aussi que...

Une chose de plus que je
sais ...

2 Dessins ou Images qui vont avec l'histoire...

1 Question que j'ai est...

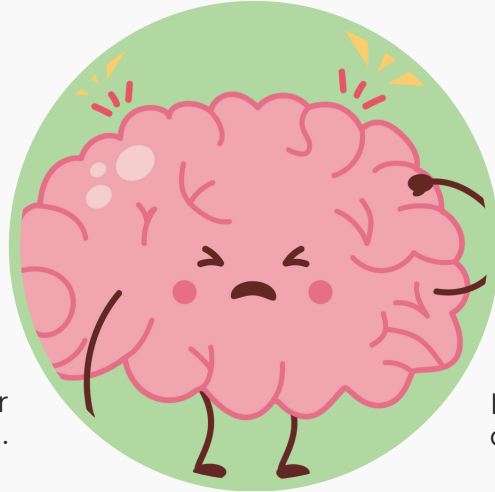
La nicotine et votre cerveau

La nicotine a des effets nocifs sur votre cerveau. Certains changements peuvent être permanents.

L'utilisation de la nicotine peut nuire aux parties de votre cerveau qui contrôlent l'attention, l'apprentissage et la mémoire.

La nicotine peut provoquer des sautes d'humeur.

La nicotine peut causer des maux de tête.



La nicotine affecte votre prise de décision, vous pouvez donc agir différemment et dire des choses que vous ne vouliez pas.

La nicotine peut vous faire sentir stressé et anxieux.

La nicotine peut rendre difficile de bien dormir.

La nicotine est une drogue addictive. Cela signifie qu'une fois que vous commencez à utiliser la nicotine, il peut être difficile d'arrêter.

Décoder le cryptogramme pour trouver un message caché

Chaque lettre de la phrase a été remplacée par une lettre ou un chiffre aléatoire. Essayez de décoder le message.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
		1	22	23						16		26			20				6		11				

C E V E T E T E
 É C T É P T E C E
 E T E C T E T É V T E D E
 V P T E P P T É E V T E
 C P E T V T E E P T
 C E V E E T E M T E
 D V E D E

Pensez d'Abord

Chaque jour, nous faisons des choix qui peuvent affecter notre santé, notre sécurité et notre avenir. Dans les situations ci-dessous, pensez aux risques et aux options pour des choix sains.

Des amis de Marley viennent chez elle et l'invitent à une balade à vélo dans les sentiers. Personne ne porte de casque, mais on a dit à Marley qu'elle doit porter le sien à chaque fois.

1) Pourquoi les cyclistes devraient-ils porter un casque ?



2) Que peut dire ou faire Marley pour faire un choix sain ?

Jordan rencontre des amis au terrain de jeu. Matty vient avec un stylo de vape qui appartient à son frère aîné. Matty dit que tout le monde devrait l'essayer aujourd'hui pour voir comment c'est.

1) Qu'est-ce qui est dangereux dans l'utilisation d'une vape appartenant à quelqu'un d'autre ?



2) Que peut dire ou faire Jordan pour faire un choix sain ?

Max joue chez un Sam, mais développe un mal de tête. Sam va dans la salle de bain de sa mère et ramène une pilule, l'offrant à Max, disant que cela le fera se sentir mieux.

1) Qu'est-ce qui est dangereux dans la prise de pilules ou de médicaments appartenant à d'autres personnes ?



2) Que peut dire ou faire Max pour faire un choix sain ?

Être intelligent à propos du vapotage

Associez les termes à la bonne définition

Vapotage	Le terme commun pour l'aérosol que les dispositifs de vapotage fabriquent en chauffant le liquide électronique. Il contient de la nicotine, des produits chimiques et de très petites particules qui sont inhalées dans les poumons.
Appareil de vapotage	L'action de respirer un aérosol créé par un dispositif de vape en chauffant un liquide, puis en expirant cet aérosol.
Liquide de vapotage	Parfois appelé une cigarette électronique. Elle utilise une batterie pour chauffer un liquide de vapotage en un aérosol qui est inhalé dans vos poumons.
Vapeur	Ceci est également appelé e-liquide. Il contient de l'eau, de la nicotine et d'autres produits chimiques. Il peut également contenir des produits chimiques qui ajoutent des saveurs au liquide.



Être intelligent à propos du vapotage

En utilisant les informations que vous avez apprises du jeu auquel vous avez joué, les lectures et les diagrammes dans votre cahier d'exercices, répondez aux questions suivantes

1. Comment l'aérosol de vape peut-il blesser les personnes qui vapotent et les personnes autour d'eux qui ne vapotent pas ? (choisissez tout ce qui s'applique)

- a. Hydratation améliorée
- b. Difficulté à respirer
- c. Nausées
- d. Perdre des dents
- e. Maux de tête
- f. Avoir faim
- g. Toux
- h. yeux qui démangent

2. Comment le vapotage affecte-t-il la santé mentale ?

- a. Cela peut causer du stress, de l'anxiété et des problèmes d'humeur
- b. Cela rend les gens heureux tout le temps
- c. Il aide les gens à mieux dormir
- d. Il n'a aucun effet sur les émotions

3. La plupart des liquides de vapotage contiennent de la nicotine.

Vrai ou faux ?

- a. Vrai
- b. Faux

4. De quelles 2 façons le vapotage peut-il vous affecter ?

- a. Cela peut améliorer votre humeur
- b. Cela peut vous aider à vous concentrer
- c. Il peut endommager vos poumons
- d. Cela peut rendre l'apprentissage plus difficile

5. Pourquoi la nicotine est-elle nocive ?

- a. Cela peut changer votre cerveau
- b. Cela ralentit votre rythme cardiaque
- c. Cela vous rend alerte
- d. C'est un médicament

6. Que peut faire le vapotage à votre cœur ?

- a. Agrandissez votre muscle cardiaque
- b. Affaiblir votre pouls
- c. Augmenter le rythme cardiaque et la pression artérielle
- d. Diminuez la force de pompage de votre cœur.

Dans les pages suivantes, vous trouverez six scénarios qui caractérisent une situation réelle impliquant un vapoteur. En petits groupes de trois, sélectionnez une scène à jouer pour la classe.

Six scénarios est fourni à titre indicatif, vous peuvent l'élaborer pour le rendre réel et personnel.

Amusez-vous avec les scénarios pour que ce soit le plus réaliste possible.

Après chaque scène est présentée à la classe

- 1) identifiant quelle tactique de refus a été utilisée
- 2) suggérer une technique alternative qui serait également efficace.



Tactique de Refus	Comment utiliser cette tactique
Dit "NON MERCI"	Dites non poliment MAIS utilisez un ton de voix fort et assertif. • Demandez à la personne offrant des substances d'arrêter d'offrir. • Ne vous sentez PAS coupable de refuser des drogues et ne détournez PAS le regard. • Regardez-les dans les yeux, soyez ferme et ayez l'air confiant. • Plus vous êtes déterminé, moins il est probable que quelqu'un essaie de vous défier.
Donnez une raison, un fait ou une excuse	Utilisez une excuse qui vous éloigne de la personne ou de la situation. Pratiquez-en quelques-unes pour ne pas hésiter et paraître confiant : « Ma mère vient d'appeler, désolé je dois y aller, quelque chose s'est passé à la maison. » « J'ai oublié que j'ai un rendez-vous chez le médecin cet après-midi, désolé je dois y aller. » « J'ai déjà perdu mes privilèges de téléphone, si mes parents me trouvent en train de faire ça, je ne pourrai aller nulle part pendant un mois ! »
Utilisez l'humour pour en rire	Lorsqu'on vous propose de faire ou d'essayer quelque chose que vous ne voulez pas, trouvez une blague qui peut aider à vous excuser de la situation. « Non merci, je ne veux pas ressembler à un tuyau d'échappement ! »

Tactique de Refus	Comment utiliser cette stratégie
Partir	<p>Une compétence de refus très efficace est de s'éloigner. Quitter la situation envoie un message puissant à ceux qui essaient de vous pousser dans quelque chose que vous ne voulez pas faire ou essayer. Pour certaines personnes, cela ne fait pas de différence la quantité d'explications ou d'excuses que vous faites, ils ne comprennent tout simplement pas votre situation. Par conséquent, vous êtes mieux en train de simplement vous éloigner.</p>
Changer de sujet ou suggérer une alternative	<p>Essayez de changer le focus et d'offrir une activité alternative :</p> <p>« Nous pourrions aller manger quelque chose à la place. »</p> <p>« Nan. Allons plutôt jouer au ballon.»</p> <p>« J'ai faim, allons prendre un en-cas chez moi. »</p>
Disque rayé ou Refus répété	<p>Continuez à dire « NON » encore et encore.</p> <p>Cela peut vous faire gagner du temps pour utiliser une autre compétence de refus ou l'autre personne pourrait être agacée</p>
Froideur d'épaule ou Ignorer	<p>Évitez de confronter directement la personne. Tournez votre épaule et parlez à quelqu'un d'autre ou ignorez-la simplement comme si vous ne l'entendiez pas.</p>
Éviter la situation	<p>Le bon sens vous indique les endroits et les moments où il peut y avoir des problèmes avec la pression des pairs. Évitez ces situations lorsque vous pouvez.</p>
<p>La sécurité dans le nombre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amener un ami 	<p>Il est plus facile de dire non en tant que groupe. Vous et votre ami pouvez vous surveiller mutuellement. Si vous vous entourez d'amis qui font de bons choix, alors vous le ferez aussi.</p>
Avoir un plan d'évasion	<p>Avoir un plan d'évasion est peut-être la meilleure option de seconde lors de la participation à un événement social. Un plan d'évasion permet aux jeunes d'essayer de nouvelles choses et d'aller dans des endroits qui pourraient ne pas être confortables, mais leur donne aussi la sécurité qu'il y a une issue. Envoyer un mot de code : c'est une stratégie que vous organisez avec vos parents, un adulte de confiance ou un ami. Si vous êtes coincé dans une situation et que vous devez en sortir, vous pouvez envoyer un message « X », ou un autre code sur lequel vous avez convenu. Cela permet à l'adulte de savoir que vous avez besoin d'aide. Il peut vous rappeler et vous fournir une excuse pour quitter la situation et organiser un retour sûr chez vous.</p>

Agis, apprends et dis non !

Scénario : Pression des pairs à la récréation

Personnages :

Jake - Un étudiant confiant, prêt à défier les règles

Liam - Un ami attentionné et responsable

Silas - Un étudiant pragmatique et pratique

(La scène se déroule derrière l'école pendant la récréation. Jake sort une vape de son sac à dos et la montre à Liam et Mia.)

Jake : Hé, regarde ça ! Mon cousin a laissé ça chez moi. C'est une vape. Tu veux essayer ?

Liam : Whoa, Jake, ce n'est pas une bonne idée. Ces choses sont super mauvaises pour toi.

Silas : Oui, et c'est illégal pour les enfants. Tu pourrais avoir de sérieux ennuis.

Jake : Allez, ce n'est pas grave. Tout le monde le fait. Juste une bouffée ?

Liam : Pas question. Je ne veux pas que mes poumons soient en désordre. En plus, j'ai entendu dire que ces choses peuvent exploser parfois.

Silas : Et ils se transforment en déchets toxiques quand les gens les jettent. Veux-tu vraiment respirer quelque chose qui est essentiellement des déchets ?

Jake : Je veux dire... je n'y avais jamais pensé comme ça.

Liam : Laisse tomber, mec. Ce n'est pas la peine.

Silas : Oui, allons plutôt jouer au basketball. C'est beaucoup plus cool que ça.

(Jake hésite, puis range la vape dans son sac à dos et les suit sur le terrain.)

Fin de la scène.



Agis, apprends et dis non !

Scénario : Pression sur le terrain de football

Personnages :

Sam - Un joueur de football compétitif et sportif

Jordan - Un coéquipier amical mais facilement influençable

Alex - Un ami confiant et responsable

(La scène se déroule après un match de football. Ils sont assis sur les gradins, se rafraîchissant et discutant.)

Jordan : (sort une vape d'un sac de sport) Ugh, ce jeu était intense. Vous voulez essayer ça ? Cela vous aide à vous détendre. Mon cousin me l'a donné.

Sam : Attends, c'est une vape ? Jordan, sérieusement ? Ce truc est tellement mauvais pour toi.

Alex : Oui, ça peut vraiment perturber votre respiration. Vous êtes notre meilleur coureur, voulez-vous vraiment risquer votre vitesse et votre endurance pour une vape ? C'est de la nicotine et des produits chimiques dans un joli bâton. Tu n'en as pas besoin.

Jordan : Je ne vais pas le faire tout le temps. Juste un peu, tu sais ? En plus, certains des joueurs de football plus âgés utilisent ceux-ci.

Sam : Et alors ? Nous valons mieux que ça. J'ai besoin de mes poumons pour le football, et toi aussi.

Alex : Et ça va te coûter. Tu économises pour un nouveau téléphone, n'est-ce pas ?

Jordan : Je n'y avais jamais vraiment pensé.

Sam : Tu es déjà génial sans ça. Allons plutôt célébrer notre victoire avec des smoothies.

Alex : Oui, bien mieux que d'inhaler un tas de produits chimiques.

(Jordan regarde une dernière fois la vape, puis la jette dans une poubelle à proximité et suit Sam et Alex.)

Fin de la scène.



Agis, apprends et dis non !

Scénario : Après le Grand Test

Personnages :

Emma - Se sentir stressé à propos du test

Sophie - Une amie solidaire et responsable

Lena - Une camarade de classe qui propose une vape

(La scène se déroule à l'extérieur de l'école, près du porte-vélos. Emma fait les cent pas, l'air inquiète, tandis que Sophie est assise sur le banc.)

Emma : Beurk, ce test était le pire. J'ai complètement échoué sur la dernière question. Je vais sûrement échouer.

Sophie : Pas question. Tu as étudié si dur. Je parie que tu as fait mieux que ce que tu penses.

Lena : Si vous êtes stressée, cela aide (extrait une vape). Mon frère me laisse l'utiliser parfois. Ça vous fait froid dans le dos.

Emma : ahhh... je veux dire... je suis super stressée...

Sophie : Emma, non. Ce truc n'aide pas vraiment à stresser—ça ne fait qu'empirer les choses plus tard.

Lena : C'est juste une petite bouffée, un petit remonté. N'en fais pas tout un plat.

Sophie : Écoute, vapoter est une grosse affaire. La nicotine qu'il contient endommage ton cerveau, et cela peut aggraver le stress quand il s'estompe. C'est addictif, donc il vaut mieux ne jamais commencer ce genre de choses.

Emma : Je suppose que je ne veux pas dépendre de quelque chose comme ça à chaque fois que je panique.

Sophie : Exactement ! Allez, allons chez ma Nan, elle nous prépare toujours un déjeuner. Cela aidera beaucoup plus.

Lena : D'accord, peu importe. Un déjeuner serait bien.. y aura-t-il du thé ?

(Lena remet la vape dans sa poche, et les filles s'en vont en riant à leur tour.)

Fin de la scène.



Agis, apprends et dis non !

Scénario : Pression des pairs à la Fête

Personnages :

Maya - La fille qui fête son anniversaire, excitée mais prudente

Zoe - Une amie qui vapote et essaie de convaincre Maya d'essayer

Tessa - Une autre amie qui vapote et se joint à la pression

(La scène se déroule dans le jardin pendant l'anniversaire de Maya. La musique joue, et les enfants discutent. Zoe et Tessa se tiennent près de la clôture, chacune tenant un vape. Maya marche vers elles.)

Zoe : Super fête, Maya. Hé, tu peux célébrer avec une bouffée de ce gâteau d'anniversaire aromatisé vape !

Tessa : Oui, c'est parfait pour ton anniversaire ! Une bouffée ne fera pas de mal. Cela rend tout plus détendu.

Maya : Euh, non merci. Ce truc sent bizarre.

Zoe : Allez, j'ai d'autres saveurs que tu peux essayer. Qu'en est-il de la brise tropicale ? Ne sois pas nul. Tout le monde le fait.

Tessa : Oui, juste une bouffée. Pas grave.

Maya : En fait, c'est important. Ce truc est super addictif. Je ne veux pas abîmer mon corps juste parce que c'est mon anniversaire.

Zoe : Tu réfléchis trop. Je ne suis pas surpris...

Maya : Je le suis, cependant ? Ces choses ont des produits chimiques dont ils ne vous parlent même pas. En plus, que se passe-t-il quand vous les jetez ? Ils restent assis là, polluant tout. Non merci.

Tessa : Peu importe. Votre perte.

Maya : Nan, tant pis pour toi. Je préférerais profiter de ma fête et de mon vrai gâteau sans m'inquiéter de ce genre de choses.

(Maya s'éloigne pour rejoindre le reste de la fête, laissant Zoe et Tessa debout là. Elles se regardent, l'air incertaine.)

Fin de la scène.



Agis, apprends et dis non !

Scénario : La blague est sur toi

Personnages :

Tyler – Un clown de classe qui aime taquiner les autres

Nate – Un ami qui vapote et veut que les autres se joignent à lui

Eli – La cible de la pression des pairs, mais confiant dans le refus

(La scène se déroule après l'école près du terrain de basket. Tyler et Nate sont debout ensemble, vapotant, quand Eli s'approche avec son sac à dos.)

Tyler : (souriant) Bonjour, regarde qui est enfin arrivé ! Tu es prêt à rejoindre les enfants cool, Eli ?

Nate : (tenant une vape) Ouais, allez, essaie juste. Ce n'est pas comme si une bouffée allait te tuer.

Eli : (rires) Oh wow, tu as raison—je deviens totalement cool en une bouffée. Est-ce que c'est comme ça que ça fonctionne ? Est-ce que j'ai aussi des lunettes de soleil et une chanson thème ?

Tyler : (riant) Hé mec, j'essaie juste d'être gentil, de t'inclure ici. Et en passant, c'est inoffensif, rien de tel qu'une cigarette... c'est totalement différent. Tu as peur d'un peu de vape ?

Eli : (souriant) Ouais, terrifié... d'avoir l'air aussi ridicule que vous deux en mettant le nez sur cette chose. Vous commencez avec une vape aujourd'hui et dans un moment, vous ne pourrez pas la poser.

Nate : (roulant des yeux) Peu importe, mec. Tu manques quelque chose.

Eli : Oui, je survivrai. Profitez de votre machine à brouillard — je vais aller jouer au basket avec de l'air réel dans mes poumons. Plus tard !

(Eli fait un signe de la main avec désinvolture et s'éloigne vers le terrain, laissant Tyler et Nate se regarder, ne sachant pas comment répondre.)

Fin de la scène.



Agis, apprends et dis non !

Scénario : Une entreprise Non

Personnages :

Jasmine – Une élève confiante et déterminée

Olivia – Une amie qui expérimente le vapotage

Bella – Un autre ami qui n'est pas sûr mais influencé par Olivia

(La scène se déroule dans les toilettes de l'école pendant le déjeuner. Olivia sort une vape et prend une bouffée pendant que Bella regarde. Jasmine entre et les voit.)

Olivia : (souriante) Hé, Jasmine ! Toi et Bella aviez l'air super nerveux pendant cette présentation que vous venez de faire devant la classe. Ici, tu peux utiliser ma vape pour enlever le bord. Ça aide vraiment avec le stress.

Bella : (hésitante) Hmm... Ce serait bien d'essayer, et je pourrais utiliser quelque chose pour calmer mes nerfs en ce moment.

Jasmine : (secouant la tête) Non. Je ne vapote pas.

Olivia : (roulant des yeux) Allez, ne sois pas si sérieuse. Ce n'est pas comme si une bouffée ou deux te ferait du mal.

Jasmine : (fermement) J'ai dit non. Je n'ai pas besoin de ce truc dans mon corps.

Bella : (en haussant les épaules) Je ne l'ai pas essayé auparavant, mais ma cousine vapote tout le temps, et elle va bien. À quel point cela pourrait-il être mauvais ?

Jasmine : (croisant les bras) Les gens pensent que c'est inoffensif jusqu'à ce que ça les embrouille. Non merci.

Olivia : (rires) D'accord, d'accord. Détends-toi. J'étais juste en train d'être gentille avec l'offre.

Jasmine : (souriant) Je suis détendue—sans cette chose. Quoi qu'il en soit, je vais déjeuner. Bella, tu viens ?

(Bella jette un coup d'œil à Olivia, puis hoche la tête et suit Jasmine dehors, laissant Olivia seule.)

Fin de la scène.



Air frais,
Couleurs fraîches !

Lisez le poème et
colorisez les images.
Respirez profondément
chaque fois que vous
utilisez une nouvelle
couleur.

Sortez dehors,
respirez bien,
L'air est pur, doux et
serein.
Les feuilles dansent,
le ciel est grand,
La nature guide
chaque instant.



Frais et clair, l'air
coule sans fin,
Remplis tes
poumons, sens le
bien.
Laisse partir tout ton
souci,
Respire l'air pur, et
souris.