

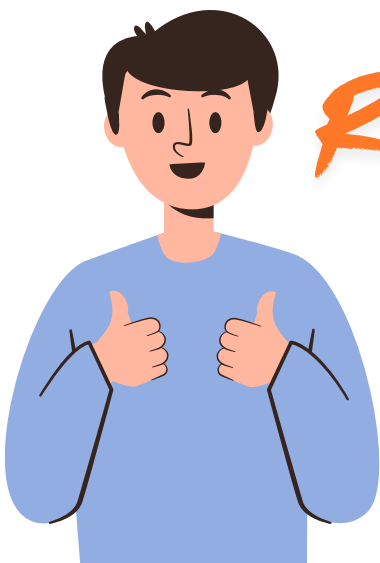
## CLÉ DE RÉPONSE

Cahier d'exercices pour les élèves de 6e année

**EXPOSANT LE  
VÉRITÉ SUR  
VAPOTER PARCE QUE  
LES FAITS NE  
MENTENT PAS - VIVEZ  
TA MEILLEURE VIE  
SANS VAPE**

# Activités du cahier d'exercices

1. Une couverture cryptographique - **Message révélé sur la couverture**
2. Vapotage - Gros risques dans les petits appareils
3. Défi de mots croisés
4. Faits sur la vape exposés : Pouvez-vous distinguer la vérité des mensonges ?
5. Vape QI - Montrez ce que vous savez
6. Crochets de vape aromatisés pour enfants
7. Voix des jeunes, haut et clair : Campagne de lettre pour interdire les vapes aromatisées
8. Huit secondes de vérité



**RESPIRE**

*facilement*

## Activité 2 : Vapotage - Gros risques dans les petits appareils

Vapoter est un terme pour décrire l'utilisation d'une cigarette électronique (également appelée e-cigarette ou vape) pour respirer dans un aérosol, ce que les gens appellent parfois vapeur. L'aérosol est créé lorsque le liquide à l'intérieur de la cigarette électronique est chauffé afin qu'il passe d'un état liquide à un état gazeux et puisse être inhalé. Ces liquides (e-liquide) contiennent des arômes, des produits chimiques et dans la plupart des cas de la nicotine. Les scientifiques ont testé de nombreux e-liquides et découvert que la plupart des e-liquides étiquetés comme sans nicotine contiennent en fait de la nicotine. Regardons comment le vapotage peut nuire aux jeunes.

Tout d'abord, considérons la nicotine. La nicotine est une drogue qui est identifiée comme un stimulant. L'utilisation de la nicotine peut changer la façon dont le cerveau grandit et fonctionne, d'autant plus que votre cerveau est encore en développement. La nicotine peut rendre plus difficile la concentration, l'apprentissage et le contrôle des émotions. Certains de ces changements peuvent être permanents. La consommation de nicotine peut également entraîner une dépendance, ce qui signifie que le cerveau aura besoin de nicotine pour se sentir normal. Les personnes qui sont dépendantes à la nicotine se sentiront mal à l'aise lorsqu'elles cesseront de l'utiliser. Cela rend l'arrêt difficile, mais pas impossible.

Le vapotage affecte également le cœur. Comme c'est un stimulant, la nicotine de vapotage augmente la pression artérielle et accélère le rythme cardiaque, ce qui augmente le risque de problèmes cardiaques plus tard dans la vie.

Les poumons sont également en danger. De nombreux produits chimiques provenant du vapotage peuvent irriter les poumons, ce qui rend la respiration plus difficile. Certaines personnes qui vapotent ont développé des maladies pulmonaires graves qui causent de la toux, des douleurs thoraciques et des difficultés respiratoires.

Le vapotage n'est pas sûr. Il y a de grands risques dans ces petits appareils qui peuvent causer des dommages à long terme à votre corps. Il est important de connaître les risques et de faire des choix sains.

**veuillez répondre aux questions suivantes :**

1. Comment la nicotine dans les liquides de vapotage peut-elle affecter le cœur ?

Parce que c'est un stimulant, la nicotine vapotée augmente la pression artérielle et accélère le rythme cardiaque, ce qui augmente le risque de problèmes cardiaques plus tard dans la vie.

2. Quels sont certains des symptômes de maladies pulmonaires qui peuvent être causés par le vapotage?

De nombreux produits chimiques du vapotage peuvent irriter les poumons, ce qui rend la respiration plus difficile. Certaines personnes qui vapotent ont développé des maladies pulmonaires graves qui causent de la toux, des douleurs thoraciques et des difficultés respiratoires.

### 3. Pourquoi est-il difficile d'arrêter d'utiliser la nicotine ?

La nicotine est une drogue très addictive. Les personnes dépendantes à la nicotine se sentiront mal à l'aise lorsqu'elles cesseront de l'utiliser.

Les symptômes de sevrage ne sont pas mentionnés dans le texte, mais certains étudiants peuvent en identifier : ressentir des envies, des maux de tête, ne pas pouvoir se concentrer, se sentir malade sont quelques-uns des symptômes de sevrage courants. Cela rend l'arrêt difficile, mais pas impossible.

### 4. Quels sont certains des effets de la nicotine sur le cerveau? Comment ces effets pourraient-ils affecter la vie d'un étudiant à l'école ou avec ses amis?

La nicotine affecte le cerveau en changeant sa façon de fonctionner, surtout chez les jeunes dont le cerveau est encore en développement. Cela peut entraîner des problèmes d'attention, d'apprentissage, de mémoire et de contrôle des impulsions. Parce que la nicotine est hautement addictive, les étudiants qui l'utilisent peuvent avoir du mal à se concentrer en classe, se sentir anxieux ou d'humeur changeante et commencer à en avoir envie pendant la journée scolaire. Cela peut nuire à leurs performances scolaires. Il peut également affecter les relations avec les amis, soit en provoquant des sautes d'humeur, soit en créant une pression de pairs ou des conflits à propos du vapotage. Au fil du temps, la consommation de nicotine peut entraîner des problèmes de santé mentale plus graves, y compris la dépression et l'anxiété.

### 5. Le texte mentionne que la plupart des e-liquides, même ceux étiquetés sans nicotine, contiennent en fait de la nicotine. Pourquoi pensez-vous que les fabricants mettraient de la nicotine dans autant de leurs produits e-liquides que possible ?

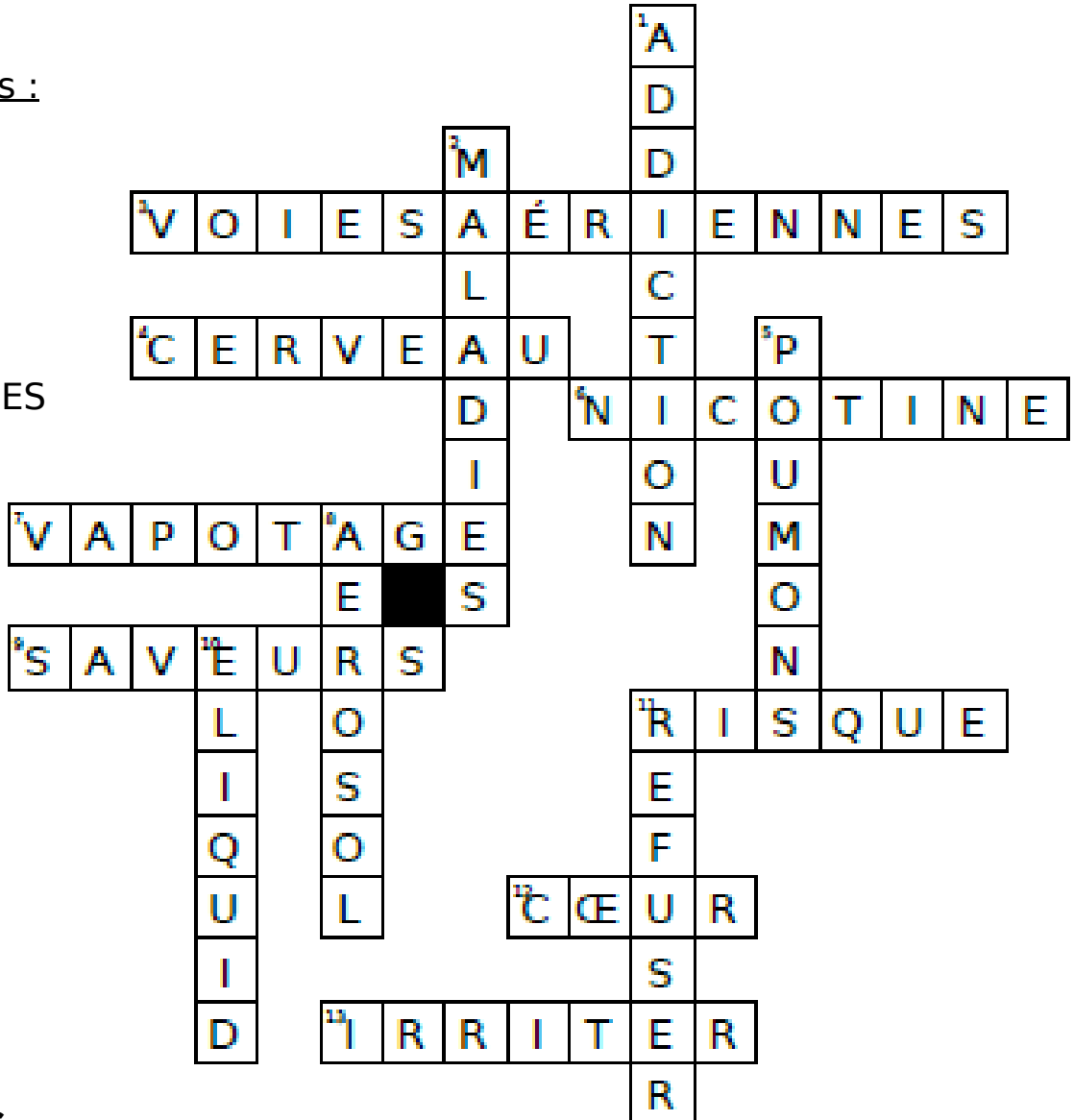
Les fabricants peuvent mettre de la nicotine dans autant de leurs produits e-liquides que possible parce que la nicotine est très addictive. Si les gens deviennent dépendants, ils sont plus susceptibles de continuer à acheter le produit, ce qui signifie plus de profit pour les entreprises. Même l'étiquetage d'un produit comme « sans nicotine » lorsqu'il n'est pas peut tromper les gens en leur faisant croire qu'il est plus sûr, ce qui pourrait amener plus de gens, surtout des adolescents, à l'essayer sans se rendre compte des risques. Cette stratégie aide les entreprises à développer leur clientèle et à garder les gens accrochés.



## Activité 3 : Défi de mots croisés

Banque de mots :

NICOTINE  
 ADDICTION  
 IRRITER  
 MALADIES  
 VOIES AÉRIENNES  
 CŒUR  
 POUMONS  
 CERVEAU  
 AEROSOL  
 REFUSER  
 SAVEURS  
 VAPOTAGE  
 ELIQUID  
 RISQUE



### À TRAVERS

### EN BAS

- Les tubes dans votre nez, votre gorge et vos poumons qui permettent à l'air de passer
- Le centre de contrôle de votre corps, responsable de la pensée, des sentiments, de l'apprentissage et du mouvement
- Une drogue trouvée dans les liquides de vapotage qui peut être addictive et nocive pour le corps
- Un verbe pour décrire l'inhalation de l'aérosol produit par une e-cigarette
- Ajouté aux e-liquides pour leur donner un bon goût et séduire les jeunes
- La possibilité que quelque chose de mauvais arrive
- Un organe musculaire qui pompe le sang dans tout le corps
- Un fort besoin ou envie de quelque chose, même si c'est nuisible
- Maladies ou conditions qui rendent quelqu'un malade
- Deux organes dans votre poitrine qui vous aident à respirer
- Particules fines en suspension dans un gaz. Parfois appelées vapeur
- Le liquide qui est utilisé dans une e-cigarette ou un autre dispositif de vapotage
- Pour indiquer ou montrer que vous n'êtes pas prêt à faire quelque chose

## Activité 4 : Faits sur la vape exposés : Pouvez-vous dire la vérité à partir de mensonges ?

Lisez les déclarations suivantes et identifiez chacune d'elles comme une déclaration VRAIE ou FAUSSE.

La nicotine n'est pas un médicament parce que c'est un ingrédient naturel trouvé dans les plants de tabac.	<b>faux</b>
La nicotine peut nuire au développement du cerveau, affectant la mémoire, l'apprentissage et le contrôle de soi.	<b>vrai</b>
L'utilisation des cigarettes électroniques peut conduire à des dents plus fortes et plus saines.	<b>faux</b>
Puisque les vapos ne créent pas de fumée, ils sont complètement sûrs pour les poumons.	<b>faux</b>
Le vapotage peut augmenter les sentiments d'anxiété et de stress plutôt que d'aider à la relaxation.	<b>vrai</b>
Puisque les vaporisateurs ne brûlent pas le tabac, ils n'ont aucun effet nocif sur le système cardiovasculaire.	<b>faux</b>
La nicotine est classée comme une drogue stimulante parce qu'elle accélère le système nerveux.	<b>vrai</b>
L'aérosol des vapes peut causer des maux d'yeux, de nez et de gorge chez les personnes à proximité qui ne vapotent pas.	<b>vrai</b>
Les déchets de cigarettes électroniques, tels que les pods et les batteries, ne contribuent pas à la pollution.	<b>faux</b>
Parce que les vapes ne brûlent pas le tabac, elles contiennent moins de nicotine que les cigarettes.	<b>faux</b>

## Activité 5 : Vape IQ - Montrez ce que vous savez



1) Qu'y a-t-il à l'intérieur de la plupart des liquides de vape ?

- a) Eau, vitamines et arôme
- b) Uniquement la nicotine et l'eau
- c) **Nicotine, produits chimiques et arômes**
- d) Juste de l'eau aromatisée

2) Qu'est-ce que la nicotine ?

- a) Un type de vitamine
- b) Un produit chimique qui rend les gens somnolents
- c) **Une drogue hautement addictive que l'on trouve dans les vapes**
- d) Un type de médicament

3) Pourquoi est-il dangereux pour les jeunes de commencer à vapoter ?

- a) La plupart des vapes contiennent de la nicotine
- b) Les jeunes sont plus facilement dépendants
- c) La nicotine rend l'apprentissage plus difficile
- d) **Tout ce qui précède**

Comment la nicotine peut-elle affecter les jeunes cerveaux ?

- a) La nicotine fait croître le cerveau plus rapidement
- b) **La nicotine rend plus difficile l'apprentissage et le rappel des informations**
- c) Cela les rend plus forts
- d) Il n'a aucun effet

Que peut-il se passer si un enfant avale du liquide de vapotage ?

- a) Rien, c'est juste de l'eau aromatisée
- b) **Ils pourraient être empoisonnés et très malades**
- c) Ça leur donne de l'énergie supplémentaire
- d) Ils deviennent instantanément accros à la nicotine

Pourquoi les entreprises de vape fabriquent-elles des saveurs comme la barbe à papa et le chewing-gum ?

- a) Pour faire en sorte que les vapes aient mauvais goût
- b) **Pour attirer les jeunes utilisateurs**
- c) Pour rendre le vapotage moins addictif
- d) Pour rendre les vapes saines

4) Lequel d'entre eux est un effet possible du vapotage ?

- a) Lésions pulmonaires
- b) Problèmes cardiaques
- c) Anxiété
- d) **Tout ce qui précède**

Où pourriez-vous voir des publicités pour la vape ?

- a) **Sur les réseaux sociaux**
- b) Dans les manuels d'histoire
- c) À la télévision
- d) Sur les panneaux de la cour de récréation

Pourquoi l'aérosol de vape d'occasion est-il dangereux ?

- a) Ça sent vraiment mauvais
- b) **Il contient des produits chimiques nocifs que d'autres peuvent respirer**
- c) Il est inflammable
- d) Il porte une charge électrique

Pourquoi les saveurs de la vape sont-elles un problème ?

- a) **Les arômes rendent la nicotine plus facile à inhaler, ce qui entraîne une dépendance**
- b) Les saveurs rendent les vapes plus saines
- c) Les saveurs font boire plus d'eau
- d) Les arômes éliminent les produits chimiques nocifs

Comment les entreprises de vape essaient-elles d'inciter les jeunes à utiliser leurs produits ?

- a) **En utilisant des couleurs et des saveurs amusantes**
- b) En les donnant gratuitement aux adultes uniquement
- c) En leur donnant un mauvais goût
- d) En avertissant les enfants de ne pas les utiliser

Si quelqu'un veut arrêter de vapoter, quel est le premier pas à faire ?

- a) Continuez à vapoter mais utilisez une saveur que vous n'aimez pas
- b) **Parlez à un adulte de confiance ou à un médecin pour obtenir de l'aide**
- c) Ignorer le problème
- d) Remettez-le jusqu'à ce que vous vieillissiez

## Activité 6 : Vape aromatisée accrocher les enfants



regarder cette vidéo:: <https://youtu.be/d3aPiGnSe2I>

Quel message pensez-vous que la vidéo essaie d'envoyer aux parents et aux enfants ? Êtes-vous d'accord avec cela ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Les étudiants fourniront des pensées et opinions personnelles en réponse à cette activité. Si les enseignants évaluent cela, cela peut être évalué en fonction de la pertinence des réponses.

Comment la vidéo vous a-t-elle fait sentir que les vapos aromatisés étaient commercialisés auprès des enfants ? Pourquoi ?

Pensez-vous qu'il est juste que les entreprises utilisent des saveurs amusantes et des emballages colorés pour attirer les enfants ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

## Activité 7 : La voix des jeunes, haut et claire : Campagne de lettre pour interdire les vapes aromatisées

Nos élus qui travaillent dans les conseils municipaux locaux, au gouvernement provincial et au gouvernement fédéral occupent des postes qui peuvent changer les lois et règlements qui régissent la société et nous protègent. Lorsque ces personnes entendent parler des préoccupations des gens des régions ou des collectivités qu'elles représentent, ces questions peuvent être abordées à l'assemblée législative provinciale, à l'édifice de la Confédération, à St. John's, ou à la Chambre des communes, à Ottawa.

Le vapotage est un exemple de problème de santé publique qui peut être touché par les lois et règlements provinciaux et fédéraux (aussi appelés lois). Bien que vous soyez jeune, vous pouvez sensibiliser aux problèmes qui vous concernent.

Une campagne de lettres de jeunes qui ne sont pas protégés contre la dépendance future à la nicotine peut attirer beaucoup d'attention sur un problème.

Pour compléter cette activité, vous pouvez :

- 1) complétez la lettre d'exemple fournie par votre enseignant et signez-la
- 2) écrivez votre propre lettre à la place, signez-la
- 3) recueillez toutes les lettres de votre classe afin que votre enseignant puisse les envoyer au représentant provincial et fédéral de votre région, qui sont parfois appelés circonscriptions électorales.

### **Note aux enseignants :**

Il est extrêmement important d'envoyer ces lettres à vos bureaux locaux de MHA et de MP. Les enjeux entourant le vapotage chez les jeunes peuvent être influencés par la politique publique et la législation sur lesquelles les deux ordres de gouvernement ont compétence pour agir. Vous pouvez également envoyer vos lettres au ministre fédéral de la Santé et aux ministres provinciaux de la Santé et de l'Éducation ainsi qu'à leurs critiques de l'opposition pour attirer plus d'attention sur la crise du vapotage chez les jeunes.

Les adresses des députés sont ici :

<https://www.ourcommons.ca/members/en/search?province=NL>

Les membres de la Chambre d'assemblée sont ici :

<https://www.assembly.nl.ca/Members/members.aspx>

Les enseignants devront utiliser leur discrétion si vous choisissez d'utiliser cette activité pour l'évaluation. La participation et les modifications appropriées à la lettre d'exemple sont des critères suffisants.

Suggestions:

- 1) Enseignez aux étudiants comment mettre en forme et traiter correctement une lettre formelle
- 2) Cet exemple de lettre peut être modifié ou simplement personnalisé. Vous pouvez copier et coller cela dans un format que les étudiants peuvent modifier numériquement.
- 3) Il pourrait être intéressant que tous les élèves de 6e année de votre école le fassent ensemble.
- 4) Demandez aux élèves de signer et de dater leurs lettres.
- 5) Ils peuvent être recueillis et envoyés par la poste ensemble, ou envoyés par courriel au député approprié, au MHA, et aux ministres du Cabinet.

Cher [Maire / Conseiller / Député],

Je m'appelle \_\_\_\_\_, et j'ai \_\_\_\_ ans. Je t'écris parce que je me soucie de ma santé, de mes amis et de l'avenir de la planète sur laquelle je vais grandir. J'ai récemment appris à propos du vapotage et comment les vaporisateurs aromatisés sont utilisés pour attirer les enfants, et cela m'a vraiment contrarié. Je ne pense pas que les entreprises devraient être autorisées à gagner de l'argent en rendant des personnes de mon âge dépendantes à la nicotine.

Je vous demande d'aider à me protéger, ainsi que d'autres jeunes, des dangers du vapotage. Les saveurs - comme la barbe à papa, la mangue et le chewing-gum - sont clairement conçues pour intéresser les enfants. La plupart d'entre nous n'essaieraient même pas le vapotage s'il ne venait pas dans des saveurs amusantes. C'est pourquoi je demande à notre gouvernement d'interdire les vapes aromatisées.

Je veux aussi vous demander d'interdire les vaporisateurs jetables. Les gens les utilisent, puis les jettent, et ils finissent par polluer l'environnement. La Terre est déjà en difficulté — nous n'avons pas besoin de montagnes de plastique et de déchets de batteries au lithium provenant de vapeurs à usage unique, ce qui aggrave la situation. Nos ressources doivent être utilisées pour des choses plus importantes. S'il vous plaît, aidez à protéger l'environnement et ses ressources pour moi et les générations futures.

Veuillez écouter et agir pour faire des lois qui mettent la sécurité des enfants et la planète en premier. Nous avons besoin d'adultes au pouvoir pour nous protéger des entreprises qui vendent des addictions recouvertes par des saveurs fruitées. Merci d'avoir lu ma lettre et de penser à l'avenir que nous allons tous partager.

Cordialement,

\_\_\_\_\_ (Nom \_\_\_\_\_) (date)



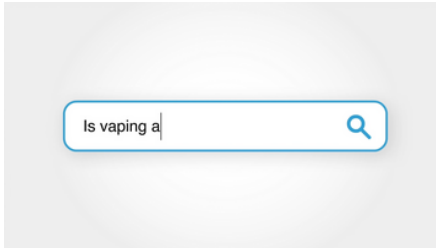

Élève de 6e année à \_\_\_\_\_ (Nom de l'école, Communauté)

## Activité 8 : Huit secondes de vérité

Les courtes vidéos suivantes (8 secondes ou moins) ont un message sur les risques du vapotage. Regardez chaque vidéo, puis dans l'espace fourni, décrivez le(s) message(s) que vous avez reçu (il peut y en avoir plus d'un !).

Toutes les vidéos peuvent être visionnées ici :

<https://truthaboutvaping.ca/youth/#quick-facts>

Vidéo	Décrivez le ou les messages que vous avez reçus
<p data-bbox="124 689 248 707">Just water vapour?</p> 	<p data-bbox="651 763 1442 927">Les étudiants fourniront des pensées et opinions personnelles en réponse à cette activité. Si les enseignants évaluent cette activité, elle peut être évaluée en fonction de la pertinence des réponses.</p>
<p data-bbox="124 1061 242 1079">Lungs and Sports</p> 	
<p data-bbox="140 1440 261 1458">Nicotine Addiction</p> 	
<p data-bbox="124 1809 236 1827">You're a Target</p> 	

Excellent travail pour compléter ces activités de vapotage ! Vous devriez être fier de tout ce que vous avez appris. Comprendre la vérité sur le vapotage vous aide à faire des choix intelligents et éclairés maintenant et à l'avenir. Rappelez-vous, vivre sans fumée signifie garder votre corps fort, votre esprit clair et votre avenir brillant. Continuez à choisir ce qui est le mieux pour vous—vous avez ce qu'il faut pour vivre votre meilleure vie, la plus saine!



Notez une raison personnelle de ne pas commencer à vapoter, même pas en l'essayant une fois.

Les étudiants fourniront des pensées et opinions personnelles en réponse à cette activité. Si les enseignants évaluent cette activité, elle peut être évaluée en fonction de la pertinence des réponses.