



DES POUMONS *pour la vie!*

Un programme de prévention du vapotage et de la consommation du tabac
pour les élèves des écoles primaires, intermédiaires et secondaires en Ontario

Financé par le gouvernement de l'Ontario

Association pulmonaire du Canada
R E S P I R E Z



Association pulmonaire du Canada
R E S P I R E Z

Des poumons pour la vie!

© Association pulmonaire du Canada, 2024

Introduction

Section 1. Le fonctionnement des poumons

Activité 1.1 Le système respiratoire

Section 2. La compréhension des produits de vapotage et des cigarettes

Activité 2.1 C'est quoi contenu d'un dispositif de vapotage?

Discussion de classe : C'est quoi contenu d'un dispositif de vapotage?

Activité 2.2 Les substances présentes dans une cigarette et dans un vapotage

Section 3. Les dommages causés au corps par le vapotage et la fumée du tabac

Activité 3.1 Des poumons sains

Activité 3.3 Réduire les dommages du vapotage

Activité 3.2 Les effets du vapotage sur votre corps

Section 4. La difficulté de cesser la dépendance à la nicotine

Activité 4.1 Objectifs de vie

Activité 4.2 Explorer le « pourquoi »

Section 5. Comment tenir tête aux influences des pairs

Activité 5.1 Les raisons pour ne pas vapoter

Discussion de classe : Fuir le vapotage

Activité 5.2 Fuir le vapotage

Section 6. La fumée secondaire, les aérosols de vapotage, la fumée tertiaire et les aérosols

Activité 6.1 Éviter la fumée secondaire

Section 7. Comment les industries du tabac et du vapotage ciblent les enfants

Activité 7.1 Déconstruction des annonces

Activité 7.2 Quelle est votre position?

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Activité 8.1 Qu'est-ce que le stress?

Activité 8.3 Mouvement conscient

Activité 8.2 Identifier le stress

Activité 8.4 Visualisation

Appendix : Ressources additionnelles et plus d'information

Introduction

Merci de votre intérêt pour le programme « Des poumons pour la vie! »

« Des poumons pour la vie! » est un programme de prévention du vapotage et de la consommation du tabac pour les élèves des écoles primaires, intermédiaires et secondaires. Ce programme a été développé par l'Association pulmonaire du Canada est financé par le gouvernement de l'Ontario.

Ce programme a pour but d'offrir aux enseignant-es une ressource intéressante et fondée sur des données probantes pour aider les élèves à en savoir plus sur le tabagisme et le vapotage et à prendre des décisions saines et éclairées en la matière.

Pourquoi s'inquiéter?

Le taux de tabagisme chez les jeunes poursuit sa baisse (4,2 % des 15-19 ans), mais de plus en plus de jeunes vapotent (13,6 % des 15-19 ans). Par ailleurs, de nombreux(-ses) jeunes qui fument avaient commencé par vapoter.

Le programme « Des poumons pour la vie! » fait partie d'un ensemble d'efforts pour réduire la consommation de nicotine chez les jeunes au Canada. Il suscitera des questions et des discussions et aidera les élèves à découvrir que la vie est meilleure sans nicotine!

Ce programme présente un large éventail de sujets liés au tabagisme, au vapotage et à la santé. Il s'adresse aux élèves de la 5^e à la 10^e année. Il est possible que certains aspects de son contenu ne conviennent pas à tous les niveaux scolaires. Nous sommes d'avis que les personnes enseignantes sont celles qui connaissent le mieux leurs élèves et sont les mieux placées pour adapter ce contenu à différents niveaux scolaires, au besoin.

Questions ou commentaires?

Contactez info@lung.ca

Les points de vue exprimés sont ceux de l'Association pulmonaire du Canada et ne doivent pas être interprétés comme représentatifs des positions ou des points de vue du gouvernement de l'Ontario.

Introduction

La structure de ce programme

Chaque section propose des INFORMATIONS et des ACTIVITÉS.

Les pages d'INFORMATION sont présentées de manière à ce que vous puissiez les photocopier pour en faire des documents à distribuer.

La partie ACTIVITÉS est un guide pour les enseignant-es. Pour chaque ACTIVITÉ, nous indiquons le temps approximatif nécessaire. La durée des activités varie de 15 à 30 minutes.

L'Appendix comprend des quiz sur le contenu du programme; un modèle de plan d'abandon; des informations supplémentaires pour les enseignant-es et les parents; des informations sur les liens entre certaines sections/activités et les objectifs du programme scolaire actuel de l'Ontario; et une liste de ressources et de sources d'information additionnelles à utiliser en classe ou pour approfondir vos connaissances.

Tabac commercial et tabac traditionnel

Pour les personnes des Premières nations, le tabac traditionnel est un des quatre remèdes sacrés donnés au peuple de l'Île de la Tortue (Turtle Island) par le Créateur.

Le tabac traditionnel possède de nombreux usages, y inclue l'usage médical. Les membres des Premières nations offrent du tabac à cigarettes aux personnes âgées et aux gardiens du savoir lors des consultations de l'aide ou de conseils. Ils brûlent ou offrent du tabac à leur terre afin de pouvoir communiquer avec le Créateur dans leurs prières. Également, ils offrent du tabac à la terre en échange pour des plantes médicinales qui sont cueillies.

Le tabac traditionnel, ainsi que ses usages, est très différent du tabac commercial, des paquets de cigarettes achetés dans un magasin, ou des sacs de tabac à cigarettes.

Unit 1. Le fonctionnement des poumons

Vos poumons

Pourquoi avons-nous besoin de l'air? Nous ne pouvons pas survivre sans l'oxygène dans l'air que nous respirons.

Vous avez deux poumons, qui ensemble, forment un des plus grands organes de votre corps. Le poumon gauche est un peu plus petit que celui à la droite. Pourquoi? Ceci est nécessaire afin de laisser un peu d'espace dans votre poitrine pour votre cœur. Les poumons et le cœur sont très près l'un de l'autre car ils travaillent ensemble.

La cage thoracique est située autour de vos poumons et de votre cœur afin de les protéger. Vos côtes s'étendent avec chaque inspiration et expiration.

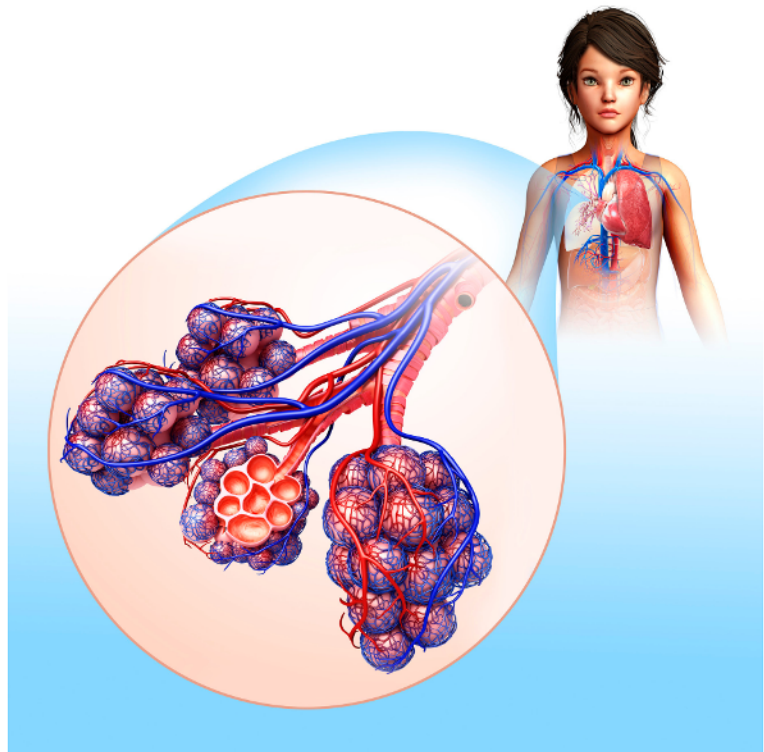
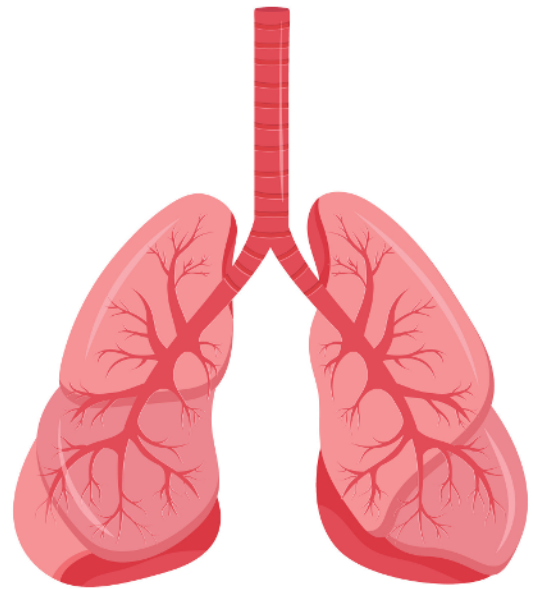
À quoi ressemblent tes poumons?

S'il était possible de voir nos poumons, nous observerions leur couleur rose et leur texture caoutchouteuse, ainsi que leur ressemblance aux éponges. L'air rentre à travers du nez ou la bouche, descend par la trachée et entre dans les deux gros tubes appelés les bronches. Une bronche est connectée au poumon droit et l'autre au poumon gauche.

Chaque bronche paraît comme un tronc d'arbre avec des branches et des brindilles qui grandissent. Les brindilles les plus petites s'appellent des bronchioles. Elles sont tellement petites qu'elles paraissent comme des mèches de cheveux.

Au bout des bronchioles se trouvent des petits groupements de sacs d'air appelés les alvéoles. Les alvéoles sont si petites qu'il faudra un microscope très puissant pour les apercevoir. Chaque alvéole, ou sac d'air, est couvert de plus petits vaisseaux sanguins appelés des capillaires.

Au bout des bronchioles se trouvent des alvéoles. Chaque alvéole est couvert de plus petits vaisseaux sanguins. Les poumons sont le lieu où l'oxygène de l'air entre dans ton sang et où le dioxyde de carbone en ressort.



Section 1. Le fonctionnement des poumons

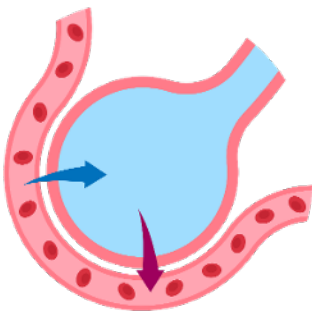
Respiration : Comment ça fonctionne?

Le diaphragme se trouve sous les poumons. Le diaphragme est un gros muscle qui travaille avec les poumons pour inspirer et expirer l'air des poumons. Malgré la grande taille des poumons, ils ne possèdent pas des muscles, alors on a besoin du diaphragme.

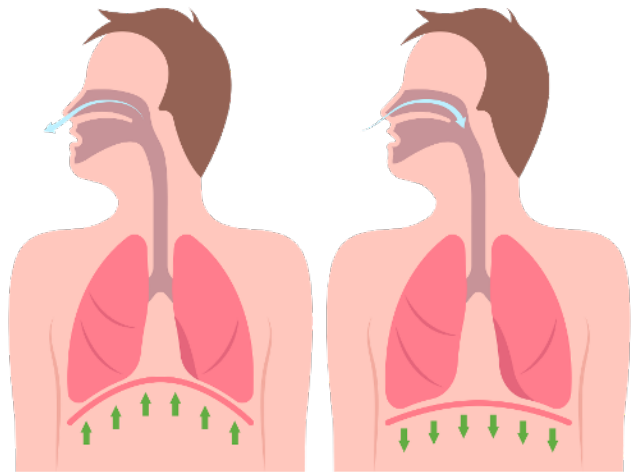
Votre diaphragme se détend et s'aplatit quand vous inspirez, votre cage thoracique se lève et les petits sacs d'air se remplissent naturellement avec de l'air. À ce point, l'oxygène passe à travers les sacs d'air, entre dans les capillaires, et à la fin, dans votre circulation sanguine. Le cœur pompe l'oxygène frais à toutes les parties du corps.

Quand vous expirez, le processus contraire se produit. Le diaphragme s'élargit et pousse l'air hors des poumons. Les alvéoles prennent l'air recyclé, le dioxyde de carbone, et le pousse hors des poumons et hors du corps à travers le nez ou la bouche.

Respirez profondément. Pensez à tout ce qui se produit dans votre corps quand vous prenez seulement une respiration!



L'oxygène traverse les parois des sacs d'air, puis entre dans les capillaires et dans la circulation sanguine. Le cœur pompe ce nouvel oxygène vers toutes les parties du corps. Le dioxyde de carbone est éliminé du sang.



Le diaphragme se trouve sous les poumons. Votre diaphragme se détend et s'aplatit quand vous inspirez. Quand vous expirez, le processus contraire se produit. Le diaphragme s'élargit et pousse l'air hors des poumons.

Saviez-vous? Faits intéressants sur le respiration

- Les poumons contiennent approximativement 2 400 kilomètres de voies aériennes. Si l'on étirait bout à bout les voies aériennes des poumons de trois personnes, cela équivaldrait à la longueur du Canada d'est en ouest!
- Vos poumons contiennent environ 500 millions de sacs d'air (alvéoles). Si on les étirait tous, leur surface totale serait équivalente à la longueur d'environ 4,5 camions de 18 roues stationnés côte à côte.
- Si on les étirait, les tissus des poumons couvriraient une surface totale équivalente à environ la moitié d'un terrain de tennis.

Section 1. Le fonctionnement des poumons

Comment ton corps protège tes poumons des saletés et des poussières

Quand tu inspires, l'air entre par ton nez ou par ta bouche. L'air que tu respires peut contenir de minuscules particules de poussière et de saleté. Ton corps nettoie l'air en cours de route pour empêcher les particules d'entrer dans tes poumons. Le mucus de tes voies aériennes retient les poussières et les saletés. Les petits poils (« cils ») dans ton nez et ta gorge font la vague pour pousser le mucus (comme un tapis roulant) vers le haut des voies aériennes pour que tu puisses le cracher et l'évacuer.

Comment prendre soin de vos poumons?

- Ne pas vapoter ou fumer
- Rester éloigné de la fumée secondaire et des émissions de vapotage
- Assurez-vous de faire suffisamment d'exercices
- Mangez la nourriture nutritive
- Évite les produits chimiques qui peuvent irriter tes poumons. Assure-toi d'ouvrir des portes et des fenêtres lorsque tu utilises des produits nettoyants, en particulier ceux qui contiennent des produits chimiques irritants. Limite ton utilisation d'aérosols (cannettes aérosols) comme les fixatifs pour cheveux ou les désodorisants.

S'il y a de la fumée dans l'air à cause de feux de forêt à proximité, ne passe pas trop de temps dehors.

Section 1. Le fonctionnement des poumons

Activité 1.1



Vous avez besoin :

du papier pour affiche,
des marqueurs

Le système respiratoire

1. Choisissez un élève. Demandez-le de se tenir debout contre le papier pour affiche, et avec un marqueur, déligne le corps de leur taille vers le haut.
2. Désignez la cervelle, le nez, la bouche, la trachée, l'œsophage, les poumons (incluant les bronches souches, les petites bronchioles, les alvéoles, le diaphragme et les côtes).
3. Pour les prochaines cinq minutes, expliquez comment nous respirons (en utilisant l'information ci-dessous). Incluez les faits intéressants au sujet des poumons (parvenant de la section ressource)

Section 2.

La compréhension des produits de vapotage et des cigarettes

Un point commun entre le vapotage et le tabagisme : dans les deux cas, on chauffe une substance pour inhaler la « fumée » dans les poumons.

Cigarettes

La cigarette contient des feuilles séchées et déchetées de plantes de tabac et un grand nombre de produits chimiques ajoutés. Quand on allume une cigarette, le tabac brûle et produit de la fumée. Une cigarette contient plus de 600 ingrédients.

La chaleur d'une cigarette allumée peut produire de nouvelles substances chimiques. La fumée de cigarette contient plus de 5 000 produits chimiques. Le goudron en fait partie. Cette substance brune et collante a des particules si fines qu'elles passent à travers le filtre de cigarette et entrent dans les poumons. Le goudron tache les doigts et les dents des personnes qui fument. Il contient plus de 40 substances connues comme causant le cancer chez l'être humain.

Appareils de vapotage

Les appareils de vapotage sont parfois appelés vapoteuses, cigarettes électroniques, vaporisateurs, vaporisateurs-stylos, « mods », « tanks », « cigalikes », « pods », narguilés électroniques ou narguilés-stylos.

Une vapoteuse est un appareil électronique à batterie qui sert à chauffer un liquide (« e-liquide ») contenu dans un réservoir ou une capsule. Le liquide chauffé se transforme en aérosol (un mélange de gaz et de particules fines) qui peut être inhalé dans les poumons. Une chose qui rend le vapotage attrayant pour les jeunes est que les e-liquides sont offerts en milliers de saveurs, y compris plusieurs arômes de fruits et de bonbons.

Un appareil de vapotage a plusieurs morceaux :

- un embout buccal,
- une batterie,
- un serpentin (élément chauffant) et
- un réservoir ou une capsule d'e-liquide.

Il existe différentes formes, couleurs et tailles d'appareils de vapotage. Certains ont une batterie rechargeable et un réservoir remplissable; d'autres sont préchargés et préremplis et doivent être jetés une fois vides. Certains ont une batterie et un réservoir plus grand pour attirer des utilisateur(-trice)s « avancé-es »; d'autres sont volontairement petits pour passer inaperçus.



Section 2. La compréhension des produits de vapotage et des cigarettes

Nicotine

Tous les liquides à vapoter ne contiennent pas de nicotine, mais la plupart oui. La nicotine est la substance chimique qui crée une forte dépendance aux cigarettes et au vapotage. Elle est naturellement présente dans le tabac. Elle sert de défense à la plante, en empêchant les insectes et les herbivores de manger ses feuilles. La nicotine a été l'un des premiers insecticides utilisés dans l'agriculture. Les insecticides à base de nicotine sont interdits au Canada, car ils sont très nocifs pour les abeilles et d'autres insectes importants pour l'équilibre de la nature.

La chimie du vapotage

La glycérine végétale et le propylène glycol font partie des ingrédients des e-liquides. Le propylène glycol est un additif alimentaire synthétique (qui n'existe pas dans la nature). On s'en sert aussi comme antigél (mais différent de l'antigel éthylène glycol, qui est très toxique). La glycérine végétale est faite d'huiles végétales. On en ajoute dans les cosmétiques et dans certains produits alimentaires.

Tous deux sont des additifs alimentaires courants; ils sont décrits sur les sites de vapotage comme étant « sécuritaires pour la consommation alimentaire ». Or cette expression ne s'applique que s'ils sont ajoutés à des aliments et ingérés – et non chauffés à haute température et inhalés dans les poumons.

En plus de ce qui est indiqué sur l'étiquette, l'aérosol contient d'autres substances chimiques qui résultent du chauffage du liquide dans le dispositif de vapotage – y compris certains composés cancérigènes.

“C'est juste de la vapeur d'eau”

Comme pour la cigarette, un marketing astucieux et des mots en vogue peuvent donner l'impression que le vapotage n'est pas si grave.

En réalité, les dispositifs de vapotage produisent un aérosol : c'est-à-dire un mélange de minuscules particules liquides en suspension dans un gaz. Lorsque vous vapotez, vous chauffez des substances chimiques connues et inconnues à des températures élevées pour produire un aérosol que vous inhalez directement dans vos poumons.

Section 2. La compréhension des produits de vapotage et des cigarettes

Fumer ou vapoter n'est pas du tout « écolo »

La cigarette et le vapotage ont d'autres points en commun. Tu sais probablement que la cigarette est mauvaise pour toi. Tu sais peut-être que le vapotage est lui aussi très mauvais pour ta santé. Mais savais-tu que les cigarettes et les appareils de vapotage sont aussi très néfastes pour l'environnement?

Les mégots de cigarettes

Les mégots de cigarettes sont une grande partie des déchets qui traînent au sol. Chaque année, plus de 8 000 tonnes de mégots sont jetés par terre au Canada (c'est le poids de 2 000 éléphants d'Afrique!). C'est un problème parce que les filtres sont faits d'un plastique qui peut prendre des années à se décomposer. Des recherches ont également montré que les cigarettes avec filtre ne sont pas meilleures pour la santé que celles sans filtre.

Le déchet de vapotage

Jeter un dispositif de vapotage, c'est jeter à la fois des déchets dangereux, des déchets électroniques et des déchets plastiques à usage unique.

Les pièces en plastique des dispositifs de vapotage finissent par se décomposer en microplastiques, qui peuvent s'accumuler dans les cellules des organismes vivants et les endommager. Les appareils de vapotage jetables créent beaucoup de déchets plastiques. Ils se vendent moins cher que les appareils rechargeables, ce qui les rend populaires auprès des jeunes. Certains pays comme le Royaume-Uni ont interdit la vente de vapeuses jetables.

Le lithium contenu dans les batteries est une ressource limitée qui pourrait servir à produire des batteries pour des voitures électriques ou des vélos électriques. Il est également inflammable; il arrive que des vapeuses jetées aux ordures provoquent des incendies dans des poubelles et des installations de gestion des déchets.

Les sels de nicotine et les métaux lourds comme le nickel, le cadmium, le plomb et le mercure sont considérés déchets toxiques. Ils peuvent s'infiltrer dans l'eau et le sol.



Jeter un dispositif de vapotage, c'est jeter à la fois des déchets dangereux, des déchets électroniques et des déchets plastiques à usage unique.

Activité 2.1



Vous avez besoin :
du papier graphique
vierge,
des marqueurs,
du ruban,
du papier graphique avec
les définitions

C'est quoi contenu d'un dispositif de vapotage?

1. Divisez la classe en groupes de cinq élèves et donnez-leur cinq minutes pour formuler une définition et des exemples pour chacun de ces mots : vapeur, gaz, aérosol. Pour les classes élémentaires, tenez une discussion en classe.
2. Une personne par groupe devra écrire les définitions et les exemples sur le papier graphique vierge.
3. Demandez cette personne d'apporter le papier graphique au-devant de la classe et l'afficher sur le mur pour que tous les élèves puissent lire les réponses.
4. Demandez aux élèves de présenter leurs définitions et les exemples.
5. Présentez le papier graphique avec les définitions
6. Ensuite, demandez aux élèves: D'après vous, les dispositifs de vapotage créent-ils une vapeur, un gaz ou un aérosol?
7. En se basant sur les points de discussion ci-dessous, discutez – Pourquoi est-il important de connaître que les dispositifs de vapotage créent des aérosols?
8. Écoutez aux réponses des élèves. Ensuite, si le temps le permet, visitez 'Les Discussions de classe' ci-dessous pour continuer la discussion.

DÉFINITIONS

GAZ : Une forme de matière qui n'est ni liquide ni solide. Un gaz se répand rapidement lorsqu'il est réchauffé et se contracte lorsqu'il est refroidi. L'oxygène, l'hélium et le monoxyde de carbone sont des exemples de gaz

VAPEUR : Un liquide ou un solide qui s'est transformé en gaz sous l'effet de la chaleur ou d'une baisse de pression. La brume et les nuages sont des exemples de la vapeur.

AÉROSOL : Un mélange de particules liquides et/ou solides en suspension dans un gaz. Parmi les exemples d'aérosols, on peut citer la peinture en aérosol, la laque pour cheveux et la fumée d'une cigarette.

Discussion du classe

C'est quoi contenu d'un dispositif de vapotage?

Les points de discussion ci-dessous sont conçus pour initier une conversation avec vos étudiants. Peu importe si vous possédez les réponses factuelles, vous pouvez toujours les rechercher ensemble, plus tard. L'importance est le fait que vous êtes capables de communiquer avec les étudiants pour diversifier leurs perspectives sur le sujet.

- Que connaissez-vous au sujet des différences entre les termes « vapeur » et « aérosol »?
- Quelles sont vos inquiétudes personnelles concernant la sécurité des vaporisateurs et du vapotage?
- Quelles sont les raisons qui rendent le vapotage attrayant aux jeunes en particulier?
- Quels sont les lieux et les sources d'information au sujet de vapotage et de la gamme de produits de vapotage?
- Qu'est-ce que tu diras à une personne adulte qui ne possède aucune connaissance au sujet de vapotage?

Points à discuter par rapport à la vapeur, au gaz à l'aérosol :

- Plusieurs personnes pensent que les nuages produits par des dispositifs électroniques contiennent seulement une vapeur d'eau inoffensive. En réalité, 'le nuage' est une combinaison de produits chimiques qui étaient présents dans les e-liquides du début, ou sont un produit résultant du processus de chauffage.
- Bien que nous parlons de vapeur, les appareils de vapotage produisent en fait un brouillard d'aérosol.
- Le brouillard d'aérosol n'est pas de la vapeur d'eau. Il contient des particules ultrafines qui sont inhalées par les poumons.
- Au lieu de se mélanger avec l'air comme un gaz pur, les aérosols gras peuvent délaissier des gouttes

Points à discuter par rapport aux dispositifs électroniques qui produisent des aérosols :

- Les dispositifs électroniques produisent un aérosol qui contient souvent de propylène, de glycérine, des arômes, de la nicotine.
- La nicotine est une substance qui crée une très forte dépendance.
- Il est possible que beaucoup de produits chimiques du diagramme se retrouvent dans l'aérosol de vapage.
- Certaines saveurs de vape peuvent provoquer une réaction allergique anaphylactique, spécialement les saveurs de noix.

Section 2. La compréhension des produits de vapotage et des cigarettes

Autres produits qui contiennent des éléments chimiques, comme ceux provenant des aérosols de vapotage :

- Bien que les produits chimiques qui se trouvent dans des aérosols de vapotage peuvent paraître méconnaissables, vous êtes déjà familiers avec d'autres produits qui contiennent les mêmes produits chimiques.
- Par exemple : propylène glycol se retrouve dans les produits antigels et est aussi utilisé pour hiverner des systèmes de plomberie.
- La nicotine est probablement l'ingrédient le plus important. C'est une drogue très addictive, et elle est la raison pour laquelle les fumeurs continuent à fumer, même après qu'ils tombent malades. En doses élevées, la nicotine est un poison—en fait, les plantes produisent la nicotine pour empêcher les insectes de les manger.
- Maintenant que vous savez que le vapotage produit des aérosols et que les aérosols contiennent des produits chimiques toxiques, vous avez la capacité d'expliquer aux gens que les nuages des produits des dispositifs électroniques ne sont pas des vapeurs d'eau inoffensives.
- Cet aérosol est une brume "graisseuse" qui peut enrober les voies respiratoires et les poumons. Les aérosols peuvent également augmenter les symptômes de l'asthme chez les consommateurs de vapotage et chez les spectateurs.

Activité 2.2



Materials:

La fiche d'activité, une grande feuille de papier avec le contour d'une cigarette tracé dessus avec l'écriture suivante "Que contient une cigarette et la fumée d'une cigarette?"; une grande feuille de papier avec le contour d'une vapotage tracé dessus avec l'écriture suivante "Que contient une vapotage et l'aérosol d'une vapotage"?

Les substances présentes dans une cigarette et dans un vapotage

1. Photocopiez la fiche d'activité et découpez les boîtes en cartes.
2. Distribuez une paire des cartes à chaque étudiant (ou paire). Demandez à chaque élève de lire l'information présentée sur chaque carte et ensuite de placer la carte à l'intérieur de la silhouette de la cigarette/ vapotage s'il pense que le produit en question se trouve dans une cigarette ou la fumée d'une cigarette ou dans un vapotage ou l'aérosol du vapotage. Confirmez avec la classe que tous les ingrédients démontrés sur les cartes de la fiche d'activité sont retrouvés dans une cigarette et la fumée d'une cigarette et dans un vapotage et l'aérosol du vapotage.
3. Demandez à la classe de deviner le montant de produits chimiques et de poisons qui peuvent être trouvés dans les cigarettes et la fumée des cigarettes. Annoncez à la classe qu'il existe plus que 4 000 produits chimiques et poisons, dont 70 de ces produits sont des carcérogènes (un carcérogène est un élément qui cause le cancer). La recherche se poursuit sur le contenu des aérosols de vapotage, mais environ 140 composés ont été identifiés jusqu'ici.
4. Expliquez que certains produits chimiques sont intégrés dans les cigarettes pour les faire brûler plus longtemps ou plus vite.
5. Utilisez les questions suivantes afin de comprendre l'activité :
 - Est-ce que vous étiez surpris par le montant de produits chimiques et poisons trouvés dans les cigarettes (les vapotages) et la fumée des cigarettes (l'aérosol du vapotages)?
 - Seriez-vous intéressés à avoir un de ces ingrédients venir en contact avec votre corps?
 - Voudriez-vous avoir un de ces ingrédients à l'intérieur de votre corps?
 - Pourquoi, pensez-vous, les compagnies des cigarettes n'avisent pas les consommateurs à propos des produits chimiques et des poisons retrouvés dans les cigarettes et dans la fumée des cigarettes? (Santé Canada exige que les produits du tabac détiennent des messages d'avertissement et des ingrédients sur les paquets de cigarettes, ainsi que des étiquettes d'avertissement sur les cigarettes individuelles).
 - Est-ce que d'autres produits qu'on se procure sont obligés de posséder une liste de leurs ingrédients, présente sur le paquet ou le contenant? (Oui. Santé Canada exige que les produits soient étiquetés clairement pour énumérer leur contenu).

Section 2. La compréhension des produits de vapotage et des cigarettes

La fiche d'activité : Les substances présentes dans une cigarette et dans un vapotage



Acide acétique

Se trouve dans le vinaigre et les colorants pour cheveux

Irrite les yeux et la gorge, peut causer la bronchite, érode les dents



Acétone

Se trouve dans les décapants de peinture et les dissolvants de vernis à ongles

À forte dose, endommage le système nerveux



Acroléine

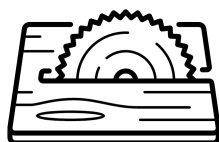
Était utilisée dans les grenades et l'artillerie de la France pendant la Première Guerre mondiale

Sert d'herbicide



Ammoniac

Se trouve dans des désinfectants et des produits d'entretien ménager comme les nettoyeurs pour les vitres et les fours



Arsenic

Se trouve dans les produits de préservation du bois

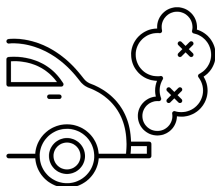
À forte dose, peut causer la mort en provoquant l'insuffisance de plusieurs organes; peut causer le cancer



Benzène

Se trouve dans le pétrole brut et la colle caoutchouc

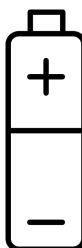
Peut causer la leucémie et d'autres cancers



Benzopyrène

Produit de la combustion incomplète de matières organiques

Se trouve dans le goudron minéral et les gaz d'échappement de moteur



Cadmium

Métal lourd utilisé dans les batteries

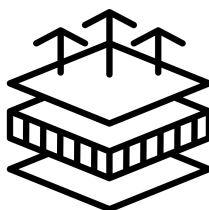
Peut s'accumuler dans le corps et causer le cancer



Monoxyde de carbone

Sous-produit de la combustion de carburants (bois, propane)

Son inhalation peut causer des lésions cérébrales et causer la mort



Fibre de verre

Contient des fibres de verre tissées avec du plastique, se trouve dans les matériaux d'isolation

Peut irriter les voies aériennes

Section 2. La compréhension des produits de vapotage et des cigarettes

La fiche d'activité : Les substances présentes dans une cigarette et dans un vapotage

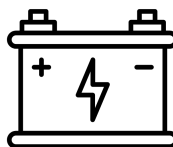


Formaldéhyde

Tue la plupart des espèces de bactéries et de champignons

Se trouve dans le liquide d'embaumement

Peut causer le cancer



Plomb

Se trouve dans les batteries de voiture

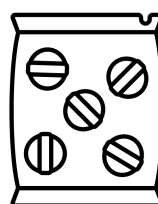
Peut endommager le système nerveux, peut causer le cancer



Méthanol

Se trouve dans le biocarburant, le lave-glace

Son ingestion peut nous rendre aveugle



Naphtalène

Pesticide utilisé dans les boules à mites

Peut causer des dommages neurologiques et au foie



Nickel

Métal lourd servant à fabriquer l'acier inoxydable, des batteries et des appareils électroniques

Mortel à forte dose



Nicotine

Pesticide présent naturellement dans des plantes comme le tabac

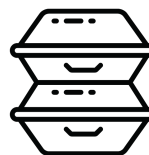
Son ingestion peut être mortelle



Nitrobenzène

Sert à masquer les odeurs désagréables dans les cirages à chaussures et à plancher

Peut causer une irritation de la peau et des vertiges; mortel à forte dose



Styrène

Sert à fabriquer des contenants à emporter et des verres en polystyrène

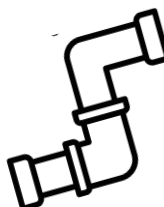
Peut causer le cancer



Térébenthine

Se trouve dans le diluant pour peinture, la cire pour voiture, le cirage à chaussures

Peut causer des dommages aux poumons



Chlorure de vinyle

Se trouve dans le chlorure de polyvinyle pour fabriquer des tuyaux, des emballages

Son inhalation à forte dose peut causer la mort, peut causer le cancer

Ingrédient ou sous-produit	Ce que c'est, à quoi ça sert	Peut causer
Acide acétique	<ul style="list-style-type: none"> • Flavouring additive in cigarettes and e-liquid • Found in hair dye, vinegar, photographic film 	Irrite les yeux et la gorge, peut causer la bronchite, érode les dents
Acétone	<ul style="list-style-type: none"> • Found in cleaner, degreaser, nail polish remover 	Peut irriter les voies aériennes; À forte dose, endommage le système nerveux
Acroléine	<ul style="list-style-type: none"> • Était utilisée dans les grenades et l'artillerie de la France pendant la Première Guerre mondiale 	Peut causer une irritation de la peau, les yeux, les voies aériennes
Ammoniac	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisé dans les cigarettes et les e-liquides pour accélérer l'absorption de la nicotine dans le corps • Se trouve dans des désinfectants et des produits d'entretien ménager comme les nettoyeurs pour 	Irriter les voies aériennes, asthma attacks, lethal at high doses
Arsenic	<ul style="list-style-type: none"> • Se trouve dans les produits de préservation du bois 	Cancer
Benzène	<ul style="list-style-type: none"> • Se trouve dans le goudron minéral et les gaz d'échappement de moteur 	Peut causer la leucémie et d'autres cancers
Benzopyrène	<ul style="list-style-type: none"> • Produit de la combustion incomplète de matières organiques 	Cancer, damage to the immune and nervous systems
Cadmium	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisé dans les batteries 	Cancer du poumon
Fibre de verre	<ul style="list-style-type: none"> • Plastic mesh reinforced with glass fibers • Used to make septic tanks • Used in vaping wicks, cigarette filters 	Irriter les voies aériennes



Ingrédient ou sous-produit	Ce que c'est, à quoi ça sert	Peut causer
Formaldéhyde	<ul style="list-style-type: none">• By-product of burning/heating• Used in plywood, embalming fluid	Peut causer le cancer
Méthanol		Son ingestion peut nous rendre aveugle
Monoxyde de carbone	<ul style="list-style-type: none">• Sous-produit de la combustion• Se trouve dans les gaz d'échappement de moteur	Des lésions cérébrales, la mort
Plomb	<ul style="list-style-type: none">• Used in car batteries	Peut endommager le système nerveux, peut causer le cancer
	<ul style="list-style-type: none">• Purest form of alcohol• Used to reduce the throat irritation from smoking or vaping	
Naphtalène	<ul style="list-style-type: none">• Used as a pesticide (mothballs, etc.)	Liver and neurological damage, possibly cancer
Nickel	<ul style="list-style-type: none">• Heavy metal, used to make stainless steel• Used in batteries and electronic devices	Nausées, vomissements, maux de tête; mortel à forte dose
Nicotine	<ul style="list-style-type: none">• Pesticide présent naturellement dans des plantes comme le tabac• Highly addictive• Can act as a stimulant and a depressive	Son ingestion peut être mortelle
Nitrobenzène	<ul style="list-style-type: none">• Sert à masquer les odeurs désagréables dans les cirages à chaussures et à plancher	Peut causer une irritation de la peau et des vertiges; mortel à forte
Styrène	<ul style="list-style-type: none">• Used to make disposable cups, take-out containers	Peut causer le cancer
Térébenthine	<ul style="list-style-type: none">• Used in car wax, shoe polish	Des dommages aux poumons

Section 3. Les dommages causés au corps par le vapotage et la fumée du tabac

On t'a probablement enseigné dans un cours sur la santé comment le tabagisme peut nuire à ton corps. Nous en savons beaucoup sur les effets de la cigarette sur la santé.

Le vapotage est plus récent et les chercheur(-euse)s continuent d'étudier ses effets sur notre corps. Cela peut donner l'impression à plusieurs jeunes qu'il n'y a pas de mal à vapoter. Mais nous savons déjà plusieurs choses et le vapotage EST nocif. Tout comme le tabagisme, le vapotage peut causer des dommages au cerveau, aux poumons et aux voies aériennes, au cœur, aux vaisseaux sanguins, aux dents et à la peau.

Toux du fumeur

Tu as probablement déjà vu ou entendu une personne fumeuse qui crache des mucosités collantes, de couleur verte ou jaune (flegme). C'est ce qu'on appelle la « toux du fumeur » – et c'est plutôt dégoûtant.

La toux du fumeur se produit lorsque les cils des poumons sont endommagés. Les cils sont de minuscules poils qui tapissent les voies aériennes et qui aident à éliminer les particules et les polluants de l'air que nous respirons. Le goudron de la fumée de cigarette peut endommager les cils. Quand les cils ne sont plus capables de filtrer la fumée de tabac et les autres particules, des bactéries et des débris peuvent rester coincés dans tes poumons et tes voies aériennes, ce qui augmente ton risque d'infections et de maladies pulmonaires. Sans les cils pour l'évacuer, le mucus peut s'accumuler dans ta poitrine et tes voies aériennes.

Les fumeur(-euse)s ne sont pas les seul-es qui risquent de développer une toux grasse à cause de leur mauvaise habitude. Des chercheur(-euse)s ont découvert que certains produits chimiques dans les arômes de liquides de vapotage peuvent aussi endommager les cils des voies aériennes.

Empoisonnement à la nicotine

Une trop grande quantité de nicotine dans le corps peut être toxique. Cela peut arriver si on inhale de la nicotine, si on l'ingère (avale) ou si elle est absorbée par la peau ou les yeux.

Il est difficile de savoir avec certitude si un e-liquide contient de la nicotine. Certains e-liquides étiquetés « sans nicotine » peuvent quand même en contenir. La majorité des cas d'empoisonnement à la nicotine chez des jeunes sont dus aux e-liquides et à des produits du tabac « sans fumée » comme le tabac à mâcher ou les sachets de nicotine. Il suffit de peu de nicotine pour causer un empoisonnement chez l'enfant, vu sa petite taille. Par exemple, un jeune enfant peut devenir malade en fumant une seule cigarette.

Entre 15 et 60 minutes après l'exposition, les symptômes possibles incluent des vertiges, une accélération du rythme cardiaque et une augmentation de la pression artérielle, un mal d'estomac, un mal de tête sévère, des vomissements, des sueurs froides, de la confusion et de l'anxiété, une vision embrouillée, une faiblesse ou l'évanouissement et une respiration rapide.

Plus tard dans l'empoisonnement à la nicotine, d'autres symptômes peuvent apparaître; la pression artérielle

Le savais-tu?

Le goudron d'une cigarette allumée peut tacher tes doigts et faire pourrir tes dents et tes gencives. Fumer un paquet de cigarettes par jour pendant un an déverse 1/2 tasse de goudron dans tes poumons!

Section 3. Les dommages causés au corps par le vapotage et la fumée du tabac

diminue et le rythme cardiaque ralentit. On peut mourir d'un empoisonnement à la nicotine, mais cela est rare chez l'adulte. À une certaine dose de nicotine, les muscles qui contrôlent la respiration se paralysent, des liquides s'accumulent dans les voies aériennes et le cœur et les vaisseaux sanguins peuvent arrêter de faire leur travail

On peut mourir d'un empoisonnement à la nicotine; cela est rare chez l'adulte. À une certaine dose de nicotine, les muscles qui contrôlent la respiration se paralysent, des liquides s'accumulent dans les voies aériennes et le cœur et les vaisseaux sanguins peuvent arrêter de faire leur travail.

Asthme

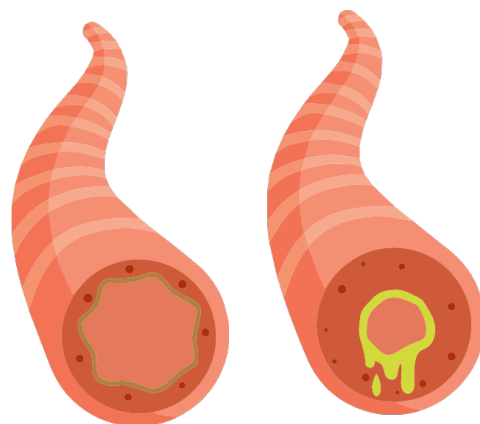
L'asthme est une maladie pulmonaire qui peut rendre plus serrés les muscles autour de tes voies aériennes et faire enfler tes voies aériennes, qui se remplissent de mucus, ce qui rend la respiration plus difficile. Plusieurs personnes atteintes d'asthme n'ont aucun symptôme jusqu'au moment où elles attrapent un rhume, font de l'exercice physique intense ou respirent quelque chose qui irrite leurs poumons – comme la fumée de cigarette ou les aérosols de vapotage. C'est ce qu'on appelle une « crise d'asthme ». Pour détendre les muscles des voies aériennes, elles peuvent prendre des médicaments à l'aide d'un inhalateur (ou « pompe »). L'asthme ne se guérit pas. Il existe des médicaments pour traiter la maladie, mais on peut en mourir si on ne prend pas nos médicaments correctement, ou en cas d'asthme grave.

Près d'un million d'enfants au Canada ont l'asthme. La maladie est plus fréquente chez les enfants qui grandissent avec des personnes qui fument. Si tu as l'asthme, assure-toi de prendre tous les médicaments prescrits par ton/ta médecin.

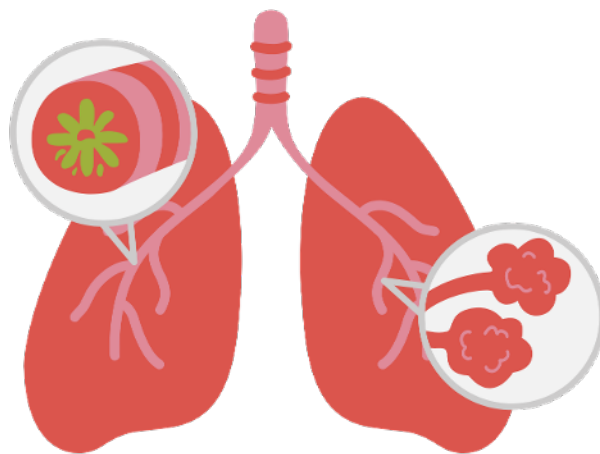
Maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) fait enfler tes voies aériennes, qui se remplissent de mucus, et les sacs d'air (alvéoles) de tes poumons se brisent, ce qui piège l'air dans tes poumons. Cela peut rendre la respiration très difficile.

Une personne atteinte de MPOC pourrait ne pas réaliser qu'elle est de plus en plus essoufflée, jusqu'à ce que des choses simples comme monter un escalier deviennent difficiles. Certaines personnes atteintes de MPOC ont besoin d'une bombonne d'oxygène pour avoir assez d'oxygène dans leur sang, parce que leurs poumons sont très endommagés. Il n'existe pas de remède contre la MPOC. La MPOC peut s'aggraver au fil du temps et peut être mortelle.



L'image de gauche montre des voies aériennes en santé. Dans une poussée d'asthme, les voies aériennes se resserrent et se remplissent de mucus, comme dans l'image de droite. Cela rend la respiration difficile.



La MPOC fait enfler les voies aériennes, qui se remplissent de mucus. Elle peut faire en sorte que les sacs d'air (alvéoles) des poumons se brisent, ce qui piège l'air dans les poumons. Les personnes atteintes de MPOC peuvent s'essouffler très facilement.

Section 3. Les dommages causés au corps par le vapotage et la fumée du tabac

Cancer du poumon

Le cancer du poumon est une autre maladie mortelle souvent causée par le tabagisme. Au Canada, plus de personnes meurent du cancer du poumon que de tout autre type de cancer. La raison en est que de nombreuses personnes ne connaissent pas les symptômes du cancer du poumon et ne consultent pas leur médecin avant que le cancer se soit propagé. Le tabagisme est le principal facteur de risque du cancer du poumon.

Les signes et symptômes suivants sont parfois observés dans le cas d'un cancer du poumon :

- Toux qui ne disparaît pas et qui s'aggrave avec le temps
- Douleur thoracique qui ne disparaît pas
- Crachats de sang
- Sensation de souffle court
- Respiration sifflante
- Perte de la voix (ou enrouement)
- Épisodes fréquents de pneumonie et/ou de bronchite
- Cou et visage gonflés
- Manque d'appétit, perte de poids sans effort
- Fatigue

Tu connais des personnes qui ont un risque élevé de cancer du poumon?

Si une personne que tu aimes a fumé pendant plusieurs années, comme l'un-e de tes grands-parents ou un-e autre membre de ta famille, elle a un risque beaucoup plus élevé de cancer du poumon. Si tu connais quelqu'un :

- qui a fumé pendant au moins 20 ans,
- qui fume encore ou qui a arrêté au cours des 15 dernières années
- et qui a entre 55 et 74 ans

tu devrais lui parler du dépistage du cancer du poumon.

Le Programme ontarien de dépistage du cancer du poumon utilise des appareils de tomodensitométrie pour voir des images détaillées de l'intérieur des poumons des personnes à risque élevé de cancer du poumon à cause de la cigarette. Ces tests peuvent aider à détecter le cancer du poumon avant qu'il ne se propage. Le cancer du poumon est beaucoup plus facile à traiter s'il est détecté tôt.

Encourager un être cher à se faire dépister peut lui sauver la vie!

Sites du Programme ontarien de dépistage du cancer du poumon

Hôpital d'Ottawa

Hôpital Renfrew Victoria (affilié)
Hôpital communautaire de Cornwall (affilié)

1-844-394-1124

Horizon Santé-Nord (Sudbury)

1-844-703-0164

Lakeridge Health (Oshawa)

1-905-576-8711 poste 34449

St. Joseph's Healthcare (Hamilton)

905-522-1155 poste 32115

University Health Network

(Toronto)
416-340-4154

Activité 3.1



**Vous avez
besoin :**

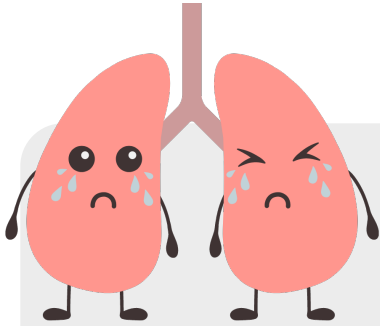
des pailles,
des ballons

Des poumons sains

1. Demandez pour deux personnes volontaires qui veulent participer à l'activité qui démontre la difficulté avec la respiration quand vos poumons ne sont pas sains.
2. Un élève gonflera le ballon de façon normale. Le deuxième élève gonflera son ballon à travers une paille. L'élève devra remarquer la difficulté à gonfler le ballon avec une paille.
3. Décrivez l'asthme/ou une maladie pulmonaire (en utilisant l'information ci-dessous). Discuter les difficultés à respirer quand vous êtes atteint d'une de ces maladies et comment prendre soins de vos poumons.

Section 3. Les dommages causés au corps par le vapotage et la fumée du tabac

Les dommages causés au corps

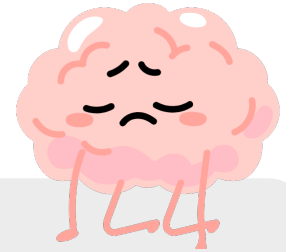


Des poumons et du système respiratoire

- Toux
- Maux de gorge
- Essoufflement
- Rétrécissement des voies aériennes
- Asthme ou aggravation des symptômes d'asthme
- Moins d'endurance et de résistance (tu ne peux pas courir aussi loin ou aussi vite, tu as plus de mal à reprendre ton souffle quand tu fais du sport)
- Vulnérabilité accrue aux infections respiratoires

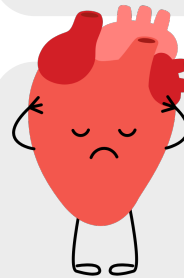
Les dents et la peau

- Sécheresse buccale
- Carie dentaire
- Maladie des gencives
- Des rougeurs, de l'inflammation, une sécheresse et un vieillissement prématuré de la peau
- « Langue noire poilue »



Du cerveau et du système nerveux

- Problèmes de mémoire
- Problèmes d'impulsivité
- Problèmes cognitifs (acquiescer et comprendre de nouvelles informations)
- Problèmes de fonctions exécutives (planifier, suivre des instructions)



Du cœur et de l'appareil circulatoire

- Accumulation de métaux lourds dans le sang et les organes
- Rythme cardiaque accéléré
- Augmentation de la pression artérielle
- Dommages aux vaisseaux sanguins
- Risque accru de maladie vasculaire (accidents vasculaires cérébraux, crises cardiaques)

Activité 3.2



Vous avez besoin :

marqueur,
les papillons post-it,
une grande feuille de
papier avec le corps tracé
d'une personne

Les effets du vapotage sur votre corps

1. Demandez à un étudiant de venir à l'avant de la classe.
2. Expliquez que nous venons d'apprendre que Mack a commencé à vapoter et nous avons besoin de lui convaincre que ce n'est pas sain.
3. Demandez à l'étudiant de nommer un effet négatif provenant du vapotage.
4. Écrivez l'impact lié à la santé sur un papillon post-it, donnez-le à l'étudiant pour le placer sur la partie du corps affectée.
5. Pour la prochaine étape, demandez à plusieurs étudiants de venir à l'avant et de nommer un effet négatif provenant du vapotage. Écrivez les impacts liés à la santé sur des papillons post-it, donnez-les aux étudiants pour les placer sur les parties du corps affectées.

Une autre option consiste à diviser la classe en quatre équipes :

- Équipe Poumons et système respiratoire
- Équipe Cœur et système circulatoire
- Équipe Cerveau et système nerveux
- Équipe Dents et peau

Remettez à chaque équipe des notes autocollantes d'une couleur différente et une feuille de tableau sur laquelle figure un schéma de corps humain. Demandez aux élèves d'identifier le plus grand nombre possible d'effets nocifs du vapotage sur le système ou la région du corps qui a été assigné à leur équipe. Une fois que c'est fait, demandez à un-e représentant-e de chaque équipe de placer les notes autocollantes au bon endroit sur la feuille.

Activité 3.3



Vous avez besoin :
fiche d'activité - « Les actions pour réduire le vapotage », une photocopie par équipe

Réduire les dommages du vapotage

1. Écrivez < Les événements provoquant les changements > sur le tableau. Demandez aux étudiants d'identifier des situations qui peuvent influencer ou changer par rapport à leur décision de ne pas vapoter. Écrivez-les sur le tableau.
2. Demandez à la classe s'ils seraient capables de gérer les situations indiquées sur le tableau s'ils possèderaient les connaissances nécessaires au sujet des risques potentiels de la nicotine et les statistiques démontrant que la plupart des jeunes ne vapotent pas.
3. Distribuez une copie de la fiche d'activité - « Les actions pour réduire le vapotage » à chaque équipe (ou écrivez sur le tableau les diverses situations du tabagisme démontrées sur la fiche).
4. Demandez aux étudiants d'identifier deux ou trois actions qui peuvent être utilisées par la personne décrite dans chaque scénario pour leur aider à réduire les dommages du vapotage. Les actions pourraient inclure :
 - Quelqu'un qui ne vapote pas ou qui ne veut pas vapoter.
 - Restez sans vapotage et ne soyez pas tentés de l'essayer.
 - Soyez confiant en disant < Non merci, je ne veux pas vapoter >.
 - Encouragez les autres d'arrêter de vapoter.
 - Évitez les situations de vapotage où les dispositifs de vapotage et les pods sont offerts, ainsi que les situations donc les expérimentations sont encouragées.

< Les événements provoquant les changements >

- Ils sont plus jeunes que ceux qui vapotent.
- Ils ressentent que les autres veulent qu'ils vapotent.
- Ils veulent être acceptés avec leurs pairs.
- La plupart de leurs amis vapotent.
- Ils croient que la plupart des jeunes vapotent Ils croient qu'ils ont une apparence 'cool' s'ils vapotent.
- Leur copine ou copain vapote.
- Leurs frères ou sœurs suggèrent qu'ils vapotent.
- Ils ont trop peur de dire 'non'.
- Ils vivent avec des membres de famille qui vapotent.

Section 3. Les dommages causés au corps par le vapotage et la fumée du tabac

Fiche d'activité : Les actions pour arrêter le vapotage (Réduire les dommages du vapotage)

Un individu qui ne vapote pas et souhaite ne pas vapoter, mais subit des pressions à commencer

Une personne qui vapote une à deux fois par jour

Une personne qui vapote seulement lors des fêtes ou soirées

Une personne dont la majorité de ses amis vapotent

Section 4.

La difficulté de cesser l'habitude à la nicotine



**Une seule
fois...**

« Une seule fois », vous vous dites, « je vais vapoter seulement une fois ». « C'est quoi le dommage si j'essaye seulement une fois? » Ce n'est pas comme si je vais créer une dépendance. »

Les jeunes qui utilisent des vapes contenant de la nicotine peuvent développer une dépendance. Le plus qu'une personne vapote, le plus son cerveau et son corps s'habituent à la nicotine, ce qui rend l'arrêt plus difficile.

La nicotine est la substance chimique présente dans les produits de tabac qui crée la forte dépendance. C'est une substance extrêmement addictive, même après seulement quelques essais, particulièrement pour les cerveaux des jeunes en développement. Elle crée une dépendance aussi forte que l'héroïne et la cocaïne.

Lorsque vous introduisez progressivement la nicotine dans votre corps, vous commencez un besoin physiologique. Le vapotage, le tabagisme et autres produits du tabac qui contiennent la nicotine comme; les cigares, les pipes, le tabac à mâcher et le tabac à priser, peuvent provoquer une dépendance à la nicotine.

La nicotine dans votre corps

La nicotine se trouve naturellement dans les feuilles de la plante de tabac et se retrouve également dans les produits de tabac tels que les e-liquides et les cigarettes. Lorsque vous fumez, la nicotine est absorbée par les poumons et se déplace ensuite dans votre circulation sanguine, votre cerveau et autres organes du corps.

Lorsque vous inhalez une bouffée de cigarette, la nicotine parvient au cerveau en moins de dix secondes. Lorsque vous commencez à vapoter ou fumer :

- vous pouvez tousser, se sentir étourdi et avoir la gorge sèche ou irritée.
- vous pouvez également ressentir la nausée, la faiblesse, des crampes d'estomac, des maux de tête et avoir un haut-le-cœur.
- une augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle.
- la constriction des vaisseaux sanguins, provoquant les mains et les pieds à se sentir froids.
- des ondes cérébrales modifiées et des muscles qui se détendent.

Comment le corps devient dépendant à la nicotine

La nicotine peut créer un sentiment positif et énergisé, temporairement. Aussi, elle libère des substances chimiques naturelles dans votre cerveau, lesquelles vous rendent plus alerte et plus calme. Au fil du temps, votre corps développe une tolérance aux certains effets de la nicotine et vous êtes obligés à continuer de fumer ou vapoter afin de prolonger ces effets.

Section 4. La difficulté de cesser l'habitude à la nicotine

Sevrage

Quand vous êtes sans nicotine pour plus de quelques heures, vous pouvez ressentir des symptômes de sevrage. Il est important de connaître que les symptômes sont temporaires et sont souvent des signes que votre corps se guérit.

Les symptômes de sevrage peuvent être difficiles à gérer. De nombreux fumeurs et personnes qui vapotent ne parviennent pas à cesser lors de leur premier essai, car ils ne sont pas préparés. Si vous savez ce qui vous attend, vous pouvez réfléchir aux méthodes pour gérer les symptômes.

La plupart des symptômes de sevrage se manifestent durant la première semaine. Les symptômes disparaissent après deux à quatre semaines.

Les symptômes de sevrage peuvent inclure :

- l'étourdissement et les tremblements
- des maux de tête
- l'anxiété et l'irritabilité
- la nervosité et l'agitation
- la difficulté à se concentrer et à dormir
- une augmentation d'appétit
- une dépression légère ou des sentiments tristes
- des tentations de fumer ou vapoter

Les effets secondaires, tels que la fatigue et la toux, démontrent que votre corps est dans une phase de réparation et de guérison

Vous pourriez avoir l'envie de fumer des cigarettes ou de vapoter pour des mois, même lorsque les autres symptômes de sevrage disparaissent. Le désir de vapoter ou de fumer peut être particulièrement puissant lorsque vous souffrez du stress, bien que quelques personnes ont l'envie de fumer ou de vapoter lorsqu'ils sont entre amis ou quand ils s'ennuient.

Accoutumance et dépendance

L'apparition d'une tolérance et de symptômes de sevrage est le signe que ton corps est accoutumé à la nicotine. Il ne faut pas mélanger « accoutumance » et « dépendance ». La dépendance, c'est quand tu perds le contrôle de tes envies de fumer ou de vapoter, même si tu sais que c'est mauvais pour toi et que tu veux arrêter.

Section 4. La difficulté de cesser l'habitude à la nicotine

Activité 4.1



Vous avez besoin :
des fiches, une par
élève

Objectifs de vie

1. Distribuez une fiche ou du papier carré à chaque élève.
2. Demandez aux élèves de prendre 1 à 2 minutes pour écrire ce qui les définit en tant que personnes et leurs objectifs. Les objectifs peuvent être à court terme ou à long terme.
3. Demandez aux élèves d'inverser leurs fiches et d'écrire leurs réponses à la question suivante : La dépendance à la nicotine aurait quels effets sur ce que vous avez défini en tant que personnes et sur vos objectifs?
4. Demandez aux élèves de partager leurs réponses

Section 4. La difficulté de cesser l'habitude à la nicotine

Activité 4.2



Vous avez besoin :
des fiches, une par élève (ou une par paire)

Explorer le « pourquoi »

1. Distribuez une fiche ou du papier carré à chaque élève.
2. Demandez aux élèves d'écrire sur la face frontale de la fiche, leurs réponses indépendamment à la question suivante : Pourquoi est-ce que les jeunes voudraient expérimenter avec le vapotage?
3. Demandez aux élèves d'inverser leurs fiches et d'écrire leurs réponses à la question suivante : Nommer des choses positives que les jeunes peuvent faire au lieu de vapoter.
4. Collectionnez les fiches et lisez les réponses à la classe. Écrivez les réponses sur le tableau.

Les raisons pour essayer de vapoter	Alternative positive
Pour réduire le stress	<ul style="list-style-type: none">• Fais quelque chose d'actif. L'exercice réduit les niveaux d'hormones de stress dans le corps et augmente la production d'hormones de bien-être.• Parle de ce que tu ressens à tes ami-es, tes parents ou tes enseignant-es.• Repose-toi suffisamment. Couche-toi plus tôt ou fais des siestes.
D'être accepté par les amis	<ul style="list-style-type: none">• Soyez vous-mêmes.• Déterminez votre passion et intégrez-vous à une équipe sportive ou un club.• Invitez vos amis d'aller voir un film.• Racontez une blague
La curiosité	<ul style="list-style-type: none">• Demandez beaucoup de questions et faites vos propres recherches approfondies sur les faits.
Pour goûter aux saveurs	<ul style="list-style-type: none">• Faites des smoothies avec une variété de différents fruits.• Procurez-vous un jus fraîchement pressé. Buvez ou mangez quelque chose savoureux.
Se rebeller, ou se présenter plus âgé	<ul style="list-style-type: none">• Portez-vous volontaire à assumer plus de responsabilités.• Faites des choix matures.
Se sentir moins fatigué	<ul style="list-style-type: none">• Allez-vous coucher plus tôt.• Faites une sieste.• Regardez moins de Netflix et YouTube.• Faites de l'exercice (ceci vous donnera plus d'énergie).• Visitez un médecin pour éliminer la possibilité de maladies.• Parlez avec vos amis/parents/enseignants au sujet de vos sentiments

Section 5. Comment gérer la pression des pairs

C'est quoi la pression des pairs?

Les camarades influencent votre vie, même si vous ne le réalisez pas, simplement en passant du temps ensemble. Vous apprenez d'eux et ils apprennent de vous. C'est la nature humaine d'écouter aux autres et d'apprendre des personnes dans même groupe d'âge. Les pairs peuvent avoir une influence positive sur les uns les autres. Peut-être vous admirez un/une ami(e) qui est facile à s'entendre avec, et comme résultat, vous essayez d'être plus comme elle ou lui? Mais parfois, les camarades s'influencent de la mauvaise façon. Par exemple, plusieurs élèves de votre classe essaient de vous convaincre de manquer l'école avec eux. Ou, votre coéquipier essaie de vous convaincre d'être méchant à un autre joueur et de ne jamais lui passer la balle. Ou, lors d'une fête, un/une ami(e) vous demande de vapoter avec il/elle.

Pourquoi est-ce qu'on cède à la pression des pairs?

Certains jeunes cèdent à la pression des pairs car ils veulent être aimés, acceptés ou parce qu'ils s'inquiètent que leurs amis se moqueront d'eux s'ils ne suivront pas les actions du groupe. Autres personnes sont curieuses à essayer quelque chose de nouveau que les personnes autour d'eux font. L'idée que 'tout le monde le fait' peut influencer certains enfants à abandonner leur bon sens.

S'éloigner de la pression des pairs

C'est difficile d'être la seule personne qui dit 'non' à la pression des pairs. Mais, prêter attention à vos propres sentiments et croyances, à propos de ce qui est bon ou mal, peut vous aider à faire des bons choix. La force intérieure et la confiance en soi peuvent vous aider à garder votre position ferme, à s'éloigner et à résister de faire quelque chose sachant que c'est mauvais.

Un grand soutien est d'avoir au moins un(e) autre ami(e) qui est prêt(e) à dire 'non' aussi. Ceci enlève beaucoup de pouvoir de la pression des pairs et rend la résistance à cette pression plus facile. C'est toujours formidable d'avoir des amis avec des valeurs semblables aux vôtres, qui vous appuieront quand vous ne voulez pas faire quelque chose.

Si vous choisissez des amis qui ne vapotent pas ou ne fument pas du tabac ou 'hookah', les chances sont probables que vous aussi n'allez pas vapoter et fumer, même si d'autres jeunes le font. Essayez d'aider un(e) ami(e) qui éprouve de la difficulté à résister la pression des pairs. Ça peut être très puissant pour une personne à se joindre à une autre simplement en disant 'Je suis avec toi. Allons-y'.

Même si vous faites face seuls à la pression des pairs à vapoter ou fumer, il existe toujours des choses que vous pouvez faire. Vous pouvez simplement s'éloigner des camarades qui imposent de la pression sur vous à faire des choses que vous connaissez à être mauvaises. Vous pouvez les dire 'non' et partir. Encore mieux, trouvez d'autres amis et copains de classe à passer du temps avec.

Si vous continuez à expérimenter de la pression des pairs et vous le trouvez difficile à gérer, parlez-en à une personne à qui vous faites confiance. Ne vous sentez pas coupables si vous avez commis une ou deux fautes. Parler à un parent, un(e) enseignant(e) ou un(e) conseiller(ère) scolaire peut vous aider à se sentir mieux et vous préparez à une situation future de pression des pairs.



Activité 5.1



Les raisons pour ne pas vapoter

1. Demandez à l'enseignant(e) de choisir un élève pour venir à l'avant de la classe.
2. Expliquez : Nous venons de découvrir que, l'étudiant devant la classe, a commencé de vapoter. Nous sommes inquiets pour sa santé, alors nous devons penser aux DIX MEILLEURS raisons pour ne pas vapoter.
3. Écrivez les réponses sur le tableau.

Réponses possibles :

- Tes parents seront fâchés contre toi.
- Tu pourras perdre tes amis.
- Tu pourras devenir dépendant.
- Tu ne seras pas aussi sportif(ive) avec un possible manque d'endurance.
- Si tu as de l'asthme, il te faudra plus de médicament.
- Ton cœur doit travailler plus fort, même après seulement une inhalation.
- La substance dans les e-liquides contenant de la nicotine est comparable à prendre des petites doses de poison.
- Les produits de vapotage sont dispendieux.
- Tu dois sortir et vapoter à l'extérieur; dans la pluie et le froid.
- Tu ne serviras pas comme un modèle de rôle pour les jeunes.

Activité 5.2



Vous avez besoin :
les fiches d'offres

Discussion de classe

Fuir le vapotage

1. Expliquez que les élèves doivent connaître plusieurs méthodes pour refuser les propositions à vapoter et aux autres substances telle que l'alcool, et d'avoir la confiance pour appliquer ces méthodes. L'application de ces moyens exige de la pratique.
2. Invitez six étudiants à jouer le jeu « Fuir le vapotage ». Demandez à cinq étudiants de se tenir en ligne un derrière l'autre.
3. Le sixième élève se tient debout devant la ligne avec une fiche d'offre pour vapoter. L'élève devra donner la fiche d'offre au premier élève en ligne, qui refusera l'offre avant de se déplacer à la fin de la ligne. Si un élève utilise la même réponse ou il/elle ne peut penser à un refus assez rapidement, il est hors du jeu. Le gagnant est le dernier élève en ligne.
4. Répétez le jeu avec un nouveau groupe d'étudiants et « les fiches d'offres » jusqu'à ce que tous les étudiants ont participés.
5. Écoutez aux réponses des étudiants, et si le temps le permet, continuez avec les questions 'Discussions de classe' ci-dessous.

Les questions ci-dessous sont conçues pour commencer une conversation avec les étudiants. Il est peu importe si vous connaissez la réponse factuelle; vous pouvez constater une recherche ensemble plus tard. Ce qui est important est le fait que vous soyez capable de communiquer avec les étudiants afin d'élargir leurs perspectives à ce sujet.

- Comment se sentez-vous quand vos amis se comportent d'une certaine façon et vous pensez que vous devriez être comme eux?
- Est-il difficile de résister l'influence de quelqu'un quand il n'accepte pas un « non » comme réponse, ou se moque de vous, ou vous rejette?
- Est-ce-que votre confiance dans vos opinions et votre défense de vos décisions vous aides à rejeter les pressions?
- Comment est-ce que les jeunes peuvent-ils mutuellement influencer leur décision de vapoter ou de ne pas vapoter?
- En se basant sur vos expériences personnelles, qui influence vos opinions et d'où proviennent vos opinions au sujet du vapotage? Quelles sont les raisons pour ne pas vouloir vapoter?

Section 5. Comment gérer la pression des pairs

Activité : fiche d'offre (Fuir le vapotage)

Est-ce-que tu veux vapoter?	Vas-y, fait-le. Ça te calmera.
Ça ne te tuera pas. Essaye-le.	Allons! C'est tellement cool.
Tien, c'est ton tour! Essaie de souffler un nuage de fumée.	Essaye-le! Je pensais que tu étais mon ami.
Si tu es vraiment mon ami, tu vas vapoter avec moi.	Allons! Tous les autres le font.
Les autres te surveillent. Allons-y!	Tout le monde pensera que tu es un perdant si tu n'essayes pas.
J'ai trouvé ça juste pour toi.	Prends-en juste une bouffée. Tu n'en mourras pas!

Section 6. La fumée secondaire / tertiaire l'aérosol de vapage secondaire / tertiaire

La fumée secondaire est un mélange de deux types de fumée. La première fumée est expirée par un fumeur; la deuxième est produite par la combustion d'une cigarette. Ils se mélangent dans les airs pour produire la fumée secondaire. La fumée secondaire est vraiment dangereux pour les jeunes.

Pourquoi la fumée secondaire est-elle dangereuse?

La fumée secondaire est dangereuses car elle contient de nombreux produits chimiques, telles que cyanure, monoxyde de carbone, arsenic ou benzène

Un grand nombre de ces poisons et toxines sont des carcinogènes. Certaines de ces toxines peuvent aussi causer des maladies cardiaques, des maladies pulmonaires, des accidents vasculaires cérébraux et le cancer des sinus paranasaux (cancer près et autour du nez).

La fumée secondaire peut causer des irritations des yeux, des maux de tête, des toux, des maux de gorge, l'étourdissement, et vous pourriez vous sentir malade.

Comment est-ce que la fumée secondaire est dangereuse pour les jeunes?

Les enfants peuvent devenir vraiment malade s'ils respirent la fumée secondaire car leurs poumons sont plus petits et en état de développement. Ils n'ont souvent pas la chance ou le choix de s'éloigner de la fumée.

Il est plus probable qu'ils se rendent à l'hôpital, ont de la toux ou des rhumes, et qu'ils s'absentent plus souvent de l'école. Les jeunes exposés à la fumée secondaire ont plus de risques de développer la bronchite, l'asthme, la méningite bactérienne et la pneumonie.

La fumée s'écarte autour de la maison et dans les véhicules, même si les fenêtres sont ouvertes. Des particules toxiques se collent et s'accumulent sur les surfaces, les sièges et les tapis. La fumée secondaire et ses toxines peuvent arriver à un niveau très élevé dans les véhicules car l'espace est petit et confiné.

La fumée secondaire peut affecter vos animaux domestiques

Les chats, chiens, oiseaux et autres animaux domestiques sont en risque s'ils vivent avec des fumeurs. Ils vont respirer les toxines de la fumée secondaire. Ils seront exposés aux particules toxiques qui se retrouvent dans les chambres et leurs environnements, sur les surfaces autour d'eux, et parvenant du contact direct avec leurs propriétaires. Les toxines peuvent s'accumuler sur leurs fourrures ou plumes et peuvent être absorbés directement par la peau ou ingérés lorsque les animaux se nettoient.

Les animaux domestiques peuvent développer des problèmes respiratoires, des allergies, l'asthme et même le cancer, tout dû à l'exposition à la fumée de tabac.



Section 6. La fumée secondaire / tertiaire l'aérosol de vapage secondaire / tertiaire

L'aérosol de vapage secondaire

Semblable à la fumée secondaire, l'aérosol de vapage expiré par un fumeur contient des particules ultrafines et des faibles niveaux de toxines très dangereux. L'inhalation de l'aérosol provenant du vapotage est dangereuse car l'aérosol inclus des produits chimiques toxiques comme cadmium, benzène et formaldéhyde.

L'exposition aux particules fines et ultrafines peut :

- aggraver des maladies respiratoires comme l'asthme
- causer de l'irritation aux yeux, à la gorge et aux voies respiratoires serrer les artères, ce qui peut provoquer une crise cardiaque
- à long terme, développer l'asthme

Les experts soulignent que les environnements des jeunes devraient être 100% sans vapotage. Afin de protéger les personnes jeunes de l'exposition à la fumée secondaire et à la fumée tertiaire, le vapotage devrait être interdit à tout temps et à tous endroits; dans les domiciles, dans les voitures et dans toutes autres espaces enfermées.

La fumée tertiaire et l'aérosol tertiaire

Fumer et vapoter dehors non-seulement protège les autres personnes de la fumée secondaire et de l'aérosol, mais aussi évite l'absorption des produits chimiques toxiques par les meubles, les murs, les vêtements, les tissus, la poussière domestique ainsi que par notre peau. Cette absorption par ces éléments demeure longtemps. Ce processus s'appelle la fumée tertiaire ou l'expositions aux aérosols.

C'est pour ces raisons qu'il est fortement recommandé de ne pas permettre aux individus de fumer à l'intérieur de votre domicile ou votre voiture. Les poisons provenant de la fumée du tabac et des aérosols sont laissés partout et s'accumulent à travers le temps. Ceci peut faire du mal à votre corps et est lié à un état de mauvaise santé.

C'est particulièrement mauvais pour les enfants. Les enfants peuvent se retrouver avec des poisons présents dans leur système digestif en touchant des articles domestiques qui sont recouverts par les toxines et en mettant leurs mains dans leur bouche.

Activité 6.1



Éviter la fumée secondaire

1. Demandez à la classe de réfléchir et énumérer une liste de raisons pourquoi qu'ils n'aiment pas la fumée secondaire (par ex. : les cheveux qui puent, ils n'aiment pas l'odeur de la fumée). Classez ces raisons en ordre de priorité de plus déplaisant au moins déplaisant.
2. Discutez avec les étudiants au sujet des façons donc ils peuvent éviter les dangers de la fumée secondaire (par ex. : ouvrir une fenêtre, s'éloigner d'un fumeur et le demander d'arrêter).
3. éflétez avec les étudiants à propos du fait que beaucoup de choix dans la vie sont des choix individuels (par ex. : la façon donc nous coiffons nos cheveux ou le style de vêtement que nous portons). Certains choix, tel que le tabagisme, peut avoir une répercussion sur les autres.
4. Placez les étudiants en petits groupes et distribuez les copies de la fiche d'activité 'Que feriez-vous?' Expliquez que chaque groupe devrait déterminer deux façons pour les personnages dans chaque histoire de gérer les situations de fumée secondaire. Pour chaque option, identifiez les résultats positifs (bons) et négatifs (moins bons). Après avoir examiné les résultats pour chaque option, les étudiants devront décider de la meilleure option pour chaque personnage.
5. Les réponses devront être écrites sur la feuille. Un consensus des décisions pour chaque groupe n'est pas requis, car c'est l'échange des opinions diverses qui est la partie la plus utile de l'expérience.
6. Commencez une discussion avec chaque groupe pour entendre les conclusions. Discutez comment leurs réponses impliquent l'action d'exécuter une tâche, de faire quelque chose (par ex. : ouvrir une fenêtre) ou de prendre la parole (par ex. : demander à votre mère d'exiger la personne à la table de fumer après le repas et non pas durant). Utilisez les questions suivantes pour poursuivre davantage cette partie de l'activité.

Demandez:

- Comment se sentiriez-vous si vous aurez décidé d'ignorer le problème?
- Serait-il angoissant de demander à un fumeur d'arrêter s'il était en proximité? Pourquoi?
- Serait-il plus facile de s'éloigner de la fumée secondaire que de mentionner quelque chose au fumeur?
- Serait-il plus facile ou plus difficile de faire ces décisions si un ami, un parent ou un adulte en qui vous faites confiance serait autour? Pourquoi?

Section 6. La fumée secondaire / tertiaire l'aérosol de vapage secondaire / tertiaire

Activité : Que feriez-vous? (Éviter la fumée secondaire)

1. Isabella et Li sont des amis. Li rentre souvent à pied avec Isabella et sa mère, mais la mère d'Isabella fume toujours pendant la promenade, et Li a l'impression de ne plus pouvoir respirer.

Qu'est-ce que peut faire Li?	Quelles sont les bonnes mesures qui peuvent se produire?	Quelles sont les mesures moins favorables qui peuvent se produire?
Je pense que Li devrait...		

2. Maria aime jouer avec son amie, Sylvie. Maria n'aime pas jouer dans la maison de Sylvie puisque sa mère et son père fument et leur maison possède une odeur de vieille fumée.

Qu'est-ce que peut faire Maria?	Quelles sont les bonnes mesures qui peuvent se produire?	Quelles sont les mesures moins favorables qui peuvent se produire?
Je pense que Maria devrait...		

3. Zac joue dans sa cour avec sa sœur aînée. Pendant que leur mère est absente, une voisine vient visiter. Lorsqu'elle entre dans la cour, elle allume une cigarette, mais le fumage n'est pas permis chez Zac

Qu'est-ce que peut faire Zac?	Quelles sont les bonnes mesures qui peuvent se produire?	Quelles sont les mesures moins favorables qui peuvent se produire?
Je pense que Zac devrait...		

Section 7. Comment les industries du tabac et du vapotage ciblent les enfants

Les dispositifs de vapotage sont devenus très populaires dans le monde entier, grâce à des techniques de marketing furtives. Pensez aux magasins tape-à-l'œil qui surgissent, aux célébrités des médias sociaux qui disent à quel point le vapotage est génial, et aux images et vidéos sympas en ligne.

Ils utilisent des moyens tels que la création d'un lien émotionnel avec des publicités montrant des images colorées d'amitié, d'intégration, d'amusement ou de sentiment de puissance. De plus, ils font appel aux célébrités pour appuyer leurs produits et utilisent même des personnages amusants sur des plateformes sociales pour attirer une nouvelle vague de consommateurs vers leurs produits.

Pourquoi le vapotage attire les jeunes

Lorsque les vapes sont arrivées sur le marché, l'un des attraits de marketing était la création de gros nuages. Cette tendance a poussé les jeunes à rivaliser pour obtenir de plus gros nuages sans tenir compte des substances qu'ils inhalaient. Aujourd'hui, ces produits ont évolué pour devenir plus élégants, plus petits et moins visibles. Certains produits sont dotés de caractéristiques adaptées aux jeunes, telles que des toupies à tripoter et des conceptions qui les rendent faciles à cacher. La plupart de ces produits contiennent également des saveurs qui s'adressent clairement à la jeune génération, des saveurs tels que: gâteau d'anniversaire, fraise-melon d'eau, ourson gommeux, et pétillant à la framboise.

- Est-ce que vous connaissez des saveurs des e-liquides? Par ex. : mangue, barbe à papa, lait de licorne, etc.
- Que pensez-vous des différentes saveurs?

Des règlements tels que la Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée, ont ralenti les tactiques telles que les publicités tape-à-l'œil, les rabais et les affichages audacieux pour le tabagisme et le vapotage. À mesure que les publicités pour le vapotage deviennent plus strictes, les entreprises font preuve d'une plus grande créativité dans la commercialisation et la promotion de leurs produits.

Plusieurs études démontrent une grande partie du marketing se fait sur les plateformes plus discrètes, comme les médias sociaux. Certains influenceurs créent des messages presque tous les jours, montrant des « tours de fumée » avec des nuages de vapeur, parlant de nouvelles saveurs d'e-liquide, et faisant la promotion ou offrant des produits. Cela se produit même si les règles fédérales stipulent qu'il est illégal pour les entreprises d'utiliser des personnes pour promouvoir le vapotage.

Certaines entreprises canadiennes créent également des publications sur Instagram suggérant que le vapotage présente des avantages pour la santé et minimisant les risques potentiels. Par exemple, un fabricant canadien d'e-liquides a partagé un message indiquant que « le vapotage est moins nocif que le tabagisme », en citant le gouvernement fédéral, bien que la loi fédérale interdise explicitement toute allégation de santé liée au vapotage. Le grand défi réside à changer les perceptions, car de nombreuses jeunes considèrent le vapotage non seulement une option plus sûre que le tabagisme, mais aussi un choix de style de vie très tendance.

L'industrie du tabac ne cesse de se transformer et de nouveaux produits apparaissent sans cesse, de sorte que la lutte contre le vapotage et le tabagisme se poursuit. Nous devons trouver de nouvelles idées et travailler ensemble pour lutter contre les effets néfastes du vapotage et du tabagisme sur la santé.

Activité 7.1



Vous avez besoin :

Images de publicités imprimées sur du papier affiche ou présentées sous forme de diapositives numériques (PPT, etc.), les fiches d'activités :
Déconstruction des annonces

Déconstruction des annonces

1. Distribuez les fiches d'activité.
2. En examinant la première fiche d'activité, expliquez le suivant: les compagnies dépensent de millions de dollars en essayant de déterminer comment attirer l'attention des clients potentiels idéals pour leurs produits – spécialement à travers la promotion sur le média social! Allons-y à déconstruire une annonce pour voir quels messages sont vendus.
3. En utilisant la deuxième fiche d'activité, discutez pendant 5 à 10 minutes chaque question selon une ou plusieurs annonces.
4. Si le temps le permet, reconstruisez les annonces pour une représentation plus exacte du message. Par exemple :

Publicité 1



Publicité 2



Publicité 3



Publicité 4



Association pulmonaire du Canada
R E S P I R E Z

Des poumons pour la vie!

Section 7. Comment les industries du tabac et du vapotage ciblent les enfants

Activité : Déconstruction des annonces

Publicité 1. Amorce/pistes de discussion :

Produit : Un repas McDonald's en collaboration avec le groupe musical coréen BTS.

Imagerie : Un repas de « fast-food » riche en matières grasses et en sel, présenté sur fond violet, avec le logo du groupe et le mot « BTS » utilisé deux fois.

Message : BTS attire surtout les jeunes femmes. Cette publicité suggère qu'elles se sentiront plus proches de leurs idoles pop en mangeant un repas choisi par ce groupe.

Reformulation (exemple) : Il est peu probable que les membres actifs et en bonne santé de BTS souhaitent que leurs admiratrices se gavent d'un repas McDonalds contenant 740 calories et 40 grammes de matières grasses!

Publicité 2. Amorce/pistes de discussion :

Produit : La boisson énergisante Prime.

Imagerie : Des couleurs vives, des Youtubeurs populaires (Logan Paul, KSI) qui présentent une vaste sélection de boissons.

Message : Les jeunes influenceurs fortunés consomment des boissons énergisantes et ça leur donne un coup de pouce.

Reformulation (exemple) : L'effet des boissons énergisantes riches en sucre est temporaire; investis dans ta santé à long terme en faisant de l'exercice et en mangeant bien.

Publicité 3. Amorce/pistes de discussion :

Produit : L'enrôlement dans l'armée des États-Unis.

Imagerie : Des membres de l'armée en plein combat, muni-es d'une artillerie et de technologies de pointe – une imagerie qui ressemble à un jeu vidéo de tir à la première personne.

Message : On s'adresse aux jeunes qui se voient comme des « guerrier(-ère)s », un mot populaire dans les jeux vidéo et d'autres espaces de jeu.

Reformulation (exemple) : En te joignant à l'armée des États-Unis, tu seras confronté-e à des situations réelles et potentiellement dangereuses qui n'ont rien à voir avec les jeux vidéo auxquels tu joues assis-e dans ton sofa.

Publicité 4. Amorce/pistes de discussion :

Produit : Des produits fantaisistes de soins pour la peau et de maquillage pour enfants.

Imagerie : L'enfant semble être dans un spa, prête pour une journée de soins de beauté.

Message : Certains produits de maquillage peuvent « manquer de naturel » chez les jeunes, ou peuvent abîmer leur peau; ton apparence « au naturel » n'est pas assez bonne et doit être « rehaussée ».

Reformulation (exemple) : Le look le plus sûr et le plus naturel est sans maquillage!

Section 7. Comment les industries du tabac et du vapotage ciblent les enfants

Activité : Déconstruction des annonces

Qui a payé pour l'annonce?

Qui est le public cible? Pourquoi, à votre avis?

Cette annonce présente quelle histoire (quelles messages)? Comment le saviez-vous? (message texte, images, etc.)

Quelles stratégies ont été utilisées par la compagnie afin de rendre leur produit attrayant?

Est-ce que l'annonce a été un succès? Si oui, pourquoi? Si non, pourquoi pas?

Activité 7.2



Vous avez besoin :
du papier
graphique vierge,
des marqueurs,
du ruban,
fiches d'activités
« Quelle est votre
position? »

Quelle est votre position?

1. Avant de commencer l'activité, placez des panneaux sur les murs opposés, l'un indiquant « D'accord » et l'autre « Pas d'accord ». [Option : Les réponses peuvent comprendre quatre panneaux indiquant « tout à fait d'accord », « plutôt d'accord », « plutôt en désaccord » et « fortement en désaccord »].
2. Les élèves écoutent une déclaration (voir la liste ci-dessous) et se déplacent ensuite vers un endroit du mur en fonction de leur opinion. Ils peuvent se positionner sur un continuum entre les panneaux pour montrer leur niveau d'accord ou de désaccord. Une discussion sur leurs opinions s'ensuit
3. Les élèves sont encouragés à changer de position le long du continuum mural s'ils entendent quelque chose au cours de la discussion qui modifie leur opinion
4. Une fois que les élèves ont pris position sur le long du continuum mural, demandez à différents élèves d'expliquer leur choix. Même si tous les élèves se rassemblent au même endroit, renseignez-vous sur la raison.
5. Corrigez toute information erronée au cours de la discussion.
6. Posez des questions qui incitent à prendre en considération des facteurs ou des informations négligés.
7. Rappelez aux élèves qu'ils peuvent changer de place si leurs opinions évoluent.
8. Utilisez votre jugement pour déterminer quand passer à la déclaration suivante en fonction de l'engagement des élèves et de la qualité des discussions.
9. Après l'activité, les élèves peuvent compléter le travail ci-joint pour démontrer leur apprentissage.

Déclarations de discussion :

- a. Les vapeurs devraient être interdites jusqu'à ce qu'il y ait des preuves de leur sécurité).
- b. Le vapotage va renormaliser le tabagisme.
- c. Il n'existe pas suffisamment de preuves démontrant que le vapotage est un moyen efficace d'arrêter de fumer.
- d. Les saveurs des e-liquides incitent les jeunes à fumer.
- e. . Vapoter, c'est encore fumer.
- f. Il est préférable d'utiliser des méthodes approuvées par le gouvernement pour arrêter de fumer

Section 7. Comment les industries du tabac et du vapotage ciblent les enfants

Activité : Quelle est votre position? - option 1

1. Qu'avez-vous appris au cours de nos leçons sur le vapotage ? (Énumérer trois exemples)

1.

2.

3.

2. Pensez-vous que nous devrions exiger que les produits soient soumis à des tests de sécurité avant d'être mis à la disposition du public ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

3. Pensez-vous que les entreprises devraient être tenues d'informer leurs clients des dangers liés à l'utilisation de leurs produits ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

4. Devrions-nous avoir des réglementations (lois) pour assurer à ce que les enfants ne puissent pas avoir accès à des produits nocifs ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Section 7. Comment les industries du tabac et du vapotage ciblent les enfants

1. Expliquez quelque chose de nouveau que vous avez appris pendant nos leçons sur le vapotage. **OU** Expliquez quelque chose que vous saviez déjà sur le vapotage et qui a été renforcé au cours de nos leçons.

2. Au cours des discussions aujourd'hui, avez-vous changé d'avis concernant un des sujets ? Expliquez quelle information ou quel point de vue a influencé ce changement. **OU** Partagez les informations ou les points de vue que vous avez entendus au cours des discussions d'aujourd'hui et qui ont renforcé une opinion que vous aviez déjà.

3. Quelle est votre position ? Choisissez l'une des questions suivantes et rédigez un ou deux paragraphes pour convaincre le lecteur de votre position. Assurez-vous d'utiliser des informations tirées de nos leçons sur le vapotage pour étayer vos arguments.
- a. Devrions-nous exiger que la sécurité des produits soit testée avant leur mise sur le marché?
 - b. Les entreprises devraient-elles être tenues d'informer leurs clients des dangers liés à l'utilisation de leurs produits?
 - c. Faut-il mettre en place des réglementations pour s'assurer que les enfants ne peuvent pas se procurer des produits nocifs?

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

La nicotine et le stress

Diminuer le stress est l'une des raisons les plus fréquentes pour lesquelles des jeunes disent vapoter ou fumer. L'utilisation de nicotine pour faire face au stress n'est PAS efficace et peut même faire plus de mal que de bien à ta santé mentale (sans parler de tous les risques pour ta santé physique).

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est le sentiment désagréable que tu ressens lorsque tu es inquiet(-ète), que tu as peur, que tu es en colère, frustré-e ou dépassé-e. Tout le monde vit du stress, et un certain stress est normal. Cela peut te donner la motivation nécessaire pour accomplir certaines choses. Par exemple, le fait d'être stressé-e pour un examen à venir peut t'inciter à étudier. Par contre, trop de stress peut nuire à ta santé émotionnelle et physique.

Le stress excessif peut provoquer :

- des muscles tendus,
- des maux de tête,
- une mâchoire serrée,
- du grincement de dents,
- une accélération du rythme cardiaque et des paumes moites
- des troubles du sommeil
- un manque d'énergie ou de la fatigue
- une difficulté de concentration
- une perte de motivation
- un sentiment d'être dépassé.



Les causes de stress

Le stress provient de nombreuses sources.

- observer des disputes entre vos parents
- postuler à un emploi ou t'inscrire à l'université
- ne pas avoir d'argent pour faire des activités ou acheter ce que tu veux
- ne pas être assez bon dans les sports ou autres activités
- subir des pressions pour faire quelque chose que vous savez est mauvais pour vous, comme vapoter
- la gestion de tes relations interpersonnelles
- un examen à venir
- ressentir de la pression pour obtenir de meilleurs résultats scolaires

L'anxiété

L'anxiété peut te rendre tendu-e, irritable et te faire ressentir à peu près la même chose que le stress. La différence : le stress a souvent une cause externe; lorsque celle-ci disparaît, le stress s'en va aussi. L'anxiété est un sentiment d'inquiétude, de nervosité ou de panique, souvent sans cause évidente. Il est normal de vivre de l'anxiété de temps en temps, mais cela peut devenir un problème si ta vie quotidienne, tes travaux scolaires, tes relations ou ta santé en souffrent.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale



Comment la nicotine affecte-t-elle la santé mentale?

Lorsqu'on demande à des jeunes pourquoi ils/elles vapotent, l'une des réponses les plus fréquentes est « pour réduire le stress ». Mais des études récentes ont établi un lien entre le vapotage et l'aggravation des problèmes de santé mentale.

Pourquoi a-t-on tendance à penser que vapoter ou fumer soulage le stress? La nicotine peut procurer un sentiment de détente immédiat. Cela est dû à la dopamine qu'elle libère dans le cerveau. La dopamine est une « hormone du bien-être » : elle te fait ressentir du plaisir. Mais une fois que cette sensation s'éteint après une heure ou deux, tu vis un nouveau stress : l'envie de ton corps de consommer plus de nicotine.

Avec le temps, il faut de plus en plus de nicotine pour produire la quantité de dopamine dont tu as besoin pour ressentir du plaisir. L'utilisation régulière de nicotine peut augmenter l'anxiété, le stress et le risque de symptômes de dépression. Les personnes qui vapotent sont plus susceptibles que celles qui n'ont jamais vapoté d'être diagnostiquées de dépression. La présence de symptômes de dépression augmente les chances qu'un-e adolescent-e vapote.

L'abandon de la nicotine est associé à des résultats de santé mentale positifs, y compris une réduction de l'anxiété, du stress et de la dépression, et une amélioration de l'humeur.

Autres moyens de gérer le stress et l'anxiété

Personne n'échappe au stress, mais on peut apprendre à le gérer. Lorsque tu es stressé-e, il est normal que tu cherches à te sentir mieux. Tout ce qui t'aide à te sentir mieux est une « stratégie d'adaptation ».

Les stratégies négatives peuvent être des solutions rapides, mais elles sont dangereuses et peuvent augmenter le stress à long terme. Les stratégies d'adaptation négatives incluent le fait de se battre, de vapoter ou de s'isoler de sa famille et de ses ami-es. Elles sont particulièrement inquiétantes si c'est l'un des principaux moyens que tu utilises pour gérer ton stress, car tu risques de te tourner vers ces comportements plus souvent dans les moments difficiles. Réfléchis à d'autres exemples de réactions que les gens ont face au stress et qui peuvent leur être nuisibles.

Les stratégies d'adaptation négatives ouvrent la voie à l'utilisation de substances. Si tu utilises de telles stratégies, demande-toi pourquoi. Si c'est pour faire face à des problèmes, envisage d'autres moyens de composer avec ceux-ci. Il existe toutes sortes de solutions saines. Les stratégies d'adaptation saines sont sécuritaires et peuvent t'aider à te sentir mieux sans déranger ta vie. Voir « 10 conseils pour gérer le stress et l'anxiété ».

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

10 conseils pour gérer le stress et l'anxiété

Les habiletés pour se débarrasser du stress et vous calmer fonctionnent mieux lorsqu'elles sont pratiquées à l'avance, pas seulement lorsque la pression est forte. Certaines peuvent fonctionner mieux que d'autres, alors il s'agit de trouver les habiletés qui fonctionnent pour vous afin que vous ne pensiez pas à vapoter, fumer ou consommer une autre substance.

1. Arrêtez et respirez

La respiration consciente est l'antidote naturel du corps au stress. Prenez une pause de ce que vous faites et inspirez profondément par le nez et ensuite expirez par la bouche. Concentrez-vous sur l'inspiration et l'expiration de votre respiration, cela vous aidera à vous calmer et à penser clairement.

2. Évitez la planification excessive

Si vous vous sentez à bout et surchargé, considérez abandonner une activité ou deux, en choisissant de compléter uniquement celles qui sont les plus importantes pour vous.

3. Bougez votre corps



Toute forme d'exercice, de la gym au yoga, peut agir comme un soulagement de stress? Lorsque vous faites de l'exercice, votre cerveau libère des substances chimiques qui sont responsables pour vos sentiments de bien-être. Il suffit seulement de marcher 20 minutes par jour pour atteindre ceci!

4. Être présent

La vie peut devenir surchargé, surtout lorsque vous vous inquiétez de ce qui suivra. Au lieu, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler dans le moment présent et essayez de toujours rester dans le temps présent.

5. Bien manger et boire



Tout le monde sait qu'une bonne nutrition vous rend en meilleure santé. Seulement certaines personnes se rendent compte que cela vous permet également de rester alerte tout au long de la journée et de garder votre humeur stable. Lorsque vous êtes stressés, il est facile de manger sur le pouce ou de consommer des aliments vides. Une alimentation saine et boire beaucoup d'eau réduisent les effets toxiques du stress. Gardez proche de vous des collations saines comme des fruits, des mélanges montagnards et du yogourt, et ne sautez pas de repas.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

6. Décaféinez



La caféine peut vous aider à rester éveillé, mais elle rend également votre corps plus tendu, nerveux et stressé. Ce n'est pas utile lorsque vous arrêtez de vapoter. Réduire ou éliminer progressivement les produits contenant de la caféine comme; le café, les boissons énergisantes et les boissons gazeuses, pendant que vous cessez de fumer, diminueront vos sentiments de stress et d'anxiété.



7. Bonne nuit de sommeil

Si vous dormez moins de 8 heures, votre corps ne tolérera pas le stress aussi bien qu'il le pourrait. Couchez-vous à peu près à la même heure chaque soir. Faites des siestes quand vous en avez besoin. Lorsque vous vous mettez au lit, ne faites pas vos devoirs, ne lisez pas et n'utilisez pas le téléphone - et ne réglez pas vos problèmes au lit. Lorsque vous pensez à toutes les choses qui vous dérangent, vous avez de la difficulté à vous endormir et vous vous réveillez au milieu de la nuit pour vous inquiéter davantage. Donnez-vous suffisamment de temps pour réfléchir, faites une liste si nécessaire, puis mettez-la de côté!

8. Établissez un dialogue

Partagez ce que vous vivez avec des personnes qui vous aident à vous sentir bien dans votre peau et qui veulent vous aider à vivre sans nicotine. Parlez à vos amis, à votre famille, à vos enseignants, à vos conseillers scolaires et à d'autres personnes importantes dans votre vie qui vous supportent et qui soutiennent votre décision d'arrêter de vapoter ou de fumer.

9. Laissez aller certaines choses

Il est important d'essayer de résoudre les problèmes, mais parfois vous ne pouvez rien faire pour changer un problème. Alors, ne gaspillez pas votre énergie à vous en préoccuper. Si vous dépensez votre énergie à vous inquiéter de choses que vous ne pouvez pas changer, il ne vous en restera pas assez pour réparer les choses que vous pouvez.



10. Prenez le temps de vous amuser

Intégrez du temps dans votre calendrier pour les activités que vous aimez: pour lire un bon livre, pour jouer avec votre animal de compagnie, pour faire un passe-temps, pour créer de l'art ou de la musique, pour passer du temps avec des personnes positives ou pour être dans la nature.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Activité 8.1



Vous avez besoin :

stylo, papier
(facultatif)

L'objectif

d'apprentissage :

Les élèves explorent le concept de stress. À quoi ressemblent leurs propres schémas de stress? Ils réfléchissent au sujet de la façon dont le stress affecte les personnes différemment.

Qu'est-ce que le stress?

Demandez aux élèves de :

- Commencez par réfléchir à ce que signifie le mot stress.
- À quoi ressemble une personne stressée selon vous?
- Comment est-ce-que les personnes stressées se déplacent et agissent?
- Fermez vos yeux et essayez de rentrer dans la peau d'une « personne stressée » à l'école. Maintenant, soit en position assise ou levée auprès de votre bureau, agissez comme cette personne se comporterait. [Laissez les élèves agir comme une « personne stressée » pendant 1 minute]
- Maintenant, arrêtez. Fermez vos yeux et redevenez vous-même. Prenez 5 respirations lentes et profondes.

Demandez aux élèves d'écrire leurs réactions ou d'en discuter :

- Réfléchissons à l'activité
- Pourquoi avez-vous choisi ces mouvements ? Quels sentiments et pensées voulez-vous démontrez?
- Comment le stress modifie-t-il le corps et les actions d'une personne?
- Est-ce ainsi que vous démontrez votre propre stress?

Après la réflexion partagez avec les élèves les points suivants :

- Le « stress » peut signifier des différentes choses pour chaque personne et peut affecter chaque individu différemment.
- Les facteurs comme des changements variés, être sous pression et les défis personnels peuvent nous faire sentir « stressés ».
- Certaines personnes démontrent le stress avec des signes physiques sur leur corps, alors que d'autres peuvent simplement présenter des signes émotionnels.
- Comprendre comment le stress vous affecte peut vous aider à mieux le gérer.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Activité 8.2



Vous avez besoin :
stylo, papier
(facultatif)

L'objectif d'apprentissage :
Les élèves explorent leurs propres tendances par rapport au stress et réfléchissent aux « conseils » qu'ils peuvent mettre en place pour se sentir mieux.

Identifier le stress

1. Commencez l'activité en disant aux élèves :

Il est maintenant le temps de réfléchir davantage à vos expériences de stress. Imaginez que vous examinez votre stress en étant un enquêteur externe. Essayez d'imaginer que c'est le corps et les sentiments de quelqu'un d'autre. Vous l'examinez pour mieux le comprendre.

2. Ensuite, demandez aux élèves de :

Dessinez le contour d'une personne au centre du papier (il devrait être environ la taille d'un citron)

Autour du contour, écrivez toutes les causes qui pourraient vous faire sentir stressé. Visez d'avoir de 5 à 8 causes. (Utilisez un stylo rouge)

Ensuite, réfléchissez à ce que vous ressentez et utilisez un ou plusieurs stylos de couleur différente pour répondre à la question suivante :

Où dans votre corps ressentez-vous le stress? Marquez le(s) lieu(x) à l'intérieur du contour de la personne. (Utilisez un stylo rouge)

Pensez à la façon dont le stress affecte vos émotions. Répondez à la question : Quand je suis stressé, je me sens _____. Écrivez au moins 5 mots autour du contour de la personne. (Utilisez un stylo bleu)

Pensez à la façon dont le stress vous fait agir. Répondez à la question : Quand je suis stressé, j'ai tendance à _____. Écrivez aussi ces mots autour du contour. (Utilisez un stylo noir)

Être gentil envers vous-même peut faire une grande différence pour se débarrasser du stress.

Maintenant que vous avez un dessin de votre propre modèle de stress, regardez-le attentivement.

Quels sont vos signes de stress? Quels sentiments sont des indicateurs que vous êtes stressé?

Comment pouvez-vous gérer votre stress ?

Regardez la liste des « Conseils pour gérer le stress » et choisissez 1 à 2 activités qui vous font sentir plus calme. Pouvez-vous les faire à chaque fois que vous vous sentez stressé?

Pour finir, écrivez vos activités apaisantes autour du contour de la personne.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Activité 8.3



Materials:

- Bell or chime

L'objectif d'apprentissage :

Les élèves apprennent à remarquer leurs sensations corporelles et leur respiration lorsqu'ils se déplacent dans une séquence de sept étirements différents afin de détendre des parties de leur corps.

Mouvement conscient

1. Lisez le script ci-dessous OU vous pouvez vous préenregistrer. En guidant les élèves tout au long de la séquence, utilisez un ton de voix calme et détendu.
2. Commencez par éteindre la lumière dans votre classe
3. Demandez aux élèves de fermer leurs yeux pendant que vous exécutez les mouvements.
4. Demandez aux élèves s'ils ressentent de la tension dans leurs corps. Si oui, où?
5. Expliquer le mouvement conscient :

C'est comparable au yoga ou au tai-chi. C'est une activité qui consiste à bouger votre corps lentement et avec beaucoup de soin et d'attention à ce qui se passe au moment présent. Vous n'êtes également pas en concurrence avec quelqu'un près de vous. Les mouvements de votre corps sont moins importants que prêter attention simplement à votre corps, à chaque mouvement et à votre respiration.

7. Invitez les élèves à écouter attentivement à vos instructions :

Au fur et à mesure que vous effectuez chaque mouvement, faites attention aux messages qui surgissent dans votre corps. Chaque fois que vous remarquez du stress ou de la tension, inspirez et expirez profondément à travers cette partie de votre corps, en remarquant simplement si cela permet à votre corps de se libérer du stress. Si un mouvement particulier vous cause de la douleur, ne vous forcez pas à le faire. Simplement, modifiez le mouvement pour qu'il fonctionne pour votre corps ou pratiquez simplement un mouvement conscient dans une position assise ou sur place. N'oubliez pas que l'objectif est de rester présent avec votre corps sans essayer d'obtenir un entraînement physique.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Activité : Mouvement conscient

Tenez-vous debout comme une montagne.

Nous allons commencer par nous tenir debout comme une montagne. Restez debout et droit en ayant vos pieds fermement posés sur le sol et votre tête étendue vers le ciel. Soyez stable, solide, grandiose.

Nous entendrons un son de la cloche et allons inspirer et expirer profondément et consciemment en permettant à la respiration de remplir tout le corps. Inspirez. Expirez. Inspirez. Expirez.

[Sonnez la cloche ou le carillon. Faites une pause de 2 à 3 secondes]

Roulez vos épaules.

Avec la prochaine inspiration, roulez vos épaules vers l'avant et vers le haut. Lorsque vous expirez, ramenez vos épaules vers l'arrière et vers le bas.

Inspirez et roulez les épaules vers le haut. Expirez en roulant vos épaules vers le bas. Continuez à votre propre rythme et remarquez les sensations dans vos épaules. Notez s'il y a du stress ou de la tension, ou si vous vous sentez léger, libre et détendu.

Continuez à respirer attentivement. Inversez les directions de respiration en roulant les épaules vers l'avant pendant que vous expirez. Soyez conscient que vous roulez vos épaules. [Pause]

Ensuite, permettez à vos épaules de se détendre - revenez à la position neutre.

Étirez votre cou.

Inspirez, expirez. Étirez votre cou vers l'avant et vers le bas, en regardant vers le sol.

Inspirez et étirez vers la droite, de sorte que votre oreille droite soit proche de votre épaule droite.

Expirez et étirez vers l'avant et vers le bas. Inspirez et étirez vers la gauche. Expirez, continuez à élonger votre cou. Avec chaque expiration continuez à étirez votre cou de différent côté. Remarquez toutes les sensations dans votre cou. [Pause]

Revenez à votre position neutre, détendez-vous et observez votre corps. Secouez-le un peu pour se détendre davantage.

Étirez vos bras.

Lors de votre prochaine inspiration, étirez vos bras sur les côtés et levez-les lentement au-dessus de votre tête, les doigts pointés vers le haut.

Expirez et amenez vos paumes devant vous, paumes tournées vers le bas, de sorte que vos bras soient à nouveau à vos côtés.

Inspirez, les bras se lèvent et remontent au-dessus de votre tête dans un grand cercle. Expirez, rassemblez l'air de votre respiration du milieu de votre corps, les mains qui descendent.

Continuez à respirer, bougez vos mains et vos bras en cercles, reprenez votre respiration à votre rythme. Autant que possible, maintenez la respiration, maintenez le corps. Remarquez quand votre esprit erre, notez où sont passés vos pensées et ramenez l'esprit à la respiration et au corps. [Pause]

Revenons maintenant à la position neutre. Relaxe vos bras à vos côtés.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Activité : Mouvement conscient

Pendez par en avant comme une poupée de chiffon.

Inspirez, expirez et penchez-vous vers l'avant au niveau de votre taille. Pliez légèrement les genoux, ce qui permet à vos bras et à votre tête de pendre comme une poupée de chiffon.

Secouez un peu vos bras. Secouez la tête en geste de 'non', hochez la tête en signe de 'oui'.

Penchez-vous vers l'avant à la taille plutôt que dans le dos le mieux que vous pouvez. Peut-être trouvez un peu de longueur supplémentaire dans votre colonne vertébrale.

Maintenant, il suffit de respirer en observant les sensations dans votre corps lorsque vous vous penchez en avant. [Pause]

Avec la prochaine inspiration, revenez lentement à la position debout en vous redressant la taille, lentement et doucement. Tenez-vous debout et notez comment votre corps se sent en ce moment.

Twist.

Notre dernier mouvement sera un twist.

Nous allons d'abord tourner vers la gauche. Donc, posez votre main droite sur votre hanche gauche. Glissez votre main gauche derrière votre dos et regardez par-dessus votre épaule gauche. Gardez la position.

Inspirez, trouvez un peu plus de longueur dans votre colonne vertébrale, expirez. Examinez les sensations dans votre corps lorsque vous vous tournez plus profondément. Inspirez et expirez trois fois.

Avec la prochaine inspiration, revenez à la position neutre. Lors de la prochaine expiration, changez de direction et tournez vers la droite. Maintenant, posez votre main gauche sur votre hanche droite et votre main droite derrière le dos, regardez par-dessus votre épaule droite. Trouvez de la longueur dans la colonne vertébrale et respirez. Notez quelles sensations sont présentes dans vos hanches, votre colonne vertébrale et dans vos épaules. Inspirez, tournez plus profondément si vous le pouvez et expirez. Tenez la position. [Pause]

Avec la prochaine inspiration, revenez à une position neutre et faites face vers l'avant.

Maintenant, faites une vérification de votre corps. Comment se sent-il?

Prenez un moment pour parcourir tout votre corps de la tête aux pieds, en remarquant s'il y a des zones de tension et de stress. Observez si votre corps se sent différent. Inspirez, soyez conscient de votre corps. Expirez. [Pause]

Prenez un moment pour vous apprécier. [Pause]

Nous terminerons cette méditation par un son de cloche.

[Sonnez la cloche ou le carillon]

Demandez aux élèves :

- Quelles sont vos impressions de la vérification de votre corps?
- Qu'est-ce que vous avez observé pendant le processus de détente?

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Activité 8.4



L'objectif d'apprentissage :
Les élèves apprennent des directives générales du processus de visualisation pour soulager le stress et accéder un état d'esprit plus positif.

Visualisation

1. Lisez le script ci-dessous OU vous pouvez vous préenregistrer. En guidant les élèves tout au long de la séquence, utilisez un ton de voix calme et détendu.
2. Commencez par éteindre la lumière dans votre classe.
3. Expliquez en quoi consiste la technique de visualisation :
« Les visualisations peuvent rapidement calmer votre corps et détendre votre esprit. Cela peut vous aider à vous relaxer en quelques minutes afin de vous préparer pour la nuit, et peut également être un moyen utile de vous récupérer du stress pendant les moments difficiles. »
4. Demandez, demandez aux élèves de fermer les yeux pendant que vous les guidez au long de la visualisation :

« Dans une position détendue, vous allez utiliser votre voix intérieure et votre imagination pour faciliter à se mettre dans un état profond de relaxation.

Respirez par le ventre et fermez les yeux, en vous concentrant sur « inspirer en paix et expirer le stress ». En autres mots, laissez votre ventre se gonfler et se contracter avec votre respiration. Si vous constatez que vos épaules montent et descendent, vous portez probablement des tensions dans votre corps et vous n'êtes pas en train de respirer d'une manière la plus détendue.

Une fois que vous vous sentez plus détendu, commencez à vous imaginer au milieu d'un environnement le plus relaxant possible. Pour certaines personnes, il peut s'agir de flotter sur une rivière lente ou sur un lac, ou s'allonger sur la plage au soleil avec de la musique douce. Pour d'autres, cela pourrait signifier d'être assis autour d'un feu de camp, au fond des bois, en sirotant du chocolat chaud avec des guimauves.

Vous préférés peut-être vous souvenir d'un moment et d'un endroit où vous vous êtes sentis merveilleux et détendus (un « endroit heureux » de votre mémoire).

Lorsque vous imaginez votre scène, essayez d'impliquer tous vos sens. À quoi cela ressemble-t-il? Comment sentez-vous? Quels parfums spéciaux sont impliqués? Entendez-vous les craquements d'un feu, le mouvement de l'eau ou le gazouillis des oiseaux?

Restez dans ce moment aussi longtemps que vous le souhaitez. Profitez de votre « environnement » et laissez-vous vous éloigner de ce qui vous stresse.

Lorsque vous êtes prêts à revenir à la réalité, comptez à partir de dix et dites-vous que lorsque vous arriverez à « un » vous vous sentirez calme et rafraîchi. »

2 vérités et un mensonge

Des poumons pour la vie!

Nom _____

Dans chacune des affirmations ci-dessous, deux déclarations seront des faits et une déclaration sera un mythe. Peux-tu repérer le mensonge? Encerle la partie qui est fausse, puis corrige-la pour qu'elle soit vraie.

1. Plusieurs vaporisateurs ne contiennent pas de nicotine.
2. Les personnes peuvent subir une exposition secondaire des vapeurs produites par les vaporisateurs.
3. Le vapotage de la nicotine peut entraîner une dépendance physique.

1. Les vaporisateurs produisent seulement de la vapeur
2. L'aérosol des vaporisateurs contient de la nicotine, un produit chimique aromatisé et un produit chimique qui crée la brume que vous exhalez.
3. L'aérosol des vaporisateurs contient des produits chimiques toxiques.

1. On peut devenir dépendant-e de la nicotine après seulement quelques utilisations.
2. Le tabagisme et le vapotage sont nocifs pour tes poumons, mais la recherche montre qu'ils n'affectent pas ton cerveau.
3. Certaines personnes croient que vapoter ou fumer réduit le stress – mais en fait cela augmente le stress à long terme.

1. En Ontario, il est illégal de vendre ou de fournir des produits de vapotage à toute personne âgée de moins de 19 ans.
2. De plus en plus, les écoles interdisent le vapotage.
3. Les vaporisateurs peuvent être utilisés n'importe où.

1. Durant l'utilisation des vaporisateurs, il y a toujours un risque d'explosion des dispositifs électroniques et des batteries.
2. Santé Canada régite actuellement les ingrédients chimiques dans les e-liquides.
3. Les empoisonnements des enfants se produisent comme résultat d'expositions et consommations des e-liquides.

Ressources additionnelles

2 vérités et un mensonge, Clé de correction

1. Plusieurs vaporisateurs ne contiennent pas de nicotine. **mensonge**
2. Les personnes peuvent subir une exposition secondaire des vapeurs produites par les vaporisateurs. **vérités**
3. Le vapotage de la nicotine peut entraîner une dépendance physique. **vérités**

1. Les vaporisateurs produisent seulement de la vapeur. **mensonge**
2. L'aérosol des vaporisateurs contient de la nicotine, un produit chimique aromatisé et un produit chimique qui crée la brume que vous exhalez. **vérités**
3. L'aérosol des vaporisateurs contient des produits chimiques toxiques. **vérités**

Malgré ce que l'industrie nous dit, les vaporisateurs produisent l'aérosol et non pas de la vapeur.

1. On peut devenir dépendant-e de la nicotine après seulement quelques utilisations. **vérités**
2. Le tabagisme et le vapotage sont nocifs pour tes poumons, mais la recherche montre qu'ils n'affectent pas ton cerveau. **mensonge**
3. Certaines personnes croient que vapoter ou fumer réduit le stress – mais en fait cela augmente le stress à long terme. **vérités**

1. En Ontario, il est illégal de vendre ou de fournir des produits de vapotage à toute personne âgée de moins de 19 ans. **vérités**
2. De plus en plus, les écoles interdisent le vapotage. **vérités**
3. Les vaporisateurs peuvent être utilisés n'importe où. **mensonge**

Les vaporisateurs ne peuvent pas être utilisés n'importe où.

En fait, les règlements en Ontario exigent que les vapoteurs respectent les mêmes lois que les fumeurs.

1. Durant l'utilisation des vaporisateurs, il y a toujours un risque d'explosion des dispositifs électroniques et des batteries. **vérités**
2. Santé Canada régit actuellement les ingrédients chimiques dans les e-liquides. **mensonge**
3. Les empoisonnements des enfants se produisent comme résultat d'expositions et consommations des e-liquides. **vérités**

Présentement, Santé Canada ne réglemente pas les additifs toxiques contenus dans les e-liquides.

Le problème des e-liquides non réglementés est qu'ils peuvent contenir des substances qui pourraient présenter des risques pour la santé lorsqu'elles sont vaporisées et inhalées.

Vrai ou faux?

Des poumons pour la vie!

Nom _____

- | | | |
|---|------|------|
| 1. Les dispositifs de vapotage fonctionnent sur piles et sont développés en formes diverses. | Vrai | Faux |
| 2. Au Canada, les détaillants peuvent légalement créer de la publicité sur les panneaux d'affichage, les bus et les magasins éphémères. | Vrai | Faux |
| 3. Il est légal de vapoter dans les endroits publics fermés. | Vrai | Faux |
| 4. Le vapotage est moins nocif que le tabagisme. | Vrai | Faux |
| 5. La nicotine est une drogue stimulante qui accélère les messages qui voyagent entre le cerveau et le corps. | Vrai | Faux |
| 6. Les effets de la consommation de cigarettes peuvent inclure l'étourdissement, des maux de tête, un rythme cardiaque rapide et la mauvaise haleine. | Vrai | Faux |
| 7. Il est illégal de vendre des vaporisateurs contenant la nicotine. | Vrai | Faux |
| 8. La nicotine, en forme de liquide utilisé dans les vaporisateurs, possède un risque d'empoisonnement. | Vrai | Faux |

Ressources additionnelles

Vrai ou faux? Clé de correction

- 1. Les dispositifs de vapotage fonctionnent sur piles et sont développés en formes diverses.** **Vrai**

Les dispositifs de vapotage sont des appareils alimentés à l'aide de piles qui chauffent une cartouche contenant la nicotine, des arômes et autres produits chimiques. Ils sont ensuite transformés en aérosol. L'aérosol est inhalé à travers de l'embout buccal et exhalé par l'utilisateur en forme de vapeur visible.
- 2. Au Canada, les détaillants peuvent légalement créer de la publicité sur les panneaux d'affichage, les bus et les magasins éphémères.** **Faux**

Au Canada, la publicité et la promotion des vapes et des produits de vapotage sont soumises à des sévères restrictions. La loi l'interdit.
- 3. Il est légal de vapoter dans les endroits publics fermés.** **Faux**

Il est illégal en Ontario d'utiliser un vaporisateur dans les endroits publics fermés, y compris nos milieux de travail, les restaurants et autres places où une interdiction de fumer s'applique.
- 4. Le vapotage est moins nocif que le tabagisme.** **Faux**

Chaque drogue est susceptible d'être nocive. Le vapotage peut vous exposer à des produits chimiques potentiellement dangereux. Les jeunes devraient éviter le vapotage, car il n'est pas sans risque.
- 5. La nicotine est une drogue stimulante qui accélère les messages qui voyagent entre le cerveau et le corps.** **Vrai**
- 6. Les effets de la consommation de cigarettes peuvent inclure l'étourdissement, des maux de tête, un rythme cardiaque rapide et la mauvaise haleine.** **Vrai**

Comme c'est le cas pour toutes les drogues, les effets peuvent varier pour chaque personne. Par contre, les effets mentionnés sont normalement ressentis.
- 7. Il est illégal de vendre des vaporisateurs contenant la nicotine.** **Faux**

Peu importe s'ils contiennent la nicotine ou non, en Ontario, les vaporisateurs peuvent seulement être vendus par un détaillant avec une licence et acheté par les personnes ayant 19 ans ou plus.
- 8. La nicotine, en forme de liquide utilisé dans les vaporisateurs, possède un risque d'empoisonnement.** **Vrai**

Des jeunes enfants ont été empoisonnés en ingérant les e-liquides, car ils sont souvent aromatisés, ce qui les rend plus attrayant. Ingérer un petit montant de nicotine en forme de liquide peut être très grave et peut même mettre la vie d'un enfant en danger.

Quiz

Des poumons pour la vie!

Nom _____

- 1. Quelles techniques publicitaires ont été utilisées par les compagnies de tabac?**
 - a. Well-known online influencers
 - b. Proclamations qu'ils sont recommandés par les médecins
 - c. "Big cloud" competitions
 - d. Toutes les réponses ci-dessus
- 2. Les vaporisateurs sont aussi connus sous le nom de...**
 - a. E-cigs
 - b. e-narguilé
 - c. Mods
 - d. Toutes les réponses ci-dessus
- 3. Le terme « vapoter/vaping » est inexact car...**

:

 - a. Les vaporisateurs produisent la fumée
 - b. Les vaporisateurs produisent une vapeur d'eau
 - c. Les vaporisateurs produisent de l'aérosol et non une vapeur d'eau.
 - d. La terminologie de vapotage (vaping) est seulement une expression « hipster ».
- 4. La fumée secondaire :**
 - a. affecte les jeunes enfants et les animaux domestiques.
 - b. peut affecter un immeuble d'appartements entier
 - c. est la fumée émise par les fumeurs
 - d. Toutes les réponses ci-dessus
- 5. La nicotine crée une forte dépendance. Le moyen le plus simple d'éviter la dépendance à la nicotine est de :**
 - a. Ne jamais commencer à fumer ou à vapoter
 - b. Consommer de la nicotine une fois par semaine seulement
 - c. Passer de la cigarette au vapotage
 - d. Aucune de ces réponses
- 6. Les irritations aux yeux, à la gorge et à/aux _____ sont communes parmi les consommateurs de produits de vapotage.**
 - a. peau
 - b. cheveux
 - c. oreilles
 - d. Aucune des réponses ci-dessus
- 7. La/Le(s) quelle(s) de ces produits est/sont sain et sans danger pour vos poumons?**
 - a. La fumée
 - b. Nitrobenzene
 - c. L'oxygène
 - d. La moisissure
- 8. Le vapotage peut t'exposer à plusieurs substances cancérigènes et toxiques présentes dans :**
 - a. Les ingrédients des arômes
 - b. Les matériaux utilisés pour fabriquer l'appareil
 - c. Les sous-produits du chauffage
 - d. Toutes ces réponses

Quiz

Des poumons pour la vie!

- fumage.
9. Quelles sont les risques aux jeunes enfants?
- L'exposition possible à la fumée secondaire
 - La fumée tertiaire
 - Empoisonnement à la nicotine
 - Toutes les réponses ci-dessus
10. Qu'est-ce qui rend la plupart des produits de vapotage extrêmement addictif?
- L'arôme fruité ou de bonbon
 - La nicotine
 - Les métaux lourds
 - Le design et la couleur de l'appareil
11. La nicotine:
- peut être mortelle à forte dose
 - La nicotine peut créer une dépendance après seulement quelques utilisations
 - Change la chimie du cerveau
 - Toutes les réponses ci-dessus.
12. La fumée tertiaire...
- C'est la fumée qui s'échappe d'une cheminée.
 - C'est un terme mythique, inventé par les professionnels de soins de santé.
 - Se produit lorsque des fumeurs partagent leurs cigarettes.
 - Des produits chimiques qui restent dans l'environnement après le
13. Les vaporisateurs contiennent ____ de la nicotine.
- jamais
 - des fois
 - toujours
 - usually
14. En Ontario, le vapotage est permis :
- À l'extérieur des écoles
 - Dans la section « vapotage » des restaurants
 - Dans une voiture avec des enfants
 - Aucune de ces réponses
15. Mettre un dispositif de vapotage aux poubelles, c'est jeter aussi :
- Des déchets plastiques à usage unique
 - Des déchets électroniques
 - Des déchets dangereux
 - Toutes ces réponses

Activités additionnelles

Activité La machine à voyager dans le temps

L'impulsivité et les décisions peu réfléchies font partie du processus d'apprentissage des jeunes qui se préparent à la vie adulte. Mais les jeunes qui sont constamment incapables de réfléchir à l'avenir et de le planifier ont tendance à connaître des résultats plus négatifs, comme la délinquance et la toxicomanie.

Encourager les jeunes à imaginer l'avenir qu'ils/elles souhaitent et à le décrire peut les aider à réfléchir aux conséquences à long terme de décisions importantes, comme celle de ne pas consommer de nicotine.

Écrire une lettre à notre « futur soi » peut être une façon de reconnaître la difficulté de ce choix, de se féliciter de l'avoir fait et de se rappeler les raisons pour lesquelles on choisit de ne pas vapoter ou fumer.

Demandez à chaque élève de sceller sa lettre dans une enveloppe portant son nom et la date. Dites-leur que la personne dont le nom est inscrit sur l'enveloppe est la seule qui peut l'ouvrir. Recueillez les enveloppes et rendez-les aux élèves à la fin de l'année (ou à un autre moment que vous jugez opportun).

Instructions pour les élèves

Les raisons de ne pas consommer de nicotine sont nombreuses. Certain-es jeunes ne veulent pas endommager leurs poumons, leur cerveau et d'autres parties de leur corps. D'autres sont préoccupé-es par les effets sur leur santé mentale ou par les coûts. Certain-es jeunes s'inquiètent des effets que la cigarette ou le vapotage pourrait avoir sur leurs capacités sportives, ou en ont vu les effets négatifs sur un-e membre de leur famille.

Réfléchis à ce qui est important dans ta vie et aux répercussions que ton choix de vapoter ou de fumer pourrait avoir sur ces personnes ou ces activités. Que voudrais-tu dire à ton/ta « futur-e toi » s'il/elle était tenté-e de vapoter ou de fumer?

Écris une lettre pour te rappeler ce qui est important pour toi et pourquoi tu as fait ce choix. Indique les raisons de ton choix et pourquoi ces choses sont importantes pour toi. Par exemple : « Parce que vapoter coûte cher » pourrait être l'une de tes raisons, mais pourquoi est-ce important? Y a-t-il un loisir ou une activité qui te tient à cœur et dans lequel tu préfères investir ton argent?

N'oublie pas : ce n'est pas toujours un choix facile. Félicite-toi de dire « non » et de t'engager à un avenir sans vapoter ni fumer.

Activités additionnelles

Activité **Militer pour le changement**

Instructions pour les élèves

Militer pour une cause, c'est demander publiquement des changements. Un plaidoyer efficace exige d'identifier un ou plusieurs changements précis que tu aimerais voir, de recueillir des preuves, de trouver les personnes qui ont le pouvoir de faire changer les choses, et de communiquer avec ces personnes ou ces groupes à propos des changements que tu aimerais voir et pourquoi.

Quel changement aimerais-tu voir en lien avec le fait de vapoter ou de fumer? Ce peut être un changement dans ton école, ta ville ou ta province, ou même à l'échelle du pays.

Quels faits justifient ta position?

Que peux-tu dire ou faire pour répondre à la désinformation ou aux arguments des fabricants de produits de vapotage ou d'autres personnes?

Le fait de partager ton message par divers moyens peut rendre ton plaidoyer plus efficace. Les médias sociaux peuvent t'aider à attirer l'attention sur ton problème et inciter d'autres personnes à militer. Communiquer directement avec les décideur(-euse)s en leur adressant des courriels ou des lettres est une bonne façon de t'assurer que ton message joindra la bonne personne.

Choisis au moins deux moyens parmi les suivants pour livrer ton message :

- une lettre à un-e décideur(-euse)
- une vidéo de 30 à 45 secondes
- une affiche
- une campagne de médias sociaux (3-4 messages distincts)

Pour chaque moyen choisi, prépare-toi à répondre aux questions suivantes :

Quel est le public cible?

Pourquoi as-tu choisi cette façon de communiquer ton message?

Ce changement peut-il être bénéfique à ton public cible?

Quel geste veux-tu que les gens posent? Est-ce que ta campagne l'indique clairement?



Les endroits où vous ne pouvez pas fumer ou vapoter en Ontario

Si vous fumez ou que vous vapotez dans un endroit où c'est interdit, vous pourriez être accusé d'une infraction et assujéti à une amende (1 000 \$ pour une première infraction, 5 000 \$ pour toute autre infraction) si vous êtes reconnu coupable.

En vertu de la *Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée*, il est interdit de fumer ou de vapoter* :

- dans toutes les écoles publiques ou privées, notamment dans tout l'espace intérieur d'un bâtiment scolaire; les terrains extérieurs, notamment les terrains de jeux et les terrains de sport; les aires publiques situées dans un rayon de 20 mètres des terrains qui appartiennent à l'école.
- sur une terrasse de tout bar ou restaurant, notamment les aires publiques dans un rayon de 9 mètres et la terrasse.
- dans une voiture ou tout autre véhicule motorisé où prend place une personne âgée de 15 ans et moins.
- sur tout le territoire d'un centre de services de garde ou d'un lieu qui offre un programme ou des services pour la petite enfance.
- dans les terrains de jeux ou les aires publiques destinés aux enfants dans un rayon de 20 mètres du terrain de jeux.
- sur les terrains extérieurs d'une installation récréative communautaire et les aires publiques situées dans un rayon de 20 mètres de ces terrains.
- dans les estrades réservées d'arénas sportives extérieures ou de lieux de divertissement.
- dans un abri extérieur qui comporte plus de deux murs et un toit, si le public ou des employés sont invités à l'utiliser (par exemple, un abribus).
- dans un lieu de travail fermé, même si le lieu de travail n'est pas en activité (un immeuble de bureaux, un camion de livraison)
- toute aire commune intérieure d'un condominium, d'un édifice à appartements ou d'une résidence d'un collège ou d'une université (ascenseurs, cages d'escalier, couloirs et plus)

*Pour une liste complète, consultez :

<https://www.ontario.ca/fr/page/les-endroits-ou-vous-ne-pouvez-pas-fumer-ou-vapoter-en-ontario>



Les lois sur le vapotage dans le monde

Interdiction des arômes

En Colombie-Britannique, en Ontario et en Saskatchewan, les liquides de vapotage aromatisés sont vendus uniquement dans les boutiques spécialisées de vapotage, où les enfants n'ont pas le droit d'entrer.

Les arômes d'e-liquides autres que celui de tabac sont interdits en Nouvelle-Écosse, à l'Île-du-Prince-Édouard, au Nouveau-Brunswick, dans les Territoires du Nord-Ouest, au Nunavut et au Québec.

Tous les arômes autres que celui de tabac sont interdits en Finlande, en Estonie, en Hongrie, aux Pays-Bas, en Ukraine, en Lituanie et en Lettonie.

Seuls des arômes de tabac ou de menthol sont offerts au Danemark, en Estonie et en Slovénie.

Interdiction des vapoteuses

Les vapoteuses jetables sont interdites au Royaume-Uni et en Nouvelle-Zélande.

En Australie, toutes les vapoteuses (avec ou sans nicotine) sont vendues uniquement en pharmacie et uniquement pour aider à arrêter de fumer ou à gérer la dépendance à la nicotine. L'importation de dispositifs de vapotage jetables y est interdite.

Plus de 30 pays ont interdit les cigarettes électroniques ou les vapoteuses, y compris le Mexique, le Brésil, l'Inde et la Thaïlande.

Ressources additionnelles - Arrêtez la consommation de la nicotine

Arrêtez la consommation de la nicotine

De nombreux jeunes veulent arrêter de vapoter ou de fumer, mais ont des raisons pour lesquelles ils pensent ne pas pouvoir le faire. Voici quelques raisons populaires :

Je ne peux pas m'en passer.

Êtes-vous sûrs? Vous pouvez trouver de différentes façons de faire face au stress. Beaucoup de jeunes qui ont arrêté de fumer expriment avoir ressenti un énorme sentiment de liberté par la suite.

J'aime vapoter.

Avez-vous vraiment du plaisir à vapoter? La plupart des jeunes ne peuvent pas identifier pourquoi qu'ils aiment vapoter ou fumer. Beaucoup pensent également qu'ils seraient plus heureux s'ils arrêtaient de fumer ou vapoter. La nicotine est une substance si addictive qu'elle trompe votre cerveau à croire que vous voulez vapoter ou fumer. Heureusement, vous pouvez rééduquer votre cerveau afin de ne plus en avoir envie.

Cesser la consommation de la nicotine peut avoir un impact positif sur la façon dont vous vous sentez tous les jours. C'est vrai qu'il existe de nombreux facteurs qui affectent votre santé mentale au quotidien. Cependant, si vous avez remarqué une augmentation du niveau de votre anxiété ou que vos symptômes de dépression s'aggravent depuis que vous avez commencé à vapoter, ce n'est probablement pas une coïncidence.

Si vous craignez que la consommation régulière de nicotine ait un impact négatif sur la façon dont vous vous sentez, cesser de fumer peut réduire votre stress, votre anxiété et votre dépression. Des études montrent que cesser la consommation de la nicotine peut avoir un impact aussi fort sur votre santé mentale que la prise d'antidépresseurs!

Si vous envisagez d'arrêter de vapoter ou de fumer, cela peut être plus facile lorsque vous vous préparez à l'avance et vous formulez un plan. Suivez ces étapes pour vous préparer à cesser et parlez-en avec votre professionnel de la santé.

Gérez les défaites

Ce n'est pas facile et les défaites existent. Ne laissez pas un recul être une des raisons d'abandonner. Ne vous sentez pas découragé, rappelez-vous du chemin que vous avez parcouru. Soyez fier de toutes les fois donc vous n'avez pas vapoté ou fumé. Vous n'avez pas échoué et vous n'êtes pas de retour au point de départ. Déterminez pourquoi le recul s'est produit et préparez un plan pour éviter que cela se reproduit. Pensez à ce que vous ferez différemment la prochaine fois que vous vous retrouverez dans la même situation. Réengagez-vous à quitter la nicotine.

Demandez de l'aide

Une excellente première étape est de parler à votre enseignant ou à votre conseiller scolaire. Voici autres façons d'obtenir de l'aide :

Soyez précis sur ce que vous avez besoin de la part de votre famille et de vos amis. Décrivez bien le type de soutien que vous voulez et la fréquence à laquelle vous voulez leur aide, soit qu'il s'agit de "l'amour pur et dur" ou d'un

Ressources additionnelles - Arrêtez la consommation de la nicotine

soutien plus doux. Par exemple, si vous vous sentez stressé ou anxieux après l'école, demandez à un ami de vous distraire.

Parlez à un professionnel de soins de santé. Discutez avec votre médecin ou avec un autre professionnel de soins de santé pour découvrir comment s'y prendre pour cesser de vapoter ou de fumer. Demandez-le comment qu'il pourra vous aider. Les professionnels de santé peuvent offrir du soutien et des ressources variées.

Mesures à prendre pour cesser de vapoter ou de fumer

1. Énumérez vos raisons de cesser de fumer/vapoter

Faites une liste de toutes les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de vapoter ou de fumer et placez-la dans un endroit où vous la verrez souvent. Il peut être utile de garder une copie de cette liste sur votre téléphone. Cela vous aidera à rester sur la bonne voie :

- Je veux avoir plus d'argent. Sans argent vous faites rien d'amusant. Économisez l'argent que vous dépensez chaque semaine, chaque mois ou chaque année sur le vapotage ou le fumage.
- Je veux que ma vie amoureuse soit meilleure. Améliorez votre style de vie amoureuse. Les gens disent souvent qu'ils préfèrent sortir avec et embrasser quelqu'un qui ne vapore ou ne fume pas.
- Je veux un emploi. Facilitez votre recherche d'emploi. Vous avez de meilleures chances d'être embauché si vous ne vaporez ou ne fumez pas.
- Je veux me sentir mieux. Vous ne vous fatiguerez pas aussi rapidement et vous aurez plus de sommeils reposants. Bonne ambiance seulement.
- Je veux contrôler ma vie. Mettez une fin à vos sorties dehors entre les cours ou au déjeuner parce que vous avez besoin de vapoter ou de fumer. Remplissez votre vie avec de l'énergie positive

Lorsque vous ressentez l'envie de fumer, examinez votre liste et rappelez-vous des raisons donc vous voulez arrêter.

2. Choisissez une date d'arrêt

Soyez stratégique, consultez votre calendrier pour choisir un moment opportun pour arrêter. Choisissez une date dans la prochaine semaine ou deux, ou avant. Essayez de ne pas choisir une date d'arrêt qui sera stressante, comme la veille d'un grand test ou une journée de fête avec plusieurs tentations.

3. Imaginez-vous sans vape ou cigarette

Commencez à vous considérer comme une personne qui ne vapore pas. Cela vous aidera à vous séparer du vapotage et du tabagisme, et vous donnera la confiance nécessaire pour arrêter et demeurer sans nicotine.

4. Bâtissez votre équipe

Passez du temps avec les individus qui vous font sentir bien par rapport à votre décision et qui veulent que vous arrêtiez. Vos amis, votre famille et d'autres personnes peuvent être là pour vous écouter, pour améliorer votre humeur et pour vous distraire de l'utilisation de votre vape ou du tabac.

Ressources additionnelles - Arrêtez la consommation de la nicotine

5. Faites face aux gens qui ne comprennent pas

Certaines personnes importantes dans votre vie ne comprendront pas votre décision d'arrêter la consommation de nicotine. Si vous avez des amis qui vapotent ou fument, demandez-les de ne pas le faire autour de vous. Vous pouvez également préciser pourquoi vous ne voulez pas fumer : « J'essaie d'arrêter » ou « J'ai de l'asthme et le vapotage aggrave la situation. » Demandez également à la personne de ne plus vous questionner au sujet de votre choix : « Je suis cool avec ma décision, alors ne me demande plus la question. » Si ces personnes vous mettent sous pression, demandez-les de respecter votre opinion : « Je ne vous cause pas de troubles, alors pourquoi êtes-vous si difficiles? »

Si cela ne fonctionne pas, vous devrez peut-être prendre une pause de ces amitiés lorsque vous arrêterez pour la première fois. Faites-les comprendre que dès maintenant, l'abandon du vapotage ou du tabagisme est votre priorité.

6. Réduisez votre consommation de nicotine

Limitez le nombre de fois que vous consommez un produit à base de nicotine. Essayez de ne pas utiliser quotidiennement. Si vous vous servez de ces produits quotidiennement, essayez alors de ne pas en utiliser plus d'une fois toutes les 3 à 4 heures.

7. Identifiez vos déclencheurs

Il est possible de ressentir le besoin pour la nicotine, mais certaines personnes (vos amis qui vapotent ou fument), ou des sentiments (le stress d'un examen) ou des situations variées (une grande fête), peuvent également vous donner l'envie de vapoter ou de fumer. Il est important de connaître vos déclencheurs.

8. Vaincrez vos déclencheurs

Réfléchissez à la manière dont vous allez lutter contre les envies et traitez les symptômes de sevrage. Avoir des stratégies pour gérer les pensées sur le vapotage ou le tabagisme et les sentiments de malaise vous aideront à rester sans nicotine durant des moments difficiles.

Faites autre chose.

Lorsqu'une envie survient, arrêtez ce que vous faites et faites quelque chose de différent. Parfois, le simple fait de changer votre routine vous aidera à vous débarrasser d'une envie.

Arrêtez-vous et respirez.

Inspirez lentement par le nez et expirez lentement par la bouche. Répétez cette activité 10 fois pour vous détendre jusqu'à ce que l'envie passe.

Soyez actif.

Prenez une marche, ou faites 10 pompes/extensions de bras, ou montez et descendez les escaliers plusieurs fois. L'activité physique, même en courtes durées, peut aider à stimuler votre énergie et à vaincre une fringale.

Jouez un jeu sur votre téléphone.

Débranchez-vous de vos ennuis avec un jeu pour vous distraire d'une fringale.

Envoyez un texto ou parlez à quelqu'un.

Les personnes dans votre vie qui vous soutiennent peuvent vous aider à rester fort lors des moments où les envies sont difficiles à gérer.

Revoyez votre liste de raisons pour cesser de vapoter ou de fumer.

Examinez votre liste, restez calme et rappelez-vous de toutes les excellentes raisons pour lesquelles vous arrêtez de vapoter ou de fumer

9. Créez votre plan d'abandon.

Créez un plan d'arrêt personnalisé vous aidera à rester confiant et motivé pour cesser de vapoter ou de fumer. Avoir un plan pour gérer les moments difficiles peut faciliter à rester sur la bonne voie et augmenter vos chances de réussir.

My quit plan

Quitting vaping or smoking can be easier if you have a plan. Making your personalized quit plan will keep you on track, help you through hard times, and increase your chances of quitting. Making a plan takes you through the steps that will get you ready for quitting and it can get you motivated too.

Step 1. Set your quit date

Choose a day that is no more than a week or two away. Picking a day too far away gives you time to change your mind. Set yourself up for success. Try not to pick a date that will be stressful, like the day of a test, concert, or big game.

- I've picked my quit date. My quit date is: _____
- I'm not ready yet (that's okay, you can still start a plan)

Step 2. Figure out how much money you spend on vaping and/or smoking.

Estimate how much, on average, you spend per week. Include everything: vapes, pods, vape juice, etc.

I spend about \$ _____ on vaping/smoking a week.

Step 3. Think about how vaping and/or smoking affects your life.

Thinking about how vaping or smoking is affecting your life can help you understand why you want to quit and motivate you when times get tough.

Since I've started vaping/smoking, I've noticed that:

- It's affecting my health
- I'm spending too much money
- It's hard to get vapes/smokes
- It's hurting my sports performance
- I'm losing control over my life
- I don't feel like myself
- It's hard to concentrate
- I'm getting in trouble for vaping/smoking
- Some of my relationships have changed

Step 4. Think about your reasons for quitting.

Knowing your reasons for why you want to quit can help you stay motivated and on track, especially in difficult moments. If you don't see your reason for quitting on this list, write your reason in your phone and revisit it when times get tough.

I want to quit:

- To take back control.
- To do better in school
- To set a good example
- Because my friends are quitting too
- For my health
- To feel better about myself
- Because my parents want me to quit
- To save money

Ressources additionnelles - Arrêtez la consommation de la nicotine

Step 5. Think about what makes you want to vape or smoke.

After you stop vaping or smoking, certain places and situations can remind you of vaping or smoking and make it hard to stay vape-or smoke-free. Use this list to find out what makes you want to vape or smoke. These are common situations, but there are more.

Social situations

- Seeing someone else vape/smoke
- Smelling aerosol from a vape
- Hanging out with friends who vape, smoke or use another tobacco product
- Going to a party or other social event
- Studying with friends
- Being offered a vape or new flavour
- Seeing vapes or smoking on social media

Nicotine withdrawal

- Waking up in the morning
- Feeling like I need to vape or smoke all the time
- Feeling irritable if I haven't vaped or smoked in a while
- Having a hard time concentrating
- Feeling restless or jumpy

Everyday situations

- Going into the school bathroom
- Seeing ads for vapes throughout the day
- Studying or doing homework
- Watching TV or playing video games
- Walking or driving

My emotions

- Stressed or overwhelmed
- Anxious, worried, or nervous
- Lonely
- Bored
- Sad, down, or depressed
- Frustrated or upset after an argument
- Happy or excited

Step 6. Plan ahead for when a craving hits.

Now come up with a strategy to fight the urge. Knowing what you'll do ahead of time will help you until the feeling of wanting to vape or smoke goes away. Come up with more ideas to try on your own. Keep trying new things until you find what works for you.

- Distract myself by changing my focus on what I'm doing or thinking about.
- Look back at my reasons to quit for motivation.
- Have a mint or chew some gum.
- Play a game or make a video on my phone.
- Go somewhere people are not vaping or smoking, or that it is not allowed.
- Drink a glass of water.
- Notice the craving, take some deep breaths, then feel it pass away over time.
- Text or call a friend or family member who supports me in quitting vaping or smoking.
- Call or have an online chat with a trained quit coach, or members of a peer support group.

Ressources additionnelles - Arrêtez la consommation de la nicotine

Step 7. Get support to help you quit

Thinking about who can support you and being prepared to handle hard times can keep you on track and increase your chances of saying goodbye to vaping or smoking forever. Pick as many options as you want.

For support, I will:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tell a friend that I am quitting. | <input type="checkbox"/> Share my plans to quit with a trusted adult, like a teacher, school counsellor, or close family member. |
| <input type="checkbox"/> Talk to my parents, elders or guardians. | <input type="checkbox"/> Call or chat online with a quit coach to get confidential help with quitting. |
| <input type="checkbox"/> Ask for help from a doctor, nurse, respiratory therapist or pharmacist. | <input type="checkbox"/> I don't need support right now. |

Step 8. Prepare for your Quit Day.

Thinking about how you'll get ready to quit and how you'll handle difficult situations can help you stay committed.

To help me succeed, I will:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Throw away my vapes, e-liquid bottles, pods, and chargers on or before Quit Day. | <input type="checkbox"/> Ask my friends to not offer me their vape or smokes. |
| <input type="checkbox"/> Throw away my smokes and matches. | <input type="checkbox"/> Practice what to do or say if I am around other people who are vaping or smoking. |
| <input type="checkbox"/> Hide lighters and ashtrays on or before Quit Day. | <input type="checkbox"/> Switch up my routine to avoid reminders of vaping or smoking. |
| <input type="checkbox"/> Distract myself. | <input type="checkbox"/> I'm okay not planning right now. |

Step 9. Quit all products that contain tobacco or nicotine.

Some people who vape or smoke use other tobacco and nicotine products. To give yourself the best chance for quitting, it's important to quit using everything.

- If I use other tobacco or nicotine products, I will plan to stop using those too.

Harmonisation avec le curriculum de l'Ontario

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ				
A. Apprentissage socioémotionnel, D. Vie saine				
	Gestion du stress et adaptation	Sécurité personnelle et prévention des blessures	Consommation de substances, dépendance et comportements associés	Littératie en santé mentale
5 ^e année	A1.2	D2.2	D2.3	
6 ^e année	A1.2	D2.3	D1.2, D2.4	D1.4
7 ^e année	A1.2		D1.2, D2.3, D3.2	
8 ^e année	A1.2	D2.2	D1.3	D2.4
C : Vie saine				
	Sécurité personnelle et prévention des blessures		Consommation de substances, dépendance et comportements associés	
9 ^e année	C3.2		C1.3, C3.4	
10 ^e année	C1.1, C2.3, C3.2		C1.2, C2.4, C3.3	
LANGUAGE				
A. Literacy Connections & Applications				
5 ^e - 9 ^e année	A2. Digital media literacy A2.3 Research & information literacy A2.4 Forms, conventions & techniques A2.5 Media, Audience & production			
ENGLISH				
Strand: Media studies				
10 ^e année	1. Understanding media texts 2. Understanding media forms, conventions & techniques			
SCIENCES ET TECHNOLOGIE				
B. Systèmes vivants C. Matière et énergie				
	La santé et les systèmes du corps humain		Les propriétés et les changements de la matière	
5 ^e année	B1.1, B2.1, B2.3, B2.4		C1.2, C2.2, C2.5, C2.6, C2.7	



Un nouveau venu sur le marché

5 choses à savoir sur les sachets de nicotine

1. Les sachets de nicotine sont la plus récente évolution des produits du tabac sans fumée. Vendus sous la marque Zonnic et fabriqués par Imperial Tobacco, ils ont été autorisés pour la vente au Canada en juillet 2023.
2. Les sachets de nicotine s'utilisent de la même façon que le tabac à mâcher et le tabac humide, mais ils ne contiennent pas de tabac. Chaque sachet, qui ressemble à une petite poche de thé, contient de la nicotine en poudre et un arôme. On place le sachet entre la joue et la gencive pour libérer graduellement la nicotine.
3. Chaque sachet contient de 3 à 4 mg de nicotine, ce qui équivaut à trois ou quatre cigarettes.
4. Les sachets de nicotine sont offerts dans une variété d'arômes attrayants pour les jeunes. Ils sont populaires auprès des athlètes (en particulier du hockey et du football), car leur effet stimulant n'affecte pas la capacité pulmonaire.
5. La vente des sachets de nicotine Zonnic d'Imperial Tobacco a été approuvée en juillet 2023 au Canada. Ces produits avaient été initialement classés comme un produit de santé naturel pour la thérapie de remplacement de la nicotine (sevrage tabagique). En conséquence, il n'y avait pas d'âge minimum légal pour les acheter et on les trouvait facilement dans de nombreux dépanneurs. L'APC a participé à une campagne nationale efficace pour [modifier ces règles](#), qui portera ses fruits dès le 28 août 2024.

Ressources canadien

Association pulmonaire du Canada
www.poumon.ca

Comment parler du vapotage avec votre enfant : Guide de conversation sur le vapotage à l'intention des parents de l'Association pulmonaire du Canada.
www.poumon.ca/tabagisme-et-vapotage/comment-parler-du-vapotage-avec-votre-enfant

Curieux d'arrêter
www.smokefreecurious.ca/s/?language=fr

Lutte contre le tabagisme. Société canadienne du cancer.
cancer.ca/fr/get-involved/advocacy/what-we-are-doing/tobacco-control

Téléassistance pour fumeurs. Société canadienne du cancer.
www.smokershelpline.ca/fr-ca/home

Considère les conséquences du vapotage. Santé Canada.
www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/vapotage.html

Tabagisme et cigarettes électroniques. Santé publique Ontario.
www.publichealthontario.ca/fr/diseases-and-conditions/mental-illness-substance-use/tobacco

Réglementation du tabac et des produits de vapotage. Gouvernement du Canada
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/reglements-tabac-vapotage.html

Ressources américain

(Disponible en anglais seulement)

Kids and smoking. American Lung Association
www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/kids-and-smoking

Truth Initiative
www.truthinitiative.org

The real cost of vaping. US Food & Drug Administration (FDA)
www.fda.gov/tobacco-products/public-health-education-campaigns/real-cost-campaign

The Tobacco Prevention Toolkit. Stanford University School of Medicine.
www.med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit.html

Take Down Tobacco. Campaign for Tobacco-Free Kids.
www.takedowntobacco.org

