

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substances

Dernière révision: mars 2026

Préparation

- Jeu Jenga avec des blocs peints selon un code de couleur
- Questions sur la consommation de substances

Comment jouer

- Mélangez les blocs.
- Montez la tour bien droite.
- Selon la taille du groupe, les élèves peuvent jouer un contre un ou en équipe.
- Quand les élèves retirent un bloc de la tour Jenga, ils doivent répondre à une question correspondant à la couleur du bloc.

Bleu - [questions sur le tabac](#)

Vert - [questions sur le cannabis](#)

Noir - [questions sur le vapotage et les cigarettes électroniques](#)

Rouge - [questions sur l'alcool](#)

Jaune – [questions sur la prévention et le soutien](#)

- Le joueur qui a retiré le bloc le remet sur le sommet de la tour pour continuer à faire des étages de trois blocs.

Remarque : Ce jeu a été adapté avec la permission du Bureau de santé de Middlesex-London

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

Questions sur la consommation de substances

Le tabac			
Question	Réponse	Explication	Cocher une fois la question posée
1. Vrai ou faux? Le tabac est la principale cause de maladie et de décès évitables au Canada	Vrai Faux	Le tabac demeure la principale cause de maladie et de décès évitables au Canada : environ <u>46 000 personnes</u> meurent chaque année de maladies liées au tabagisme. Malgré les efforts des autorités de la santé publique en matière d'éducation et de prévention, environ <u>10,2 %</u> des Canadiens et des Canadiennes de 15 ans et plus fument en ce moment. On a établi un lien entre l'usage du tabac et l'exposition à la fumée du tabac et le cancer, les maladies du cœur et plusieurs autres troubles de santé.	
2. Vrai ou faux? En Ontario, selon la loi, il est permis de fumer sur les terrasses et près des kiosques alimentaires.	Vrai Faux	Selon la <u>Loi favorisant un Ontario sans fumée</u> , il est illégal de fumer sur les terrasses ainsi que près des kiosques alimentaires ou dans un rayon de 9 mètres de ces zones.	
3. C'est illégal de fumer à moins de _____ mètres d'un terrain de jeu public ou d'une zone d'activités sportives.	a. 15 b. 50 c. 10 d. 20	Il est interdit de fumer sur les terrains de jeu et les zones d'activités sportives (terrains sportifs) de même que dans les zones de spectateurs ainsi qu'à moins de 20 mètres de tout point situé sur le périmètre de ceux-ci.	
4. Les amendes imposées aux personnes qui fument dans une	a. 500 \$ b. 5 000 \$ c. 1 000 \$	En Ontario, les personnes qui fument ou qui vapotent où cela est interdit peuvent être accusées d'une infraction et, si elles	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

zone interdite peuvent aller de 50 \$ à ____?	d. 800 \$	sont trouvées coupables, être passibles d'une amende (allant jusqu'à 5 000 \$).	
5. Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ou d'utiliser des produits du tabac?	<p>a. Ce n'est pas difficile. Il est très facile d'arrêter.</p> <p>2. Les produits du tabac contiennent de la nicotine, qui entraîne une forte dépendance.</p> <p>3. La plupart des fumeurs ne veulent pas arrêter.</p> <p>d. C'est simplement une habitude comme une autre.</p>	La nicotine est une substance qui entraîne une forte dépendance; elle est présente dans les cigarettes et agit rapidement dans la circulation sanguine. Ses effets se font sentir rapidement et disparaissent en un rien de temps. La nicotine agit sur le cerveau en provoquant une libération de dopamine et une petite montée d'adrénaline, ce qui accélère la fréquence cardiaque. Ces effets ne durent que quelques minutes, jusqu'à la prochaine dose de nicotine. Comme le corps s'habitue à la nicotine, il faut consommer de plus en plus de nicotine, de plus en plus souvent, pour ressentir les mêmes effets.	
6. Vrai ou faux? <ul style="list-style-type: none"> La fumée du tabac contient plus de 7 000 substances chimiques, dont au moins 250 sont nocives et au moins 69 cancérigènes. 	Vrai Faux	Selon Santé Canada , la fumée du tabac contient plus de 7 000 substances chimiques, dont au moins 250 sont nocives et au moins 70 cancérigènes.	
7. Vrai ou faux? <ul style="list-style-type: none"> La fumée secondaire reste confinée à l'endroit où l'on fume. Par conséquent, si je fume seulement dans une pièce de la maison, personne d'autre n'est à risque. 	Vrai Faux	La personne qui fume inhale seulement une partie de la fumée de cigarette. Une bonne partie de la fumée aboutit dans les airs autour d'elle. La fumée peut se propager de toutes sortes de façons dans une maison ou dans les unités d'un immeuble, notamment par les conduits de ventilation, les entrées de porte et les accessoires fixes, comme les prises de courant, la plomberie et les ventilateurs de plafond. On ne peut pas	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

		éliminer la fumée secondaire par les moyens suivants : utiliser des purificateurs d'air et des filtres à air, ouvrir les fenêtres, allumer un ventilateur, fermer les portes ou utiliser des assainisseurs d'air. Même si certains de ces moyens peuvent éliminer l'odeur, ils ne peuvent pas éliminer les effets nocifs de la fumée.	
8. Vrai ou faux? <ul style="list-style-type: none"> Plus les jeunes commencent à fumer tôt, plus ce sera difficile d'arrêter. 	Vrai Faux	La décision de commencer à fumer est associée à plusieurs facteurs clés, y compris certaines caractéristiques personnelles, telles que l'âge et le sexe, le milieu social immédiat (surtout les amis et la famille) et le milieu social élargi, comme l'école et la communauté. Les recherches montrent que plus on commence à fumer tôt, plus il sera difficile d'arrêter plus tard.	
9. Vrai ou faux? <ul style="list-style-type: none"> Les emballages neutres et normalisés de cigarettes rendent celles-ci moins attrayantes. 	Vrai Faux	Les recherches menées auprès de non-fumeurs et de fumeurs dans plusieurs pays, y compris le Canada, montrent que les emballages neutres et normalisés rendent les produits du tabac moins attrayants, surtout pour les jeunes.	
10. Vrai ou faux? <ul style="list-style-type: none"> La plupart des gens qui essaient la cigarette finiront par avoir une dépendance. 	Vrai Faux	Selon l'Association pulmonaire du Canada, trois personnes sur cinq qui essaient la cigarette finiront par avoir une dépendance.	
11. Vrai ou faux? <ul style="list-style-type: none"> Les enfants et adolescents peuvent commencer à avoir des envies de nicotine à peine trois mois après leur première cigarette. 	Vrai Faux	Les enfants et adolescents peuvent commencer à avoir des envies de nicotine à peine trois mois après leur première cigarette. Les ados peuvent avoir des symptômes de sevrage (symptômes physiques ou psychologiques qui se produisent lorsqu'un consommateur habituel d'une substance cesse de consommer) après avoir fumé moins de 100 cigarettes (4-5 paquets).	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

<p>12. Fumer peut entraîner :</p>	<p>a. Une MPOC b. Un AVC c. Une maladie du cœur d. Le cancer du poumon e. Toutes les réponses ci-dessus</p>	<p>Au Canada, le tabagisme est la principale cause d'environ 80 % des cas de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). C'est une importante cause de maladie cardiovasculaire (maladie coronarienne, AVC, anévrisme aortique, athérosclérose et maladie artérielle périphérique). Le cancer du poumon est aussi la première cause de décès par cancer. On estime que 85 % des cancers du poumon sont associés au tabagisme.</p>	
<p>13. Au Canada, plus de décès sont attribuables au tabac qu'aux accidents de la route, aux suicides, aux homicides et à l'abus de drogues réunis.</p>	<p>Vrai Faux</p>	<p>Au Canada, plus de décès sont attribuables au tabac qu'aux accidents de la route, aux suicides, aux homicides et à l'utilisation de substances réunis.</p>	
<p>14. Vrai ou faux?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une personne qui ne fume pas vivra probablement 10 ans de plus qu'une personne qui fume. 	<p>Vrai Faux</p>	<p>La personne moyenne qui fume pourrait mourir 10 ans plus tôt qu'une personne semblable qui ne fume pas.</p>	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

Le cannabis			
Question	Réponse	Explication	Cocher une fois la question posée
1. Les effets du cannabis comprennent...	<ul style="list-style-type: none"> Euphorie, changements dans les perceptions et réduction de la capacité d'attention Affaiblissement de la fonction motrice, tremblements et difficulté liée à la mémoire Amélioration de la fonction motrice et de la concentration <p>A et B</p>	<p>Le cannabis est le produit des fleurs et des feuilles séchées de la plante <i>Cannabis sativa</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> « Les effets du cannabis comprennent l'euphorie et la relaxation, des changements dans les perceptions, la distorsion du temps, des déficits d'attention et de mémoire, des tremblements et un affaiblissement de la fonction motrice. » (Beirness et Porath-Waller, 2015) 	
2. Vrai ou faux? <ul style="list-style-type: none"> Le tétrahydrocannabinol (THC) est la substance psychoactive qui procure une sensation d'euphorie (« high »). 	<p>Vrai</p> <p>Faux</p>	<p>Le cannabis contient du tétrahydrocannabinol (THC) et du cannabidiol (CBD). Le CBD est le composé non psychoactif et il n'entraîne pas l'effet d'euphorie (« high ») associé au THC.</p>	
3. Comment consomme-t-on le cannabis?	<p>a. On le fume au moyen d'une cigarette.</p> <p>b. On le fume au moyen d'une pipe à eau (bong) ou d'une pipe portable</p> <p>c. On l'inhale au moyen d'une cigarette électronique.</p>	<p>Le cannabis peut se consommer de toutes les façons décrites. Comme la concentration du cannabis varie, il n'y a aucune façon de mesurer la quantité de cannabis qu'on consomme, surtout s'il s'agit de produits de vapotage ou si le cannabis est ajouté à des aliments.</p>	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

	d. On le mélange avec des aliments et on le mange. a. Toutes les réponses ci-dessus		
4. Vrai ou faux? • Le cannabis contient plus de THC aujourd'hui que dans les années 1970.	Vrai Faux	<ul style="list-style-type: none"> De 1969 à la fin des années 1970, la concentration de THC dans le cannabis était d'environ 1 %. En 2018, cette concentration était de 15 à 30 %. 	
5. Dans quel groupe d'âge l'usage récréatif du cannabis est-il le plus courant?	A. 16 à 19 ans B. 20 à 24 ans C. 60 à 65 ans D. 40 à 45 ans	<p>Selon l'Enquête canadienne sur le cannabis de 2021, la proportion de personnes ayant consommé du cannabis au cours des 12 derniers mois s'établissait à :</p> <ul style="list-style-type: none"> 49 % chez les 20 à 24 ans 37 % chez les 16 à 19 ans 22 % chez 25 ans et plus 	
6. Vrai ou faux? • Le cannabis est naturel. Il provient d'une plante et doit donc être inoffensif.	Vrai Faux	La fumée du cannabis contient des toxines cancérigènes qui peuvent causer des dommages aux poumons. N'oubliez pas que le tabac provient lui aussi d'une plante.	
7. Vrai ou faux? • Le cannabis peut entraîner une réduction du QI, de la concentration et de la mémoire	Vrai Faux	L'usage à long terme augmente le risque de dépendance et peut nuire à la mémoire en plus de réduire la capacité de penser et de prendre des décisions. Ces effets sont plus graves si on commence à consommer à l'adolescence et si on consomme souvent sur une longue période.	
8. Chez les personnes qui conduisent avec les facultés affaiblies, quelle	A. 5 fois plus élevée B. 2 fois plus élevée	L'usage du cannabis affaiblit considérablement le jugement, la capacité de prendre des décisions, la coordination et le temps de réaction. Conduire sous l'effet du cannabis vous met en danger et met en danger vos passagers et le grand	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

est la probabilité d'avoir un accident de la route?	C. Pas plus élevée que si elles n'avaient pas bu D. La même que si elles textaient au volant	public. Plus de jeunes conduisent après avoir utilisé du cannabis qu'après avoir consommé de l'alcool. Mis à part l'alcool, le cannabis est la substance la plus souvent détectée chez les conducteurs qui perdent la vie dans un accident de la route.	
9. Le cerveau continue à se développer jusqu'à l'âge de...	A. 15 ans B. 21 ans C. 25 ans D. 30 ans	Comme le cerveau continue à se développer jusqu'à l'âge de 25 ans, ce sont les jeunes qui sont les plus à risque de subir les effets du cannabis. Chez les adolescents, certaines parties du cerveau responsables du raisonnement et de la prise de décisions continuent à se développer et les synapses continuent à se renforcer. L'usage du cannabis nuit à ce développement.	
10. Vrai ou faux? • La consommation de cannabis à l'adolescence améliore la santé mentale.	Vrai Faux	Les adolescents qui consomment du cannabis risquent davantage de souffrir de dépression et de troubles anxieux. Il existe un lien entre l'usage du cannabis et la schizophrénie.	
11. Vrai ou faux? • On ne peut pas finir par avoir une dépendance au cannabis	Vrai Faux	1 personne sur 6 qui consomme du cannabis pendant l'adolescence finira par avoir un trouble lié à l'usage du cannabis. Une consommation prolongée entraîne une tolérance et il faut une dose plus forte pour avoir le même effet d'euphorie.	
12. Le cannabis thérapeutique est parfois utilisé pour traiter _____.	a. La douleur chronique chez les adultes b. Les nausées et les vomissements causés par la chimiothérapie c. La schizophrénie d. A et B	Le cannabis thérapeutique est prescrit par un médecin. Des preuves montrent que le cannabis ou les cannabinoïdes peuvent servir : • à traiter la douleur chronique chez les adultes (cannabis); • à traiter les nausées et les vomissements provoqués par la chimiothérapie (cannabinoïdes oraux);	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

		<ul style="list-style-type: none"> à atténuer les symptômes de spasticité chez les personnes atteintes de sclérose en plaques (cannabinoïdes oraux). 	
<p>13. Les drogues les plus utilisées chez les élèves de la 7^e à la 12^e année sont :</p>	<p>a. Les analgésiques opioïdes sur ordonnance</p> <p>b. L'alcool</p> <p>c. Le cannabis</p> <p>a. Toutes les réponses ci-dessus</p>	<p>Selon les résultats du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (2023), les drogues les plus utilisées chez les élèves de la 7^e à la 12^e année, sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> les analgésiques opioïdes sur ordonnance (21,8 %); l'alcool (32 %); le cannabis (17 %). 	
<p>14. Vrai ou faux</p> <ul style="list-style-type: none"> Les jeunes Canadiens affichent un des taux les plus élevés de consommation de cannabis dans le monde. 	<p>Vrai</p> <p>Faux</p>	<p>Les jeunes Canadiens continuent à afficher un des taux les plus élevés de consommation de cannabis dans le monde. En 2018, l'Organisation mondiale de la Santé a comparé la consommation de cannabis parmi les jeunes de 15 ans dans 40 pays. Le Canada se situait au troisième rang, le taux de consommation s'établissant à 23 % chez les garçons et à 21 % chez les filles.</p>	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

Le vapotage et la cigarette électronique			
Question	Réponse	Explication	Cocher une fois la question posée
1. Qu'est-ce qu'on considère comme une cigarette électronique?	A. Cigarettes électroniques stylos B. « Mods » C. Cigarettes électroniques et narguilés électroniques (<i>hookas</i>) A. Toutes les réponses ci-dessus	Tous ces dispositifs sont considérés comme des cigarettes électroniques. Ils sont offerts sous différentes formes et différentes tailles et peuvent ressembler à d'autres objets.	
2. Vrai ou faux? • Les produits de vapotage doivent satisfaire les mêmes normes que les produits du tabac. Les consommateurs savent donc ce qu'il y a dans les produits qu'ils achètent.	Vrai Faux	À l'heure actuelle, il n'y a pas suffisamment de normes visant le contrôle de la qualité des cigarettes électroniques, la fabrication de celles-ci et les installations connexes. Il n'y a aucune uniformité pour ce qui est des dispositifs comme tels ou des substances chimiques qu'ils contiennent.	
3. Vrai ou faux? • Au Canada, les cigarettes électroniques sont une méthode approuvée d'aide à l'abandon du tabac.	Vrai Faux	Santé Canada n'a pas approuvé les cigarettes électroniques comme aide à l'abandon du tabac. La plupart des études ont montré que les personnes qui utilisent les cigarettes électroniques comme aide à l'abandon du tabac finissent par recommencer à fumer ou à utiliser les deux produits (tabac et cigarettes électroniques).	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

<p>4. Vrai ou faux?</p> <ul style="list-style-type: none"> La publicité des cigarettes électroniques cible expressément les jeunes. 	<p>Vrai Faux</p>	<p>La publicité pour les cigarettes électroniques n'est autorisée que dans les magasins spécialisés dans la vente de produits de vapotage, où l'accès est interdit aux moins de 19 ans. Les fabricants de produits de vapotage ont recours à diverses stratégies pour attirer les ados et les jeunes adultes, p. ex. le placement de produits, les publicités en ligne et le recours à des influenceurs et influenceuses sur les réseaux sociaux.</p>	
<p>5. En Ontario, quel pourcentage d'élèves de la 7^e à la 12^e année qui s'identifient comme étant de sexe masculin utilisent des produits de vapotage?</p>	<p>A. 9.4 % B. 5 % C. 2 % D. 26 %</p>	<p>9,4 % des élèves qui s'identifient comme étant de sexe masculin utilisent des produits de vapotage par rapport à 17,7 % des élèves qui s'identifient comme étant de sexe féminin. C'est en 11^e et 12^e année que le taux d'utilisation est le plus élevé (21,8 %).</p>	
<p>6. Quel % d'élèves de la 7^e à la 12^e année ont déclaré avoir pris plus de quelques bouffées d'une cigarette électronique au cours de la dernière année?</p>	<p>A. 47,6 % B. 5,9 % C. 13 % D. 2 %</p>	<p>Selon le SCDSEO, 13 % des élèves de la 7^e à la 12^e année ont déclaré avoir pris plus de quelques bouffées d'une cigarette électronique au cours de la dernière année.</p>	
<p>7. La plupart des jeunes croient que les cigarettes électroniques sont moins nocives que les cigarettes ordinaires</p>	<p>Vrai Faux</p>	<p>Selon le SCDSEO, les élèves estimaient que le plus grand risque était lié à la consommation régulière de tabac (75 %), suivie par le vapotage (63 %) et enfin par la consommation régulière</p>	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

et le cannabis et que leur utilisation ne pose aucun danger.		de cannabis (49 %). Moins nocif ne signifie pas inoffensif.	
8. Vrai ou faux? • La loi interdit de vendre ou de fournir des cigarettes électroniques à une personne de moins de 19 ans.	Vrai Faux	Selon la <i>Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée</i> , il est interdit de vendre ou de fournir des cigarettes électroniques à une personne de moins de 19 ans. Le simple fait de partager une cigarette électronique avec une personne de moins de 19 ans est illégal et peut mener à une amende.	
9. La nicotine peut :	A. nuire au développement du cerveau adolescent; B. nuire à la mémoire, à la concentration et à l'humeur; C. intensifier l'anxiété et le stress; D. augmenter la fréquence cardiaque et la tension artérielle; E. entraîner le cerveau à devenir plus facilement dépendant d'autres drogues. F. Toutes les réponses ci-dessus		
10. Vrai ou faux? • La plupart des produits de vapotage utilisés par les jeunes contiennent de la nicotine, laquelle entraîne une dépendance.	Vrai Faux	Selon les résultats du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves en Ontario (2023), parmi les jeunes qui vapotent, 87,4 % vapotent des produits contenant de la nicotine, 6,4 %, des produits qui n'en contiennent pas, et 6,2 % ne savent pas si leurs produits contiennent de la nicotine.	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

<p>11. Pourquoi les jeunes commencent-ils à vapoter?</p>	<p>a. Ils aiment les saveurs. b. Leurs amis vapotent. c. Par curiosité ou ennui. d. C'est mieux que fumer. e. Pour gérer le stress f. Toutes les réponses ci-dessus</p>	<p>Raisons pour lesquelles les jeunes commencent à vapoter selon l'application Quash :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ils aiment les saveurs (fruit, bonbon, menthe, etc.) • Pour la nicotine • Pour gérer le stress • Leurs amis vapotent • Ils sont curieux • Ils n'ont rien à faire • Ils pensent que vapoter est inoffensif • C'est mieux que fumer. • Ils peuvent vapoter n'importe où. • Ils adorent faire des nuages de fumée. • Pour réduire leur consommation de tabac. 	
<p>12. Parmi les réponses suivantes, lesquelles sont des mythes concernant le vapotage?</p>	<p>a. Le vapotage produit une vapeur d'eau inoffensive. b. La plupart des liquides de vapotage contiennent de la nicotine. c. Le vapotage peut entraîner une dépendance. d. Le vapotage aide les gens à cesser de fumer. e. A et D a. B et C</p>		
<p>13. L'aérosol produit par une cigarette électronique contient :</p>	<p>a. Des substances chimiques toxiques b. Des métaux lourds c. De la nicotine a. Toutes les réponses ci-dessus</p>	<p>En moyenne, 22 substances chimiques et 9 arômes chimiques ont été détectés dans les produits de vapotage vendus au Canada. Lorsque le liquide à vapoter est chauffé, des réactions chimiques modifient les composantes,</p>	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

		qui peuvent être nocives lorsqu'elles sont inhalées.	
14. Sur quels organes la nicotine a-t-elle un effet?	<ul style="list-style-type: none"> a. Le cœur b. Les poumons c. Le cerveau a. Toutes les réponses ci-dessus 		
15. Pourquoi les jeunes pourraient-ils choisir de ne pasvapoter?	<ul style="list-style-type: none"> a. C'est mieux pour la santé b. Éviter une dépendance c. Économiser de l'argent a. Toutes les réponses ci-dessus 	Il ne s'agit que de quelques-unes des raisons pour lesquelles les jeunes pourraient choisir de ne pas vapoter. Pouvez-vous en nommer d'autres?	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

L'alcool			
Question	Réponse	Explication	Cocher une fois la question posée
<p>1. Vrai ou faux?</p> <p>L'alcool a le même effet sur les personnes de la même taille et du même poids.</p>	<p>Vrai</p> <p>Faux</p>	<p>Les effets de l'alcool peuvent varier et dépendent de nombreux facteurs, comme</p> <ul style="list-style-type: none"> • la quantité d'alcool consommée; • la teneur en alcool de la boisson; • ce que la personne a mangé et l'exercice qu'elle a fait; • son état de santé (si elle se sent assez bien ou pas bien). <p>Genre : la métabolisation de l'alcool se fait à un rythme différent selon le genre assigné à la naissance.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
<p>2. Vrai ou faux?</p> <p>Vomir est un signe d'intoxication alcoolique.</p>	<p>Vrai</p> <p>Faux</p>	<p>Une des façons dont le corps réagit à l'intoxication alcoolique, c'est par des vomissements. Il tente d'éliminer de l'estomac l'alcool qui n'a pas été absorbé.</p>	
<p>3. Lequel contient le plus d'alcool?</p>	<p>a. Un verre standard (12 oz) de bière (5 %)</p> <p>b. Un verre standard (1,5 oz) de whisky</p> <p>c. Les deux contiennent la même quantité d'alcool</p>	<p>Les deux contiennent la même quantité d'alcool, soit 1 unité d'alcool. Un verre standard, c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 oz (341 ml) de bière ou de cidre (5 %); • 43 ml ou 1,5 oz de spiritueux; 	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

		<ul style="list-style-type: none"> • 142 ml (5 oz) de vin (12 %). 	
4. Vendredi soir, une personne boit deux verres par heure entre 21 h et 1 h du matin. Elle doit travailler à 9 h le samedi matin. À quelle heure peut-elle prendre le volant?	<p>a. Dès 5 h le samedi matin</p> <p>b. Dès qu'elle ne se sent plus ivre.</p> <p>c. Au moment où elle doit partir pour se rendre au travail.</p> <p>d. Pas avant au moins 11 h.</p>	Elle ne devrait pas conduire avant au moins 11 h. Pour éliminer tout l'alcool du corps, il faut en moyenne 1 h par verre. Ce n'est pas parce que vous ne vous sentez pas ivre que votre taux d'alcool est de 0.	
5. Quels sont des effets à court terme de la consommation d'alcool?	<p>a. Violence, comportements sexuels à risque et blessures non intentionnelles</p> <p>b. Comportements sexuels à risque, cancer et perte d'amis</p> <p>c. Blessures non intentionnelles, diarrhée et incontinence nocturne (pipi au lit)</p> <p>d. Violence, comportements sexuels à risque et maux de tête</p>		
6. L'alcool est quelle sorte de drogue?	<p>a. Un dépresseur</p> <p>b. Un stimulant</p> <p>c. Un opioïde</p>	L'alcool est un dépresseur, c'est-à-dire qu'il réduit le fonctionnement du système nerveux central.	
7. Vrai ou faux? Consommer de l'alcool réduit le risque de cancer.	<p>Vrai</p> <p>Faux</p>	Tout porte à croire que la consommation d'alcool peut augmenter le risque de cancer. Les Repères canadiens sur l'alcool et la santé publiés en 2023 recommandent de s'en tenir à un maximum de deux verres par semaine afin	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

		de réduire les effets néfastes de l'alcool sur la santé.	
8. Vrai ou faux? On peut consommer de l'alcool et d'autres drogues en même temps pourvu que ce soit en petites quantités.	Vrai Faux	L'alcool interagit avec d'autres drogues de toutes sortes de façons. Même une petite quantité d'alcool prise avec d'autres dépresseurs (cannabis, médicaments pour le rhume ou médicaments pour les allergies) peut gravement nuire à la capacité de conduire une voiture. De plus, certains médicaments d'ordonnance peuvent interagir avec l'alcool et causer de graves problèmes de santé.	
9. Vrai ou faux? Certaines personnes conduisent mieux après quelques verres.	Vrai Faux	Bien que l'alcool puisse aider une personne à se détendre, elle réduit sa capacité de prendre des décisions responsables. L'alcool a tendance à rendre les gens moins prudents, moins alertes et moins patients, à altérer le jugement, à nuire à la vision, à réduire la coordination des muscles, à réduire les sens du toucher et de l'ouïe ainsi qu'à ralentir le temps de réaction. L'alcool peut aussi nuire à la mémoire, donner un faux sentiment de confiance et rendre une personne plus agressive.	
10. Pour respecter les Repères canadiens sur l'alcool et la santé, quelle est la quantité maximale d'alcool qu'une personne peut boire par semaine?	A. 2 verres standard ou moins B. 3 à 6 verres standard C. 7 à 10 verres standard D. 11 à 15 verres standard	Selon les Repères canadiens sur l'alcool et la santé : boire moins, c'est mieux (2023), des études ont montré qu'aucune quantité d'alcool n'est bonne pour la santé. Ne pas boire présente des avantages, comme une meilleure santé et un meilleur sommeil. Boire moins est bénéfique pour vous et pour les autres. Cela	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

		réduit le risque de blessures et de violence, ainsi que de nombreux problèmes de santé susceptibles de raccourcir l'espérance de vie.	
11. En 2023, quel pourcentage d'élèves ontariens de la 7 ^e à la 12 ^e année ont déclaré avoir consommé de l'alcool?	A. 35,6 % B. 45 % C. 15 % D. 5 %	Selon les résultats du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (2023), 35,6 % des élèves ont déclaré avoir consommé de l'alcool.	
12. Vrai ou faux? Les adolescents qui boivent beaucoup sont trois fois plus susceptibles de se faire du mal (automutilation ou tentative de suicide) que ceux qui ne boivent pas beaucoup.	Vrai Faux	Les adolescents qui boivent beaucoup sont trois fois plus susceptibles de se faire du mal (automutilation ou tentative de suicide) que ceux qui ne boivent pas beaucoup.	
13. Vrai ou faux? L'alcool est la substance la plus utilisée en Ontario.	Vrai Faux	L'alcool est la substance la plus utilisée en Ontario. Plus d'un tiers (36 %) des élèves de la 7 ^e à la 12 ^e année déclarent avoir bu plus que quelques gorgées d'alcool au cours de la dernière année. Parmi les élèves de la 7 ^e à la 12 ^e année, une personne sur dix (10 %) déclare avoir fait au moins un excès d'alcool au cours du dernier mois alors que 14 % des élèves du secondaire, soit une personne sur sept, ne se souvenaient	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

		pas de ce qui s'était passé après avoir bu à moins une occasion au cours de la dernière année.	
14. L'alcool peut entraîner :	<p>a. Des dommages au foie</p> <p>b. Une dépendance</p> <p>c. Une irritation de l'estomac</p> <p>d. Un risque accru de maladie du cœur ou de cancer</p> <p>e. Des dommages au cerveau en développement des adolescents</p> <p>f. Toutes les réponses ci-dessus</p>	<p>Les jeunes sont plus vulnérables aux méfaits de l'alcool que les adultes. Étant donné que le cerveau continue à se développer jusqu'au milieu de la vingtaine, la consommation de l'alcool à l'adolescence peut considérablement accroître le risque de dommages au cerveau en développement. Cela peut aussi mener à des problèmes liés à l'alcool plus tard dans la vie. On sait que l'alcoolisme cause :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une inflammation du foie pouvant aboutir à une cirrhose; • une hausse de la tension artérielle et une augmentation du risque de maladies du cœur, d'AVC et d'hypertension artérielle; • une irritation de la paroi de l'estomac, ce qui peut entraîner des ulcères; • une inflammation du pancréas (pancréatite); • un risque accru de cancer de la bouche, de la gorge, du larynx et de l'œsophage; <ul style="list-style-type: none"> • une dysfonction sexuelle chez les hommes. 	
15. Vrai ou faux? On peut boire autant qu'on veut pourvu qu'on mange beaucoup.	<p>Vrai</p> <p>Faux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'alcool est absorbé dans la circulation sanguine plus lentement s'il y a de la nourriture dans l'estomac. Si on a le ventre plein, on s'enivrera quand même, mais il 	



Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

		faudra un peu plus de temps que si on avait le ventre vide.	
--	--	---	--

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

La prévention / le soutien			
Question	Réponse	Explication	Cocher une fois la question posée
<p>1. Vrai ou faux?</p> <p>On parle de pression des pairs lorsque tes camarades ne te poussent pas à faire quelque chose que tu ne veux pas faire.</p>	Réponse : Faux	<p>Il s'agit d'une tentative visant à amener une personne du même groupe d'âge à se comporter d'une certaine manière.</p> <p>On parle de pression lorsqu'une personne se sent contrainte de faire quelque chose qu'elle ne souhaite pas faire.</p>	
<p>2. Si on te proposait une cigarette électronique ou une autre substance, comment refuserais-tu? Quelle est la meilleure façon de répondre?</p> <p>a. Crier très fort contre la personne et dire non.</p> <p>b. Dire non tout en se sentant coupable, puis finir par essayer juste une fois.</p> <p>c. Ignorer la personne et changer de sujet.</p>	<p>Réponse : c)</p> <p>Ignore la personne comme si tu ne l'avais pas entendue et, si possible, essaie de détourner l'attention et de proposer une autre activité, par exemple :</p> <p>« J'ai faim, allons manger quelque chose. »</p>		

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

d. Amener quelqu'un d'autre qui pourrait vapoter à ta place.			
3. Oui ou non? Peut-on recourir à l'humour pour refuser une cigarette électronique qu'on nous propose?	Réponse : Oui	L'humour est un excellent moyen d'atténuer le stress. Quand on t'invite à faire ou à essayer quelque chose que tu ne veux pas faire, trouve une blague qui peut t'aider à te sortir de la situation. Exemples : « Non, merci. Je n'ai pas de neurones à perdre. » « Non, merci. Ça m'empêche de grandir. Je veux continuer à grandir pour jouer au basketball. »	
4. Nomme deux ou trois qualités d'un bon ami ou d'une bonne amie.	Réponse : <ul style="list-style-type: none"> • Quelqu'un qui t'accepte comme tu es, qui accepte tes décisions et qui veille sur toi. • Quelqu'un qui ne te pousse pas à faire quelque chose que tu ne veux pas faire. • Quelqu'un qui a une influence positive sur ses pairs. • Quelqu'un qui respecte ta décision de ne pas consommer de drogues et qui peut t'empêcher d'en consommer. 		

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

	<ul style="list-style-type: none"> • Quelqu'un qui veut t'aider et qui te recommande des gens ou des ressources communautaires qui peuvent t'aider à gérer des choix ou des situations qui ont trait à la consommation de substances ou à des comportements de dépendance. 		
<p>5. Vrai ou faux?</p> <p>Les points suivants sont des signes de dépendance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avoir des symptômes de sevrage ou ressentir un besoin urgent de vapoter. • Tout faire pour obtenir de la nicotine. • Ressentir de l'anxiété ou de l'irritabilité lorsque tu veux vapoter (mais que tu ne peux pas). • Essayer d'arrêter et rechuter encore et encore. • Continuer à consommer de la 	<p>Réponse : Vrai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si tu ou quelqu'un que tu connais a des problèmes de dépendance à la nicotine, parles-en à une personne adulte de confiance pour obtenir de l'aide et découvrir des ressources d'aide à l'abandon. • Suivre un programme de traitement qui tient compte des aspects physiques et comportementaux de la dépendance à la nicotine améliore les chances de réussite. 	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

nicotine parce que tu as du mal à arrêter.			
6. Vrai ou faux? Il existe des ressources pour aider les jeunes à renoncer à la nicotine.	Réponse : Vrai	<ul style="list-style-type: none"> • Parle à une personne adulte en qui tu as confiance. • Adresse-toi à un conseiller ou à une conseillère à l'école. • Obtiens l'aide d'un Carrefour bien-être pour les jeunes. • Télécharge l'application Quash pour téléphone. Elle propose des outils pour t'aider dans le processus d'abandon : des objectifs personnalisés, un plan d'abandon et des outils d'aide à l'abandon pour suivre tes progrès (p. ex. combien d'argent tu as économisé). 	
7. Vrai ou faux? Les médicaments, qu'ils soient sur ordonnance ou en vente libre, sont toujours sans danger car ils proviennent d'une pharmacie.	Réponse : Faux	S'il n'est pas pris comme prévu, tout médicament, qu'il soit sur ordonnance ou en vente libre, peut être nocif. Il faut toujours suivre les directives du médecin, lire et respecter les indications sur l'étiquette et ne jamais prendre les médicaments d'une autre personne.	

Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

Références :

[Réduire la consommation de substances \(9^e-12^e\) — Bureau de santé de Middlesex-London](#)

[Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves en Ontario \(SCDSEO\) | CAMH](#)

[Statistiques sur le tabagisme | l'association pulmonaire](#)

[Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée, chap. 26, Annexe. 3](#)

[Les endroits où vous ne pouvez pas fumer ou vapoter en Ontario | ontario.ca](#)

[La dure vérité sur la cigarette | Société canadienne du cancer](#)

[Statistiques sur le tabagisme | l'association pulmonaire](#)

[Le tabagisme et votre enfant ou votre adolescent | Soins de nos enfants \(cps.ca\)](#)

[Les endroits où vous ne pouvez pas fumer ou vapoter en Ontario | ontario.ca](#)

[25 health risks of smoking – Smokers Helpline](#)

[Au sujet du cannabis - Canada.ca](#)

[Enquête canadienne sur le cannabis de 2021 : Sommaire - Canada.ca](#)

[Le cannabis \(jeunessesansdroguecanada.org\)](#)

[Appli Quash](#)

[Alcohol Abuse Facts - Teen Challenge Canada](#)

[Brise l'illusion](#)

[Au sujet du vapotage - Canada.ca](#)

[Centre Anti-Poison de l'Ontario – La prévention des empoisonnements](#)