

APERÇU DE L'ACTIVITÉ

Cette activité est destinée aux éducateurs, qui peuvent s'en servir en classe pour répondre aux attentes D2.4 du domaine Vie saine : Consommation de substances, dépendance et comportements associés.

Remarque : Les renseignements ci-après constituent un complément à la présentation Kahoot sur le vapotage qui est accessible en ligne; ils peuvent servir à alimenter la discussion.

Matériel

- Présentation Kahoot sur le vapotage (voir ci-après pour [apprendre comment y accéder en ligne](#)).
- Ordinateurs portatifs et tablettes (en nombre suffisant pour que chaque élève puisse participer individuellement ou en groupe)

Autres aides pédagogiques facultatives

- **Trousse sur le vapotage** : On y présente les ressources offertes à l'appui de l'enseignement sur le vapotage en salle de classe.
- **Renseignements généraux sur le vapotage** : Ils fournissent aux éducateurs l'information nécessaire pour préparer une leçon sur le vapotage.
- **Activités sur les techniques de refus à faire en classe** : Ces activités permettent aux élèves de s'exercer à dire « non » quand ils se trouvent dans des situations difficiles.
- **Jeu-questionnaire Jenga géant sur la consommation de substances** : Les élèves retirent des blocs d'une tour et répondent à des questions sur la consommation de substances. Pour emprunter le jeu, communiquez avec votre infirmière scolaire ou envoyez un courriel à csch@wechu.org.
- **Boîte mystère sur la cigarette électronique – activité à faire en classe** : Cette activité se fonde sur la réflexion et la discussion en groupe pour établir le lien entre la boîte mystère et le liquide de vapotage, lequel contient des substances chimiques, entre autres, dont l'utilisateur n'est pas au courant.

OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION

- Les élèves pourront nommer les substances présentes dans les produits de vapotage ainsi que décrire leurs effets sur la santé.
- L'élève pourra utiliser ses connaissances en matière de santé et ses habiletés socioémotionnelles pour prendre des décisions éclairées et poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être.
- L'élève pourra faire le lien avec la santé et le bien-être et expliquer l'incidence de ses choix sur lui et sur les autres.

Contenus d'apprentissage du Curriculum

1^{re} - 8^e année : Éducation physique et santé (2019)

- 5^e année- Consommation de substances, dépendance et comportements associés : D2.3, D3.3
- 6^e année- Consommation de substances, dépendance et comportements associés : D1.2, D2.4
- 7^e Consommation de substances, dépendance et comportements associés : D1.2, D3.2
- 8^e Consommation de substances, dépendance et comportements associés : D1.3

9^e -12^e année : Éducation physique et santé (2015)

- 9^e année- C1.3, C3.4
- 10^e année- C1.2, C2.4, C3.3
- 11^e année- C2.2, C3.3
- 12^e année- C1.2, C2.3

STRUCTURE DE L'ACTIVITÉ ET DÉROULEMENT PROPOSÉ




- L'activité s'adresse aux élèves de la 5^e à la 12^e année.
- L'activité nécessite l'accès à Internet, un portable ou une tablette et un projecteur (ou l'accès à un tableau intelligent).
- Il y a des sons tout au long du jeu, mais il n'est pas nécessaire d'activer le son. Le volume pourrait devoir être réglé ou désactivé pour les élèves sensibles au bruit.
- Il faut environ 45 minutes pour réaliser la présentation Kahoot sur le vapotage.
- Elle peut être effectuée en mode « classique » (chaque élève répond par lui-même) ou en mode « équipe » (les élèves répondent en groupe).
- Si vous jouez en mode « équipe », divisez la classe en deux groupes ou plus. Demandez à chaque groupe de choisir un chef, qui entrera les réponses sur le portable ou la tablette. Les membres de chaque groupe s'entendront sur une réponse.
- Avant de commencer, passez en revue les règles avec les élèves.




ACCÈS À LA PRÉSENTATION KAHOOT



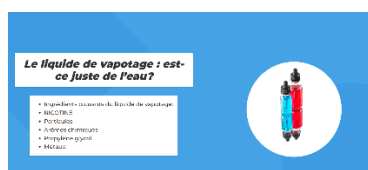
- Étapes pour **accéder** à la présentation :
 - Connectez-vous à votre compte [Kahoot](#) (à l'aide de votre adresse courriel) ou créez un compte gratuitement en suivant les instructions sur la page pertinente.
 - Assurez-vous de créer un compte enseignant (teacher). Les comptes de base gratuits pour les enseignants permettent à jusqu'à 40 participants de jouer en même temps.
 - Cliquez sur la rubrique « Discover/Découvrir » dans le haut de la page Web et cherchez « WECHUSchools » pour trouver les diapositives et les jeux du Service Écoles saines du Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex. Sélectionnez la présentation sur le vapotage.



- Demandez aux élèves d'ouvrir sur leur appareil électronique la page Web [Kahoot.it](https://kahoot.it). Demandez-leur d'entrer le code numérique sur le site Kahoot ou de balayer le code QR pour participer.
- La présentation est une combinaison de diapositives informatives et de questions à répondre.
- À mesure que les élèves répondent aux questions présentées sur les diapositives, ils obtiennent des points selon la vitesse et l'exactitude de leurs réponses.
- Chacune des diapositives renferme des renseignements de base. Vous trouverez dans le reste du guide de plus amples renseignements qui peuvent servir de supplément au contenu des diapositives. N'hésitez pas à ajouter autant d'informations supplémentaires que nécessaire pour votre public cible.



DIAPOSITIVES ET RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES DESTINÉS AU PERSONNEL ENSEIGNANT




Diapositive	Notes
1. : 	<ul style="list-style-type: none"> • Titre de la diapositive : Le vapotage... est-ce juste de la vapeur?
2. : 	<p>Diapositive « objectifs » :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Substances présentes dans les produits de vapotage • Effets du vapotage sur la santé • Tactiques de marketing des fabricants de produits de vapotage • Faire des choix sains/savoir comment dire « non » • Lois sur le vapotage (provinciales et fédérales) • Où obtenir de l'aide
3. : 	<p>Diapositive « Nuage de mots » – Posez la question suivante aux élèves : « Quel mot vous vient à l'esprit quand vous pensez au vapotage? »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les élèves peuvent ajouter un mot (au plus 20 caractères) qui leur vient à l'esprit quand ils pensent au vapotage (p. ex. bon goût, sans risque, etc.) et ce mot apparaîtra dans un nuage de mots à l'écran. • À la fin de la présentation, vous referez cet exercice pour voir si le nuage de mots a changé.
4. :	<p>Qu'est-ce qu'une cigarette électronique et comment fonctionne-t-elle?</p> <ul style="list-style-type: none"> • On peut utiliser le terme cigarette électronique ou vapoteuse pour parler de ces dispositifs.



<p>Qu'est-ce qu'une cigarette électronique et comment fonctionne-t-elle?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • La cigarette électronique est un dispositif alimenté par une pile qui chauffe un liquide pour produire un aérosol, qui est inhalé dans les poumons. Il ne s'agit pas de la vapeur d'eau. Ce liquide peut contenir de la nicotine, ou non, ainsi que des arômes à base de propylène glycol. • Les dispositifs simulent l'acte de fumer et se vendent en plusieurs formes et tailles. • Vapoter, c'est utiliser un dispositif de la sorte. • Un réservoir rempli de liquide (liquide de vapotage) est chauffé et un aérosol se forme. • L'aérosol est inhalé dans les poumons. • Beaucoup de liquides de vapotage contiennent de la nicotine, et la plupart sont aromatisés. • La conception et l'apparence des dispositifs de vapotage varient grandement, mais ils fonctionnent tous de la même façon. Ils comprennent quatre composantes, soit : <ul style="list-style-type: none"> ○ un embout buccal; ○ une cartouche ou un réservoir où se trouve le liquide de vapotage; ○ un élément chauffant; ○ une pile.
<p>5. :</p> <p>Pourquoi a-t-on inventé les cigarettes électroniques?</p> 	<p>Diapositive « sondage » – question : Pourquoi a-t-on inventé les cigarettes électroniques?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les utiliser comme accessoires dans les films • Pour aider les fumeurs à arrêter de fumer • Pour camoufler l'acte de fumer <p>Réponse : <i>Pour aider les fumeurs à arrêter de fumer la cigarette</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • La cigarette électronique n'a pas fait ses preuves comme aide à l'abandon du tabac. • Beaucoup de personnes qui utilisent la cigarette électronique pour arrêter de fumer finissent par retourner à la cigarette traditionnelle ou par utiliser les deux produits.
<p>6. :</p> <p>L'évolution de la cigarette électronique</p>  <p>7. :</p>	<p>L'évolution de la cigarette électronique</p> <p>Ces dispositifs ont évolué au fil du temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1^{re} génération : La première cigarette électronique ressemble à une cigarette traditionnelle. Il s'agit d'un système fermé qu'on ne peut habituellement pas remplir à nouveau de liquide de vapotage. Ce modèle est relativement bon marché et sa durée de vie est courte. • 2^e génération : Les stylos de vapotage. Ils ont été les premiers modèles à être réglables et remplissables. La plupart sont



 <p>L'évolution de la cigarette électronique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Génération 1 – dispositifs électroniques personnalisés rechargeables et rechargeables avec pack de cigarettes électroniques • Génération 2 – dispositifs électroniques rechargeables et rechargeables avec pack de cigarettes électroniques • Génération 3 – dispositifs modulaires rechargeables et rechargeables avec pack de cigarettes électroniques • Génération 4 – dispositifs modulaires rechargeables et rechargeables avec pack de cigarettes électroniques 	<p>rechargeables et ont une durée de vie beaucoup plus longue que les dispositifs de première génération. L'utilisateur peut ajuster la température de manière à modifier la production d'aérosol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3^e génération : Les « mods » (dispositifs modulaires) ou vaporisateurs personnels avancés. Il s'agit des modèles les plus complexes et les plus coûteux sur le marché. Ils sont remplissables et leur réservoir est beaucoup plus grand que celui des stylos. Ils sont aussi facilement réglables. En effet, il est possible de modifier la température ainsi que le volume et la concentration de l'aérosol produit. • 4^e génération : Les dispositifs modulaires à capsules – déjà remplis ou remplissables. Le dispositif JUUL en est un exemple. Il s'agit d'une cigarette électronique plus puissante qui a fait son apparition sur le marché en 2015. Toutes les capsules ou cartouches de JUUL contiennent de la nicotine. En fait, la quantité de nicotine dans une seule cartouche de JUUL équivaut à la quantité contenue dans un paquet de cigarettes. <p>Pour en savoir plus long sur la cigarette électronique ou les produits de vapotage, lisez le document des CDC intitulé E-Cigarette, or Vaping, Products Visual Dictionary.</p>
<p>8. :</p>  <p>Le liquide de vapotage : est-ce juste de l'eau?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les produits de vapotage contiennent des ingrédients chimiques. • Ils contiennent de la nicotine et des substances chimiques qui peuvent être nocives. • Ils peuvent contenir des métaux lourds et d'autres substances nocives. • Ils peuvent causer des dommages à long terme à votre santé. <p>9. :</p>  <p>Le liquide de vapotage : est-ce juste de l'eau?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingrédients nocifs du liquide de vapotage • NICOTINE • PROPYLENE GLYCOL • ALCOHOL • MENTHOL • MÉTALS 	<p>Le liquide de vapotage : est-ce juste de l'eau?</p> <p>Tous les liquides de vapotage sont produits différemment (selon la marque et l'arôme)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ils pourraient être produits dans un environnement non salubre et dangereux. • Jusqu'à récemment, ils n'étaient pas réglementés par Santé Canada. <p>Les liquides de vapotage contiennent plus de 80 substances chimiques, notamment les suivantes :</p> <p>Nicotine</p> <ul style="list-style-type: none"> • C'est un stimulant qui peut créer une forte dépendance. • Les fabricants de produits de vapotage utilisent des sels de nicotine, lesquels, en comparaison avec la nicotine contenue dans la cigarette traditionnelle, rendent l'inhalation moins irritante tout en facilitant l'absorption de la nicotine par le corps, ce qui optimise la dépendance. • Nous parlerons davantage de ce sujet plus tard dans la présentation. <p>Particules</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elles peuvent être inhalées profondément dans les poumons. Elles sont associées à un risque accru de maladie du cœur, de

	<ul style="list-style-type: none"> • Benzène - utilisé dans la fabrication de détergents, d'insecticides et de carburants à moteur. <p>En bref, la cigarette électronique produit un aérosol qui, dans bien des cas, contient de nombreuses substances chimiques et toxines, dont certaines causent le cancer. De plus, 80 % des liquides de vapotage contiennent de la nicotine et ils renferment tous beaucoup de ces substances chimiques et toxines.</p>
<p>11.:</p> 	<p>Question de sondage : Qu'est-ce qui fait que le vapotage entraîne une dépendance?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les arômes dans le liquide de vapotage • Le fait de vapoter avec des amis • La nicotine • Les dispositifs attrayants <p>Réponse : <i>La nicotine</i></p>
<p>12.:</p> 	<p>La nicotine et les ados</p> <ul style="list-style-type: none"> • La consommation de nicotine à l'adolescence entraîne des changements dans le cerveau qui rendent les jeunes qui vapotent beaucoup plus susceptibles de finir par avoir une dépendance à vie. • Le cerveau continue à se développer jusqu'à 25 ans. • On commence tout juste à découvrir les risques pour la santé associés à l'utilisation à long terme de la cigarette électronique. <p>Il a fallu des dizaines d'années de recherche pour découvrir les effets à long terme du tabagisme. Nous ne disposons pas encore de tels renseignements sur le vapotage. Bien qu'il existe quelques données scientifiques, il faut obtenir plus de renseignements et réaliser plus d'études pour pouvoir tirer des conclusions.</p> <p>Informations supplémentaires sur la nicotine :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La nicotine vient du tabac. • Quand on l'inhale, elle atteint rapidement le cerveau et déclenche une sensation de plaisir. Cela peut se produire en à peine 7 secondes. • Les effets de la nicotine agissent sur le cortex préfrontal du cerveau, lequel se situe à l'avant du cerveau, derrière le front. Cette partie du cerveau contrôle la réponse à la dopamine, et régit les émotions et l'inhibition des impulsions (p. ex. évaluation des conséquences d'une action); elle influe sur l'attention, la mémoire et la flexibilité cognitive. • La nicotine déclenche la libération de dopamine dans le cerveau, ce qui entraîne une sensation d'euphorie, ou de


	<p>bien-être. Plus on continue à vapoter de la nicotine, plus le cerveau en a besoin pour maintenir le même état de bien-être; voilà pourquoi une personne pourrait avoir besoin de vapoter ou de prendre une « bouffée » plus souvent.</p> <ul style="list-style-type: none"> Des études ont démontré que même les liquides de vapotage qui, selon leur étiquette, sont sans nicotine en contiennent une certaine quantité. <p>Selon le Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (2021), 84 % des adolescents qui vapotent avaient vapoté de la nicotine, 9,7 % n'avaient pas vapoté de nicotine et 5,9 % ne savaient pas s'ils avaient vapoté de la nicotine ou pas.</p>
<p>13.:</p> 	<p>Comment agit la nicotine?</p> <ul style="list-style-type: none"> Une vidéo de Santé Canada
<p>14.:</p> 	<p>Les effets du vapotage sur la santé</p> <ul style="list-style-type: none"> D'après les renseignements les plus récents, on sait que le vapotage entraîne des risques pour la santé. Les aérosols produits par les substances chimiques dans le liquide de vapotage pénètrent dans les poumons de l'utilisateur et y laissent des résidus chimiques qui peuvent causer le cancer. Des études ont révélé que le vapotage peut provoquer une exacerbation grave de l'asthme ainsi que de la difficulté à respirer. À court terme, le vapotage peut entraîner des problèmes de l'appareil respiratoire, p. ex. toux, respiration sifflante et inflammation des poumons. Beaucoup de cigarettes électroniques contiennent de la nicotine, qui, on le sait, a des effets sur le système cardiovasculaire et cause la maladie du cœur. La nicotine peut entraîner une accélération du rythme cardiaque et une hausse de la tension artérielle. L'irritation des oreilles, des yeux et de la gorge est courante chez les utilisateurs des cigarettes électroniques. Les particules fines et les substances chimiques inhalées dans les



	<p>poumons peuvent aggraver les troubles pulmonaires existants et gêner la respiration.</p> <ul style="list-style-type: none"> À elles seules, les substances chimiques peuvent nuire à la santé, mais les chercheurs ont aussi découvert qu'elles ont des effets différents lorsqu'on les chauffe et lorsqu'elles interagissent dans le corps. Chez les adolescents, l'utilisation de produits de vapotage qui contiennent de la nicotine peut mener à une dépendance.
<p>15.:</p> 	<p>Vrai ou faux : L'exposition aux aérosols secondaires et tertiaires existe vraiment. Réponse : <i>Vrai</i></p>
<p>16.:</p> 	<p>Les aérosols secondaires</p> <ul style="list-style-type: none"> Bien que l'aérosol auquel la cigarette électronique nous expose ait, par rapport à la cigarette traditionnelle, de plus faibles concentrations de beaucoup de substances (p. ex. nicotine et matière particulaire), la concentration d'autres substances pourrait être plus élevée (p. ex. certains métaux). Les effets des aérosols secondaires provenant de produits comme les cigarettes électroniques sont peu connus, mais on sait que ces aérosols peuvent contenir de la nicotine et d'autres substances chimiques qui pourraient être nocives. Les aérosols peuvent poser un risque pour la santé chez les personnes qui sont exposées à des aérosols secondaires. <p>Les aérosols tertiaires</p> <ul style="list-style-type: none"> Ce sont les résidus qui demeurent sur les surfaces comme les planchers, les murs, les rideaux et les meubles, entre autres. Les aérosols tertiaires posent un danger plus grand pour les bébés et les enfants, qui sont plus souvent en contact avec les surfaces contaminées. <p>Apprenez-en davantage sur la fumée et les aérosols secondaires et tertiaires sur le site Web My Health.</p>
<p>17.:</p> 	<p>Question : Selon vous, pourquoi les ados vapotent-ils?</p> <ul style="list-style-type: none"> Les liquides de vapotage ont bon goût. Ils peuvent le faire de manière discrète. C'est socialement acceptable. Ils manquent de connaissances sur le vapotage. La pression des pairs.

	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les réponses ci-dessus. <p>Réponse : <i>Toutes les réponses ci-dessus</i></p> <p>Selon les résultats de l'étude intitulée « First-of-its-kind CAMH study on why young people vape » et ceux du cycle de 2021 du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario, voici pourquoi les ados vapotent et ont de la difficulté à arrêter :</p> <ul style="list-style-type: none"> • C'est facile de vapoter discrètement – on peut le faire n'importe où, n'importe quand. • Ils aiment les arômes/saveurs – il existe toutes sortes d'arômes qui plaisent aux jeunes. • C'est socialement acceptable – pas les mêmes messages que pour la cigarette traditionnelle. • Ils manquent de connaissances sur le vapotage – ils ne savent pas exactement ce qu'ils inhalent. • Il est facile de s'en procurer – les élèves déclarent que l'alcool et les cigarettes électroniques sont les substances les plus faciles à obtenir. <p>Pour en savoir plus long sur les raisons pour lesquelles les adolescents vapotent, lisez le rapport d'une étude de CAMH publié en 2021; pour obtenir des statistiques sur le vapotage, consultez le rapport du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario.</p>
<p>18.:</p>  <p>19.:</p> 	<p>Pourquoi se préoccupe-t-on autant du vapotage?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certains diront que c'est juste de la vapeur d'eau, mais c'est faux. Les jeunes croient que le vapotage pose moins de risque et qu'il est moins nocif que le tabagisme – pourtant, on ne connaît pratiquement rien des effets à long terme. Moins de risque ne signifie pas sans risque. • La cigarette électronique renormalise le tabagisme. Des gens vapotent dans des endroits où il est interdit de fumer, ce qui annule les progrès réalisés dans la sensibilisation et la lutte antitabac et mine les efforts de longue date visant à dénormaliser l'usage du tabac. • Le vapotage rend les ados dépendants de la nicotine. Moins d'ados fument; cependant, les produits de vapotage constituent maintenant le principal moyen dont se servent les ados pour s'initier à la nicotine et expérimenter, et ils finissent par avoir une dépendance à la nicotine. • On utilise les médias sociaux, des influenceurs et des arômes de bonbon pour cibler les jeunes.

	<ul style="list-style-type: none"> • La cigarette électronique pourrait servir de produit d'initiation au tabac et à d'autres substances. • Les anciens fumeurs qui vapotent redeviennent dépendants de la nicotine. Le vapotage n'a pas fait ses preuves comme aide à l'abandon du tabac. • Les produits de vapotage ne sont pas réglementés rigoureusement. Beaucoup de jeunes ne savent pas d'où vient leur liquide de vapotage, comment il a été fabriqué ni s'il contient de la nicotine. • Les non-utilisateurs sont exposés à des toxines. • On a signalé des explosions de pile ayant causé des blessures et de graves brûlures au visage et au corps. Il faut éviter de mettre les piles de lithium-ion de recharge dans ses poches ou un endroit où elles pourraient entrer en contact avec des pièces de monnaie, des clés ou d'autres objets de métal. Si elles entrent en contact avec des objets de métal, les piles peuvent surchauffer, prendre feu ou même exploser, et ainsi causer des blessures. • On a signalé des intoxications chez les enfants. Les arômes agréables peuvent attirer les jeunes enfants. Le liquide de vapotage est très nocif s'il est avalé ou absorbé par la peau. En cas d'ingestion, il faut immédiatement obtenir des soins médicaux. • On peut se servir des dispositifs pour vapoter d'autres substances (cannabis).
<p>20.:</p> 	<p>Question : oui ou non – L'industrie du tabac cible-t-elle les ados dans ses messages/publicités sur les produits de vapotage?</p> <p>Oui</p> <p>Non</p>
<p>21.:</p> 	<p>Les géants du tabac et l'industrie du vapotage</p> <p>Comme beaucoup de grandes entreprises, les géants du tabac ont comme priorité de vendre leur produit, pas d'assurer la santé et la sécurité des utilisateurs.</p> <p>Voilà pourquoi ils continuent à vendre des cigarettes même si elles finissent par tuer la moitié des utilisateurs à long terme. Pouvez-vous penser à un autre produit ou à une autre entreprise qui tue chaque jour au Canada 100 de ses utilisateurs à long terme?</p> <p>Les géants du tabac sont TRÈS bons en marketing.</p>

- Ils dépensent des millions de dollars chaque année pour faire la publicité de leurs produits de manières détournées.
- Ils paient des producteurs de films (seulement aux États-Unis; les films canadiens sont assujettis aux lois canadiennes) pour faire fumer le personnage principal afin de normaliser l'usage de la cigarette.
- Essentiellement, ils paient une tonne d'argent pour donner l'impression qu'il est normal de fumer – ce qui est très puissant, car nous sommes tous plus enclins à faire quelque chose qui nous semble normal.
- Il importe de noter que, chez les jeunes, le taux de tabagisme n'a jamais été aussi bas, mais les taux de vapotage et d'utilisation de cigarettes électroniques sont en croissance rapide. Dans un énoncé publié à l'été 2019, la Société canadienne du cancer s'est dite préoccupée par la hausse spectaculaire du taux de vapotage chez les jeunes. En effet, une étude menée par l'Université de Waterloo a révélé qu'en une année seulement, le taux de vapotage chez les jeunes de 16 à 19 ans avait bondi de 74 %. On ne sait pas si cette tendance se poursuivra au même rythme.
- Les cigarettiers craignaient une perte importante de revenu. Par conséquent, ils devaient trouver un plus grand public à cibler = les adolescents.
- Pour les cigarettiers, la cigarette électronique s'avère le nouveau produit idéal à promouvoir auprès des jeunes. Pourquoi, vous dites?
 - Les jeunes aiment les dispositifs électroniques, car il est facile de les dissimuler au nez de tous.
 - Ils considèrent le vapotage comme « inoffensif » et « moins dangereux que l'usage du tabac » (on ne brûle pas de tabac).
 - Il est légal de vendre le liquide de vapotage dans des milliers d'arômes attrayants (p. ex. s'mores, skittles, fruit et menthe, entre autres). Les arômes ne sont pas nécessaires pour faciliter l'abandon du tabac. On les ajoute pour attirer des utilisateurs de tous les âges.
 - Toutefois, seuls les magasins de vente au détail spécialisés dans les produits de vapotage où il faut avoir au moins 19 ans pour entrer peuvent maintenant offrir un large éventail d'arômes. Néanmoins, les ados réussissent encore à obtenir ces produits.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Des célébrités et des influenceurs en font la publicité. ○ Les jeunes étaient bombardés par la publicité avant qu'on apporte des changements à la <i>Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée</i> dans le but de restreindre la promotion des produits aux magasins de détail spécialisés dans les produits de vapotage. ○ Certains professionnels de la santé estiment que le vapotage est moins nocif que le tabagisme étant donné qu'il n'y a pas de tabac qui brûle et qu'il peut servir d'aide à l'abandon du tabac même si les produits de vapotage n'ont pas été approuvés par Santé Canada en tant que tel. <p><i>Demandez aux élèves ce qui pourrait les inciter à essayer les cigarettes électroniques. Exemples : curiosité, pression des pairs, membre de la famille qui vapote, arômes attrayants, moins nocives que la cigarette, aiment la « sensation » que leur procure la nicotine, impression d'être rebelles.</i></p>
<p>22.:</p> 	<p>Posez les questions suivantes : Selon vous, quel est le groupe ciblé par ces publicités?</p> <p>Pensez-vous que ces publicités visent une population adulte qui veut arrêter de fumer?</p> <p>Quels « appâts » utilisent-elles?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nous savons que le nuage produit par les vapoteuses est un aérosol, mais ces publicités utilisent le terme « vaporisé ». Pourquoi, selon vous, utilise-t-on ce terme? • Un petit-à-côté : Ces annonces ont été retirées du compte Instagram de JUUL après une poursuite judiciaire alléguant qu'elles ciblaient les enfants. Néanmoins, des influenceurs et des célébrités continuent à utiliser ces dispositifs. • Les géants du tabac utilisent une technique qu'on appelle « appât » pour attirer l'attention ou persuader les gens d'acheter leurs produits. • Par exemple, l'industrie du vapotage et du tabac axe couramment ses publicités sur la santé, les arômes attrayants, la vie sociale, les célébrités, la liberté, les sports, la masculinité et la féminité, le plaisir et le charme ou la beauté. • Par conséquent, le 1^{er} janvier 2020, le gouvernement de l'Ontario a interdit « la promotion des produits de vapotage dans les dépanneurs et les stations-service ». Depuis, la promotion n'est permise que dans les magasins de vente au détail spécialisés dans les produits de vapotage et le cannabis, accessibles uniquement aux personnes de 19 ans ou plus.

	<ul style="list-style-type: none"> • Les fabricants de produits de tabac et de vapotage utilisent les mêmes tactiques qu'ils utilisaient pour cibler les ados quand ils vendaient des cigarettes. • Ils font de la publicité en ligne et trouvent des échappatoires dans les lois pour promouvoir leurs produits.
<p>23.:</p>  <p>24.</p> 	<p>Techniques de refus</p> <p>Les diapositives qui suivent portent sur les techniques de refus. Les élèves peuvent s'exercer à utiliser ces techniques grâce aux activités sur les techniques de refus. Si vous prévoyez faire ces activités avec vos élèves, n'hésitez pas à résumer le contenu des prochaines diapositives.</p> <p>Ce que vous pouvez faire pour mener une vie sans vapotage... Si on vous propose de vapoter ou d'essayer une autre substance, utilisez ces techniques pour vous aider à vous sortir de situations difficiles. Il est bon de vous exercer à utiliser ces techniques avant de vous retrouver dans une situation délicate; ainsi vous serez prêts.</p> <p>Dire « NON, MERCI »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dire « non » poliment MAIS d'un ton ferme et assuré. • Dire à la personne qui offre des substances d'arrêter de le faire. • Ne PAS te sentir coupable de refuser des drogues et ne PAS détourner le regard. • Regarder la personne dans les yeux, être ferme et avoir l'air sûr de toi. • Plus tu affiches un air déterminé, moins il y a de chances que la personne poursuive ses efforts de persuasion. <p>Utiliser l'humour, t'en SORTIR en riant</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'humour est un excellent moyen d'alléger le stress. Si on t'offre de faire ou d'essayer quelque chose que tu ne veux pas faire, trouve une blague qui peut t'aider à te sortir de la situation. En voici quelques exemples : • « Non, merci. Ça va m'empêcher de grandir; je veux être grand pour jouer au basket. » • « Wô, mon cerveau a besoin de toutes les cellules disponibles. Non, merci. » <p>Changer de sujet ou proposer une autre activité</p>

- Si possible, essaie de réorienter la discussion et de proposer une autre activité, par exemple :
- « On pourrait aller manger quelque chose à la place. »
- « Non. Allons jouer au ballon à la place. »
- « J'ai faim. Allons chez moi prendre une collation. »
- « Je préfère jouer au PlayStation cet après-midi. »

S'en aller

- Une des façons les plus efficaces de dire non, c'est de s'en aller. Même si tu as l'impression de devoir faire front à « l'ennemi », tu n'as qu'à t'en aller tout en disant « NON ».
- Le fait de quitter la situation transmet un message puissant aux personnes qui essaient de te pousser à faire ou à essayer quelque chose que tu ne veux pas faire. Il y a des gens avec qui il ne vaut pas la peine d'expliquer ou de donner des excuses; ils ne comprennent tout simplement pas ta situation.
- Par conséquent, il vaut mieux te retirer de la situation.

Refuser à répétition

- Continue à dire « NON » encore et encore. Cela peut te donner le temps de penser à une autre technique de refus et vraiment énerver l'autre personne, qui finira par perdre intérêt.

Ignorer

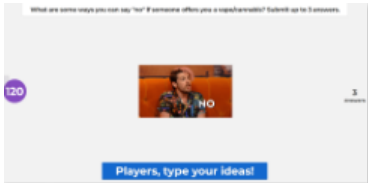

- Évite d'affronter la personne directement. Tourne-lui le dos et commence à parler à quelqu'un d'autre ou, encore, ignore-la et fais comme si tu ne l'entendais pas.

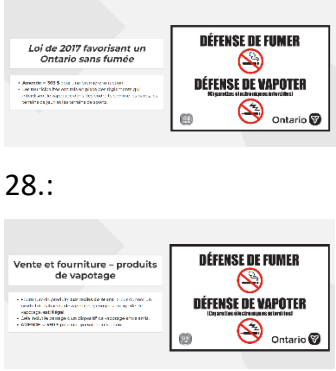


Éviter la situation




- Le bon sens te dit que la pression des pairs pourrait être un problème à certains endroits et à certains moments. Évite ces situations le plus possible.

Avoir un plan de fuite

- Avoir un plan de fuite est une deuxième technique à envisager lorsqu'on assiste à une activité sociale.
- Le plan de fuite permet aux jeunes d'essayer de nouvelles choses et d'aller à des endroits où ils ne se sentent pas nécessairement à l'aise tout en leur procurant un sentiment

	<p>de sécurité; en effet, ils savent qu'il y a moyen de partir si la situation devient trop difficile à gérer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avant d'aller à une activité, organise-toi avec un ami ou un membre de la famille qui sera là pour toi. Tu peux prendre les mesures à l'avance : <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Entente de sécurité</i> – songe à demander à tes parents (ou à un autre adulte/ami à qui tu fais confiance) de venir te chercher si tu n'as pas de moyen sécuritaire de rentrer à la maison. Dans le cadre de cette entente, tes parents ou l'autre adulte pourraient s'engager à ne pas te poser de questions sur ce qui s'est passé ou à attendre au lendemain pour les poser. ○ <i>Envoi d'un mot-code par texto</i> : Il s'agit d'un autre type d'entente dont tu pourrais discuter avec tes parents, un autre adulte en qui tu as confiance ou encore un ami. Si tu te trouves dans une situation difficile et qu'il te faut t'en sortir, tu peux texter « X » ou un autre mot-code de ton choix à une de ces personnes. La personne saurait ainsi que tu as besoin d'aide. Elle peut te rappeler et inventer une excuse pour t'obliger à quitter la situation et prendre les dispositions nécessaires pour te trouver un moyen sécuritaire de rentrer. <p>La force du nombre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emmène un ami – c'est plus facile de dire non en groupe. Toi et ton ami pouvez vous protéger l'un l'autre. Si tu fréquentes des amis qui font de bons choix, tu en feras aussi.
<p>25.:</p> 	<p>Diapositive « remue-méninges » – De quelles façons peux-tu dire « non » si une personne t'offre une bouffée de cigarette électronique? Donne jusqu'à 3 réponses.</p> <p>Réponse : Les élèves écrivent les façons dont ils diraient « non » si on leur offrait une bouffée de cigarette électronique.</p>
<p>26.:</p>  <p>27.:</p>	<p>La Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Depuis octobre 2018, il est interdit de vapoter dans les endroits où il est interdit de fumer. Il y a également des restrictions supplémentaires (il faut être à 20 m des terrains d'école, des aires d'activités de loisirs et des terrains de jeux ou à 9 m des terrasses, entre autres). Ces exigences sont en vigueur 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Autrement dit, une personne doit se trouver à une distance de deux autobus

<p>28.:</p>  <p>The image shows two signs from Ontario. The top sign is 'DÉFENSE DE FUMER' (No Smoking) and the bottom sign is 'DÉFENSE DE VAPOTER' (No Vaping). Both signs include the Ontario logo and text in French and English.</p>	<p>scolaires de la limite du terrain de l'école pour fumer ou vapoter.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Le non-respect de la loi pourrait entraîner une amende de 305 \$. ● Depuis le 1^{er} janvier 2016, il est illégal de vendre ou de fournir des cigarettes électroniques ou toute partie d'une cigarette électronique (p. ex. du liquide, une pile ou un atomiseur) à une personne de moins de 19 ans. Cela comprend les échanges entre mineurs ou la fourniture de produits par les parents à leurs enfants. <ul style="list-style-type: none"> ○ Une infraction à la loi pourrait entraîner une amende de 490 \$. ● Si vous soupçonnez qu'une personne ne respecte pas ces exigences, vous pouvez en parler à un membre du personnel enseignant, à la direction ou à un adulte en qui vous avez confiance.
<p>29.:</p>  <p>The image shows a graphic titled 'Où obtenir de l'aide...' (Where to get help...). It features a bandage icon with a heart and lists several resources for help, including the Ontario Health Services, the Ontario Health Line, and the Ontario Health Services website.</p>	<p>Où obtenir de l'aide...</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Un travailleur ou une travailleuse auprès des enfants et des adolescents ● Un adulte de confiance ● Un infirmier ou une infirmière de la santé publique ● Votre fournisseur de soins de santé (médecin de famille ou infirmière praticienne) ● Jeunesse, J'écoute; texter le mot PARLER au 686868, ou appeler au 1 800 668-6868. ● Application Quash
<p>30.:</p>  <p>The image shows a graphic titled 'Un peu plus sur Quash' (A little more about Quash). It features the Quash app interface, which is a mobile application designed to help users set and track goals for quitting smoking or vaping.</p>	<p><u>Application Quash</u></p> <p>L'abandon est un processus, pas un événement. Quash est une application qui vous aide à cheminer, une étape à la fois, le long du processus d'abandon.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vous pouvez personnaliser vos objectifs. ● Vous dressez un plan. ● Vous utilisez des outils d'abandon. ● Vous faites le suivi de vos progrès. ● Vous pouvez voir les économies que vous avez réalisées. ● Vous déterminez vos facteurs déclencheurs et ce qui a déjà fonctionné pour les surmonter.
<p>31.:</p>	<p>Diapositive « Nuage de mots » – Quel mot vous vient maintenant à l'esprit quand vous pensez au vapotage?</p> <p>Réponse : Les élèves écrivent un mot qu'ils associent maintenant au vapotage.</p>

	
<p>32.:</p> 	<p>Diapositive « Questions » Avez-vous des questions au sujet de la présentation ou des produits de vapotage?</p>
<p>33.:</p> 	<p>Diapositive « Références »</p>