ÉCHAPPER À L'EXPÉRIENCE

GUIDE DE DISCUSSION

Utilisez les questions ci-dessous pour démarrer une discussion et consolider les apprentissages des élèves après le jeu d'évasion Échapper à l'expérience (en personne). La plupart des réponses sont répondues dans le jeu ou s'appuient sur du contenu qui fait partie des plans de leçon pour les élèves de la 7e et 8e année. Nous vous invitons aussi à explorer le site PasUneExperience.ca avec les élèves.

Questions de discussion :

1. Les énoncés qui suivent sont-ils vrais ou faux? (Messages clés du jeu, tous les énoncés sont vrais.)

    - L'industrie cible les jeunes en proposant des liquides à vapoter aux arômes de bonbons et de fruits. Ne vous laissez pas tromper.
    - Le vapotage a des effets à long terme sur la santé.
    - La plupart des liquides à vapoter contiennent de la nicotine, une substance qui crée une forte dépendance.
    - La nicotine peut endommager le cerveau adolescent et avoir des répercussions sur sa capacité de concentration et de mémorisation.
    - Une personne qui vapote est plus susceptible de commencer à fumer.
    - Le vapotage intensifie les sentiments de stress, d'anxiété et de dépression.

---

2. L'un des messages clés du jeu, c'est que le vapotage a des effets à long terme sur la santé. Pouvez-vous nommer certains de ces effets?

    Quelques-unes des réponses possibles :

    - L'aérosol de la vapoteuse contient des particules fines et des substances chimiques qui peuvent endommager les poumons.
    - La nicotine a un effet sur le système cardiovasculaire, c'est-à-dire qu'elle cause une contraction des vaisseaux sanguins. Cette contraction fait monter la tension artérielle, ce qui n'est pas bon pour le cœur.

- La nicotine affecte le développement du cerveau adolescent.
- Le taux élevé de nicotine dans les liquides à vapoter augmente le risque d'empoisonnement à la nicotine.

** Pour en savoir plus, consultez : PasUneExperience.ca/nicotine.

---

3. Dans le jeu, nous avons appris que la nicotine contenue dans les liquides à vapoter cause rapidement une dépendance. Que savez-vous sur la dépendance à la nicotine?

   Quelques-unes des réponses possibles :

   - La nicotine fait augmenter la dopamine dans le cerveau, une hormone qui procure une sensation de bien-être.
   - Plus on vapote, plus le cerveau s'habitue à la nicotine et plus il en faudra pour obtenir le même effet. Ce cycle conduit à une dépendance à la nicotine.
   - Voici quelques-uns des effets secondaires ou des sentiments qui sont associés à la dépendance à la nicotine :
     - Forte envie de vapoter.
     - De la colère, des maux de tête ou de l'agitation.
     - Difficultés à se concentrer ou à se rappeler certaines choses.
     - Difficultés à dormir ou réveils fréquents pendant la nuit pour vapoter.
     - Le fait de penser constamment au vapotage.
     - Utilisation du vapotage pour gérer le stress ou le fait de penser qu'on doit vapoter pour retrouver son calme.
     - Besoin de vapoter pour relaxer.
     - Le fait de préférer le vapotage à d'autres activités qu'on aime.

** Pour obtenir des conseils et des renseignements sur l'abandon du vapotage, consultez : PasUneExperience.ca/aide-a-labandon/.

---

4. Pensez-vous que vapoter augmente le risque qu'une personne se mette à fumer?

   Réponse : Oui. Une personne est trois à quatre fois plus susceptible de commencer à fumer si elle vapote.

   Question de suivi : *À votre avis, pourquoi est-ce le cas?*

   Quelques-unes des réponses possibles :

   La nicotine reste de la nicotine, qu'on la vapote ou qu'on la fume.

   - Une fois qu'on développe une dépendance à la nicotine en

vapotant, on en veut toujours plus.

- Les symptômes de manque sont très désagréables. Alors, la personne va chercher à s'en débarrasser avec de la nicotine, même si ça veut dire fumer des cigarettes ordinaires.

---

5. Le vapotage peut aggraver certains sentiments désagréables. Pouvez-vous en nommer quelques-uns?

   Quelques-unes des réponses possibles :

   - La nicotine pousse le corps à produire les mêmes hormones qu'en situation de stress.
   - Chaque fois qu'une personne vapote (plusieurs fois par jour ou par heure), des hormones de stress sont libérées dans son organisme et ces hormones peuvent provoquer les mêmes problèmes de santé que le stress mal géré (humeur dépressive, maux de tête, difficultés à dormir, etc.).
   - Un cerveau dépendant de la nicotine tombe en manque chaque fois qu'il n'en a pas assez, ce qui cause des sentiments de stress.

   Question de suivi : Est-ce que cela vous surprend? Pensez-vous que vos ami(e)s comprennent les effets du vapotage sur leur santé mentale*?*

** Pour en savoir plus, consultez : PasUneExperience.ca/sante-mentale.

---

6. Dans le jeu, nous avons appris que l'industrie des cigarettes électroniques utilise des arômes de bonbons et de fruits pour séduire les jeunes. Est-ce qu'elle utilise d'autres tactiques pour vous accrocher?

   Quelques-unes des réponses possibles :

   - Des publicités qui donnent l'impression que vapoter est amusant et sans danger.
   - Des couleurs vives et des étiquettes drôles.
   - Des animaux ou des personnages caricaturaux.
   - Des publicités ciblant les ados qui montrent des jeunes en bonne santé en train de s'amuser.
   - Des célébrités ou des influenceurs ou influenceuses sur les réseaux sociaux.
   - Des produits à l'apparence raffinée ou technique.

   Question de suivi : Que pensez-vous du fait que l'industrie cible les jeunes *dans ses publicités?*

Si le temps le permet, on peut poser les questions suivantes pour explorer plus à fond le sujet du marketing et des lois relatives au vapotage.

1. À votre avis, pourquoi les fabricants de tabac se sont-ils intéressés aux cigarettes électroniques et continuent-ils de concevoir des produits à base de nicotine?

   Quelques-unes des réponses possibles :

   - Beaucoup de compagnies de cigarettes électroniques, comme Juul, ont été rachetées par des fabricants de cigarettes.
   - Beaucoup de fabricants de cigarettes ont aussi leur propre marque de cigarettes électroniques (par exemple, Vuse et NJOY).
   - Les fabricants de tabac perdent de l'argent parce que les gens comprennent que fumer est dangereux pour la santé.
   - Comme moins de gens fument, la clientèle des fabricants de tabac rapetisse et ils font moins d'argent. Ils cherchent donc une nouvelle clientèle pour continuer à faire des profits.

2. Quelle quantité de nicotine trouve-t-on dans une cigarette électronique?
   - Légalement, au Canada, les cigarettes électroniques sont limitées à 20 mg/ml de nicotine. La quantité de nicotine absorbée quand on vapote peut cependant varier.
   - Au taux de 20 mg/ml de nicotine, vapoter 2 ml de liquide équivaut à fumer 40 cigarettes.
   - Les vapoteuses qui ont une capacité de plus de 2 ml peuvent représenter l'équivalent de 300 cigarettes traditionnelles.
   - Si on utilise une vapoteuse d'une grande capacité avec des liquides à vapoter ayant une teneur en nicotine supérieure à la limite légale (jusqu'à 50 mg/ml), vapoter peut alors équivaloir à fumer 500 cigarettes.

   Question de suivi : À votre avis, pourquoi l'industrie propose-t-elle des produits qui ont une teneur aussi élevée en nicotine?

   Quelques-unes des réponses possibles :

   - La nicotine cause une dépendance.
   - L'industrie veut que les gens deviennent dépendants aux cigarettes ou au vapotage pour qu'ils continuent d'acheter leurs produits.

- L'industrie ne se soucie pas de la santé des gens ni de la sécurité de ses produits. Elle se soucie de faire de l'argent et de créer des produits qui vont se vendre.

3. Qu'est-ce qui risque de se passer si tu partages ta vapoteuse avec une personne qui a moins de 19 ans?
    - Une loi interdit de vendre ou de donner des produits de tabac, des cigarettes électroniques ou des liquides à vapoter à des personnes de moins de 19 ans.
    - Cela s'applique même s'il s'agit d'ami(e)s ou si les parents donnent des produits à leurs propres enfants.
    - Toute personne qui contrevient à cette loi risque de devoir payer une amende de 490 $.

4. Où peut-on vapoter à l'école?
    - La loi interdit de vapoter à l'intérieur et à l'extérieur à moins de 20 mètres des installations de l'école.
    - La loi s'applique 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
    - Les gens qui contreviennent à la loi pourraient devoir payer une amende de 305 $.

    Question de suivi : À votre avis, pourquoi interdit-on le vapotage à l'école?

    Quelques-unes des réponses possibles :

    - Pour protéger la santé de tout le monde.
    - La vapeur secondaire n'est pas sans danger. Elle contient de la nicotine et d'autres particules toxiques.
    - Pour les personnes qui essaient d'arrêter de vapoter, le fait de voir d'autres personnes le faire peut réveiller leur envie de vapoter.
    - Pour sensibiliser les gens aux dangers du vapotage et montrer que ce n'est pas tout le monde qui vapote. Il s'agit d'une drogue.

5. Après tout ce qui a été dit aujourd'hui, pensez-vous qu'il n'y a vraiment aucun danger à consommer des produits à base de nicotine comme les cigarettes électroniques?