PAS UNE EXPÉRIENCE

OPÉRATION VÉRITÉ

VÉRITÉS CLÉS SUR LE VAPOTAGE DE CANNABIS

GUIDE DE DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ

L'activité en personne Opération vérité de Pas une expérience offre aux élèves l'occasion d'en apprendre sur le cannabis et le vapotage.

Les questions supplémentaires ci-dessous peuvent servir à pousser la discussion et à renforcer l'apprentissage des élèves après l'activité.

Nous encourageons le personnel enseignant à explorer PasUneExperience.ca avec leurs élèves afin d'obtenir d'autres renseignements et d'enrichir l'apprentissage.

MESSAGES CLÉS DE L'ACTIVITÉ

- Vapoter du cannabis peut avoir des effets négatifs sur la santé d'une personne.
- Une forte teneur en THC dans le liquide à vapoter à base de cannabis peut accroître le risque de dépendance.
- Vapoter du cannabis peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale.
- Il existe beaucoup de stratégies pour résister à la pression de vapoter.
- Il est interdit par la loi de posséder, de partager, d'acheter ou de consommer du cannabis si on a moins de 19 ans.
- Les vapoteuses créent des déchets toxiques qui peuvent nuire à l'environnement.

QUESTIONS DE DISCUSSION

1. **Nous avons appris dans le jeu que le vapotage de cannabis peut avoir des effets négatifs sur la santé physique et la santé mentale. Pouvez-vous en donner des exemples?**
   - **Fait important :** Vapoter régulièrement du cannabis avant l'âge de 25 ans peut nuire à la partie du cerveau qui vous aide à prendre des décisions, à résoudre des problèmes et à gérer vos émotions. Cela se produit parce que le cerveau est encore en développement.

   <u>Réponses possibles</u>

   - Vapoter du cannabis peut nuire au développement du cerveau.

 © BUREAU DE SANTÉ DU DISTRICT DE SIMCOE MUSKOKA, 2025. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

- Cela peut empêcher une personne de se concentrer et de se rappeler ce qu'elle a appris.
- Vapoter du cannabis peut causer des dommages au cœur et aux poumons.
- La coordination et le niveau d'énergie peuvent en souffrir. Le vapotage peut nuire à la capacité d'une personne d'être active, de courir, de danser ou de faire du sport.
- Le cannabis peut aggraver les symptômes de stress, d'anxiété et de dépression.
- Dans certains cas, le vapotage peut empêcher une personne de faire la distinction entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. Par exemple, elle pourrait entendre des voix qui ne sont pas là ou voir des choses que les autres ne voient pas.

---

2. **La docteure Belesprit a discuté de plusieurs façons de gérer le stress. Quels sont certains des moyens qu'on peut utiliser pour combattre le stress?**

   Réponses possibles

   - Jouer avec son animal de compagnie, p. ex. aller faire une promenade avec son chien.
   - Écouter de la musique qu'on aime.
   - Prendre une douche chaude ou se laver le visage et les mains.
   - Boire un verre d'eau.
   - Aller au lit à une bonne heure pour bien dormir.
   - S'adonner à son sport préféré.

---

3. **A) Le jeu nous a appris qu'une forte teneur en THC dans le liquide à vapoter à base de cannabis peut accroître le risque de dépendance. Que signifie avoir une dépendance?**

   Réponses possibles

   - Plus on vapote du cannabis, plus le corps et le cerveau s'y habituent. Autrement dit, pour obtenir le même effet, il faut vapoter davantage, ce qui entraîne une dépendance.

   B) Comment une personne peut-elle savoir si le vapotage a un effet sur elle?

   - Il nuit à ses études, à son travail ou à son sommeil.
   - Il lui cause des ennuis.
   - Elle ressent de l'anxiété ou de la colère quand elle ne peut pas vapoter.
   - Elle vapote souvent.

---

4. **Si une personne voulait réduire ou arrêter de vapoter du cannabis, que pourrait-elle faire?**

Réponses possibles

- Trouver un ami ou une amie qui l'aiderait et l'encouragerait.
- Parler à une personne de confiance (p. ex. un parent, un membre du personnel enseignant, une conseillère ou un conseiller, un médecin ou une infirmière ou un infirmier).
- Jeter un coup d'œil à PasUneExperience.ca/votre-plan-dabandon/ pour obtenir du soutien à l'abandon.
- Télécharger l'application Quash.

 © BUREAU DE SANTÉ DU DISTRICT DE SIMCOE MUSKOKA, 2025. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

5. **Pourquoi l'industrie du vapotage veut-elle que les ados commencent à vapoter?**

   Réponses possibles

   - Si une personne commence à vapoter à un jeune âge, elle risque davantage de finir par avoir une dépendance et de continuer à vapoter à long terme. C'est une question d'argent.

---

6. **Quelles sont les astuces que l'industrie du vapotage utilise pour donner l'impression que vapoter du cannabis est amusant, sécuritaire et cool pour les ados, même si ce n'est pas le cas?**

   Réponses possibles

   L'industrie utilise :
   - des arômes comme la barbe à papa ou la mangue;
   - des emballages aux couleurs vives;
   - des influenceurs et des annonces commerciales sur les réseaux sociaux;
   - des personnages animés.

---

7. **L'agent Papillon vous a appris que les vapoteuses créent des déchets toxiques. Selon vous, comment ces déchets nuisent-ils à l'environnement?**

   Réponses possibles

   - Les déchets de vapoteuses ne se décomposent pas.
   - Les métaux, les piles au lithium et le liquide à vapoter à l'intérieur du dispositif peuvent s'infiltrer dans l'eau et le sol.
   - Les piles des dispositifs peuvent causer des incendies si elles ne sont pas jetées correctement.
   - Les déchets toxiques peuvent avoir des effets nocifs sur les animaux et les humains. Par exemple, un animal pourrait manger des morceaux du dispositif ou boire le liquide, puis tomber malade; les enfants peuvent s'empoisonner en buvant le liquide à vapoter.

---

8. **Pourquoi est-il interdit par la loi de posséder, de partager, d'acheter ou de consommer du cannabis si on a moins de 19 ans?**

   Réponses possibles

   - La loi est en place pour protéger les jeunes.
   - Le vapotage peut nuire au cerveau et au corps en développement. De plus, commencer à vapoter à un jeune âge peut entraîner une dépendance.

 © BUREAU DE SANTÉ DU DISTRICT DE SIMCOE MUSKOKA, 2025. TOUS DROITS RÉSERVÉS.