Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

Préparation

- Jeu Jenga
- Autocollants à code de couleurs
- Questions sur la consommation de substances

Comment jouer

1. Apposez un autocollant bleu, vert, noir ou rouge sur chacun des blocs.
2. Mélangez les blocs.
3. Montez la tour bien droite.
4. Selon la taille du groupe, jouez en classe, en permettant à chaque élève d'avoir son tour.
5. Quand les élèves retirent un bloc de la tour Jenga, ils doivent répondre à une question sur la consommation de substances correspondant à la couleur de l'autocollant.
    - **Bleu** – questions sur le tabac
    - **Vert** – questions sur le cannabis
    - **Noir** – questions sur le vapotage et les cigarettes électroniques
    - **Rouge** – questions sur l'alcool
    - **Mauve** –La prévention / le soutien
6. Le joueur qui a retiré le bloc le remet sur le sommet de la tour pour continuer à faire des étages de trois blocs.
7. Les éducateurs peuvent choisir de répondre aux questions en classe ou de laisser l'élève tenter de répondre s'il se sent à l'aise.
8. Les éducateurs peuvent avoir les réponses disponibles pour faciliter la discussion en groupe.
9. Avertissement : Avant de commencer les activités, permettez aux élèves de réfléchir : expliquer que si cela ne correspond pas à ses valeurs personnelles ou va à l'encontre de celles-ci, ces activités sont simplement fournies à titre d'information pour l'aider à prendre des décisions.

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

Questions sur la consommation de substances

Le tabac

Question	Réponse	Explication
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 (https://tinyurl.com/snaeyzsa). En effet, on estime qu'au Canada, 48 000 personnes meurent chaque année en raison du tabagisme. Beaucoup d'autres vivent avec une maladie chronique. Malgré les efforts des autorités de la santé publique en matière d'éducation et de prévention, environ 15 % de la population canadienne fume. 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 autour des kiosques alimentaires.	Vrai **Faux**	Selon la Loi favorisant un Ontario sans fumée (https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/17s26), 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**	Les aires de jeux, les zones sportives ou les terrains de sport et les zones réservées aux spectateurs doivent être sans fumée, y compris dans un rayon de 20 mètres de son périmètre.
4. Les amendes imposées aux personnes qui fument dans une zone interdite peuvent aller de $ 250 à _____?	a. 500 $ b. **5 000 $** c. 1 000 $ d. 800 $	En Ontario, les personnes qui fument ou qui vapotent où cela est interdit peuvent être accusées d'une infraction et, si elles sont trouvées coupables, être passibles d'une amende (allant jusqu'à $5,000) 000 $).

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

5. Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ou d'utiliser des produits du tabac?	a. Ce n'est pas difficile. Il est très facile d'arrêter. **b. Les produits du tabac contiennent de la nicotine, qui entraîne une forte dépendance.** c. La plupart des fumeurs ne veulent pas arrêter. d. C'est simplement une habitude comme une autre.	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. Quel % d'élèves qui fument obtiennent leurs cigarettes de leurs amis ou des membres de leur famille?	a. 15 % b. **45 %** c. 62 % d. 84 %	Selon l'édition 2021 du SCDSEO, 45 % des élèves de la 7^{e} à la 12^{e} année qui ont déclaré fumer obtenaient leurs cigarettes de leurs amis ou des membres de leur famille.
7. Vrai ou faux? 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 la Société canadienne du cancer, la fumée du tabac contient plus de 7 000 substances chimiques, dont au moins 250 sont nocives et au moins 69 cancérigènes.

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

8. Vrai ou faux? La fumée secondaire ne se propage pas. Par conséquent, si je fume seulement dans une pièce de la maison, personne d'autre n'est à risque.	Vrai **Faux**	Le fumeur inhale seulement une partie de la fumée de cigarette. Une bonne partie de la fumée aboutit dans les airs autour du fumeur. La fumée peut se propager de toutes sortes de façon 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 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.
9. Vrai ou faux? 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.
10. Vrai ou faux? Les emballages neutres et normalisés de cigarettes rendent celles-ci moins attrayantes.	**Vrai** Faux	Les recherches montrent que les emballages neutres et normalisés rendent les produits du tabac moins attrayants, surtout pour les jeunes. On a démontré cet effet dans le cadre de recherches menées auprès de non-fumeurs et de fumeurs dans plusieurs pays, y compris le Canada.
11. Vrai ou faux? 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.

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

12. Vrai ou faux? 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).
13. Fumer peut entraîner : a. Une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) b. Un AVC c. Une maladie du cœur d. Le cancer du poumon **e. Toutes les réponses ci-dessus**		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. Le cancer du poumon est aussi la première cause de cancer. On estime que 85 % des cancers du poumon sont associés au tabagisme.
14. 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.	**Vrai** Faux	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.
15. Vrai ou faux? Un non-fumeur sera plus probable de vivre 10 ans de plus qu'une personne qui fume.	**Vrai** Faux	La personne moyenne qui fume pourrait vivre 10 ans de moins qu'un non-fumeur.

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

Le cannabis

Question	Réponse	Explication
1. Les effets du cannabis comprennent…	a. Euphorie, changements dans les perceptions et réduction de la capacité d'attention. b. Affaiblissement de la fonction motrice, tremblements et difficulté liée à la mémoire. c. Amélioration de la fonction motrice et de la concentration. d. **A et B**	• Le cannabis est le produit des fleurs et des feuilles séchées de la plante Cannabis sativa. • « 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? Le tétrahydrocannabinol (THC) est l'ingrédient qui provoque l'euphorie (« high »).	**Vrai** Faux	Le cannabis contient du tétrahydrocannabinol (THC) et du cannabidiol (CBD). Le CBD est un composé non psychoactif et n'entraîne pas l'effet d'euphorie (« high ») associé au THC.
3. Comment consomme-t-on le cannabis?	a. On le fume au moyen d'une cigarette. b. On le fume au moyen d'une pipe à eau (bong) ou d'une pipe portable. c. On l'inhale au moyen d'une cigarette électronique. d. On le mélange avec des aliments et on le mange. e. **Toutes les réponses ci-dessus.**	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.
4. Vrai ou faux? Le cannabis contient plus de THC	**Vrai** Faux	• De 1969 à la fin des années 1970, la concentration de THC dans le cannabis était d'environ 1 %.

aujourd'hui que dans les années 1970.		• En 2018, cette concentration est 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	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: • 49 % chez les 20 à 24 ans • 37 % chez les 16 à 19 ans • 22 % chez les 25 ans et plus.
6. Vrai ou faux? Le cannabis est naturel. Comme il provient d'une plante; il doit 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 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. Les conducteurs sont _____ plus à risque d'avoir un accident automobile quand ils conduisent avec les facultés affaiblies.	a. 5 fois **b. 2 fois** c. Pas plus à risque d. Autant à risque que s'ils textaient	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 public. Parmi les jeunes conducteurs, il y en a plus qui conduisent après avoir utilisé du cannabis qu'après avoir consommé de l'alcool. Derrière l'alcool, le cannabis est la substance la plus souvent détectée chez les conducteurs qui perdent la vie dans un accident de la route.

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

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. L'usage continu entraîne une tolérance et il faut une dose plus forte pour avoir le même effet d'euphorie.
12. Le cannabis thérapeutique (à usage médical) est un bon traitement pour…	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 concluantes et substantielles 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) • à atténuer les symptômes chez les personnes atteintes de sclérose en plaques (cannabinoïdes oraux).

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

13. Les drogues les plus utilisées chez les élèves de la 7e à la 12e année sont:	a. les boissons énergisantes à forte teneur en caféine b. l'alcool **c.** le cannabis **d.** **Toutes les réponses ci-dessus**	Selon les résultats du cycle 2021 du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario, les drogues les plus utilisées chez les élèves de la 7e à la 12e année, sont: • les boissons énergisantes à forte teneur en caféine (33 %) • l'alcool (32 %) • le cannabis (17 %).
14. Vrai ou faux? Les jeunes Canadiens affichent un des taux les plus élevés de consommation de cannabis dans le monde.	**Vrai** Faux	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 et a constaté que le taux de consommation de cannabis chez les jeunes Canadiens était au troisième rang, s'établissant à 23 % chez les garçons et à 21 % chez les filles.

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

Le vapotage et la cigarette électronique

Question	Réponse	Explication
1. Qu'est-ce qu'on considère comme une cigarette électronique?	a. Cigarettes électroniques stylos b. « Mods » c. E-cigarettes et narguilés électroniques (*hookas*) d. **Toutes les réponses ci-dessus**	Tous ces dispositifs sont considérés comme des cigarettes électroniques. Ils peuvent avoir différentes formes et différentes tailles et ressembler à d'autres articles.
2. Vrai ou faux? Les produits de vapotage doivent satisfaire les mêmes normes que les produits du tabac.	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 mécanismes comme tels ou des substances chimiques que contiennent les dispositifs.
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.
4. Vrai ou faux? La publicité des cigarettes électroniques cible expressément les jeunes.	**Vrai** Faux	Les fabricants de cigarettes électroniques utilisent diverses stratégies pour attirer les adolescents et les jeunes adultes. Si les produits contiennent de la nicotine, leur utilisation peut entraîner une dépendance à la nicotine. Les fabricants utilisent des noms de produits, des emballages et des saveurs qui plaisent aux jeunes.

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

5. En Ontario, quel pourcentage d'élèves de la 7e à la 12e année qui s'identifient comme étant de sexe masculin utilisent des produits de vapotage?	a. 13 % **b. 5 %** c. 70.2 % d. 26 %	13 % des élèves qui s'identifient comme étant de sexe masculin utilisent des produits de vapotage par rapport à 18 % des élèves qui s'identifient comme étant de sexe féminin. C'est en 11e et 12e année que le taux d'utilisation est le plus élevé (27,7 %).
6. Quel % d'élèves de la 7e à la 12e année ont déclaré avoir pris seulement quelques bouffées de cigarettes électroniques au cours de leur vie?	a. 47,6 % b. 5,9 % **c. 26,4 %** d. 70,2 %	Selon le Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO), 26,4 % des élèves de la 7e à la 12e année ont pris au moins une bouffée au cours de leur vie.
7. La plupart des jeunes croient que les cigarettes électroniques sont moins nocives que les cigarettes ordinaires et que leur utilisation ne pose aucun danger.	**Vrai** Faux	73 % des jeunes pensaient que les cigarettes électroniques étaient moins nocives que les cigarettes ordinaires et 47,1 % d'entre eux pensaient qu'elles n'étaient pas aussi susceptibles que les cigarettes d'entraîner une dépendance.
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 Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée, il est interdit de vendre ou de fournir des cigarettes électroniques à une personne de moins de 19 ans.
9. La nicotine peut :	a. nuire au développement du cerveau adolescent; b. nuire à la mémoire, à la concentration et à l'humeur;	Référence : Le vapotage et la nicotine chez les adolescents (vidéo) - Canada.ca : https://tinyurl.com/4nexmp8j

	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 cycle 2021 du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves en Ontario, parmi les jeunes qui vapotent, 84 % vapotent des produits contenant de la nicotine, 9,7 %, des produits qui n'en contiennent pas, et 5,9 % ne savent pas si leurs produits contiennent de la nicotine.
11. Pourquoi les jeunes commencent-ils à vapoter?	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.	Raisons pour lesquelles les jeunes commencent à vapoter selon l'application Quash: • 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

	f. Toutes les réponses ci-dessus.	• 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.
12. Parmi les réponses suivantes, lesquelles sont des mythes concernant le vapotage?	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** f. B et C	Référence : https://www.pasuneexperience.ca/
13. L'aérosol produit par une cigarette électronique contient:	a. Des substances chimiques toxiques b. Des métaux lourds c. De la nicotine d. **Toutes les réponses ci-dessus**	On a trouvé dans les liquides de vapotage plus de 80 substances chimiques qui sont associées à des problèmes de santé. Quand le liquide est chauffé, il se produit des réactions chimiques qui modifient les composés. Ces composés peuvent être dangereux lorsqu'ils sont inhalés.

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

14. Quels sont les organes du corps sur lesquels la nicotine a un effet?	a. Le cœur b. Les poumons c. Le cerveau **d. Toutes les réponses ci-dessus**	Référence : Harmful effects of nicotine - PMC (nih.gov): https://tinyurl.com/4x366xcj
15. Pourquoi les jeunes pourraient-ils choisir de ne pas vapoter?	a. C'est mieux pour la santé b. Éviter une dépendance c. Économiser de l'argent d. **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 substances

L'alcool

Question	Réponse	Explication
1. Vrai ou faux? L'alcool a le même effet sur toutes les personnes de la même taille et du même poids.	Vrai **Faux**	Les effets de l'alcool peuvent varier et dépendre de l'état de la personne: • Quantité consommée • Concentration de la boisson alcoolisée • Si on a mangé ou fait de l'exercice pendant la journée • Comment on se sent (bien ou pas bien) • Les hommes et les femmes ne métabolisent pas l'alcool au même rythme.
2. Vrai ou faux? Vomir est un signe d'intoxication alcoolique.	**Vrai** Faux	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.
3. Lequel contient le plus d'alcool?	a. Un verre standard (12 oz) de bière (5 %) b. Un verre standard (1,5 oz) de whisky c. **Les deux contiennent la même quantité d'alcool**	Les deux contiennent la même quantité d'alcool, soit 1 unité d'alcool. Un verre standard, c'est: • 12 oz (341 ml) de bière ou de cidre (5 %); • 43 ml ou 1,5 oz de spiritueux; • 142 ml (5 oz) de vin (12 %).
4. Vendredi soir, vous prenez 2 verres par heure entre 21 h et 1 h. Vous travaillez à 9 h le samedi matin. À	a. Dès 5 h le samedi matin	Vous ne devriez 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'alcoolémie est de 0.

quelle heure pouvez-vous conduire sans danger?	b. Dès que vous ne vous sentez plus ivre. c. Au moment où vous devez partir pour vous rendre au travail. **d. Vous ne devriez pas conduire avant au moins 11 h.**	
5. Quels sont des effets à court terme de la consommation d'alcool?	a. **Violence, comportements sexuels à risque et blessures non intentionnelles** b. Comportements sexuels à risque, cancer et perte d'amis c. Blessures non intentionnelles, diarrhée et incontinence nocturne (pipi au lit) d. Violence, comportements	Une consommation excessive d'alcool en une seule occasion (binge drinking) peut entraîner des effets à court terme tels que • un comportement impulsif • des troubles de l'attention, de la concentration et du jugement • somnolence • agressivité et comportement violent • ralentissement du temps de réaction • troubles de l'élocution • vision double ou trouble • rougeur de la peau • nausées et vomissements • miction fréquente • troubles de la mémoire ou perte de mémoire

	sexuels à risque et maux de tête	Les conséquences à long terme sur la santé sont des dommages qui se produisent sur une longue période et ne se manifestent pas immédiatement. Une consommation excessive et fréquente d'alcool augmente les risques pour la santé à long terme. Référence : Les risques de l'alcool pour la santé - Canada.ca : https://tinyurl.com/86t3yb5j
6. L'alcool est quelle sorte de drogue?	**a. Un dépresseur** b. Un stimulant c. Un opioïde	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.	Vrai **Faux**	De solides preuves établissent un lien entre la consommation d'alcool et le cancer de l'œsophage, du larynx ou de la cavité orale et du cancer du sein chez les femmes.
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**	L'alcool peut aider une personne à se détendre, mais 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. Si une personne boit de l'alcool pour réduire son risque de dommages, elle devrait boire la quantité suivante par semaine:	**a. 2 boissons standard ou moins** b. 3 à 6 boissons standard c. 7-10 boissons standard d. 11-15 boissons standard	Selon le Résumé grand public des Repères canadiens sur l'alcool et la santé : boire moins, c'est mieux (https://tinyurl.com/mrwazcnj), la recherche a montré qu'aucune quantité d'alcool n'est bonne pour la santé. Ne pas boire présente des avantages, tels qu'une meilleure santé et un meilleur sommeil. Boire moins est bénéfique pour vous et pour les autres. Elle réduit le risque de blessures et de violence, ainsi que de nombreux problèmes de santé susceptibles d'abréger la vie.
11. En Ontario en 2021, quel était le pourcentage d'élèves de la 7e à la 12e année qui ont déclaré consommer de l'alcool?	**a. 32 %** b. 45 % c. 15 % d. 5 %	Selon les résultats du cycle 2021 du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario, le pourcentage des élèves ayant déclaré avoir consommé de la drogue était comme suit : • les boissons énergisantes à forte teneur en caféine (33 %); • l'alcool (32 %); • le cannabis (17 %).
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.

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

13. Vrai ou faux? L'alcool est la substance dont on abuse le plus en Ontario.	**Vrai** Faux	L'alcool est la substance dont on abuse le plus en Ontario. • 83 % des élèves de 12e année en Ontario admettent consommer de l'alcool. • 49 % des élèves de 12e année en Ontario admettent faire des excès d'alcool. • Chez les élèves de 11e année qui boivent, l'âge moyen lorsqu'ils ont été exposés à l'alcool pour la première fois était de 13 ans et l'âge moyen lorsqu'ils se sont enivrés pour la première fois était de 14 ans.
14. L'alcool peut entraîner:	a. Des dommages au foie b. Une dépendance c. Une irritation de l'estomac d. Un risque accru de maladie du cœur ou de cancer e. Des dommages au cerveau en développement des adolescents **f. Toutes les réponses ci-dessus**	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: • une inflammation du foie; • une augmentation de la tension artérielle, ce qui augmente le risque de maladie du cœur, d'AVC et d'hypertension; • une irritation de la paroi de l'estomac; • une inflammation du pancréas (pancréatite); • un risque accru de cancer de la bouche, de la gorge, du larynx et de l'esophage; • une dysfonction sexuelle chez les hommes.

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

15. Vrai ou faux? On peut boire autant qu'on veut pourvu qu'on mange beaucoup.	Vrai **Faux**	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 faudra un peu plus de temps que si on avait le ventre vide.

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

La prévention/le soutien

Question	Réponse	Explication
1. Vrai ou faux La pression des pairs, c'est lorsque ton ami te pousse à faire quelque chose que tu ne veux pas faire	**Vrai** **Faux**	Il s'agit d'une tentative d'amener une personne de son âge à agir d'une certaine manière. Il y a pression lorsqu'une personne se sent obligée de faire quelque chose qu'elle ne veut pas faire.
2. Si l'on vous propose une vape ou toute autre substance, comment refuseriez-vous ? Quelle est la meilleure réponse ?	a. Crier très fort après la personne et lui dire non. b. Dire non en se sentant. Coupable et finir par essayer une seule fois. **c. Ignorer la personne et changer de sujet.** d. Amener un autre ami qui pourrait le faire à votre place.	Ignorez la personne comme si vous ne l'aviez pas entendue et, si possible, essayez de changer d'objectif et proposez une activité alternative, par exemple : « J'ai faim, allons manger quelque chose. »
3. Oui ou non ? Pouvez-vous utiliser l'humour pour dire non lorsqu'on vous propose une substance que vous ne voulez pas essayer ?	**Oui** Non	L'humour est un excellent moyen d'atténuer le stress. Lorsqu'on vous propose de faire ou d'essayer quelque chose que vous ne voulez pas faire, trouvez une blague qui vous permettra d'éviter la situation. Par exemple : • « J'ai besoin de toutes les cellules cérébrales possibles. Non merci.» • « Non merci, ces produits freinent ma croissance. Je veux être grand pour jouer au basket. »
4. Citez 2 ou 3 qualités d'un bon ami.	Réponses :	Référence : Se faire des amis : bâtir des relations solides - jeunessejecoute.ca : https://tinyurl.com/bdfwayjb

	• Quelqu'un qui vous accepte tel que vous êtes, qui accepte vos décisions et qui veille sur vous. • Quelqu'un qui ne fait pas pression sur toi pour que tu fasses quelque chose que tu ne veux pas faire. • Exerce une influence positive sur ses pairs. • Quelqu'un qui ne consomme pas de drogues et qui peut t'empêcher d'en consommer. • Quelqu'un qui veut vous aider et vous recommande des personnes ou des ressources communautaires qui peuvent vous apporter un soutien lorsque vous faites des choix ou que vous êtes confronté à des situations impliquant la consommation de substances et des comportements addictifs.	
5. Vrai ou faux Les symptômes suivants sont des symptômes de dépendance:	**Vrai** Faux	• Si vous ou une personne de votre entourage êtes aux prises avec une dépendance à la nicotine ou une autre substance, parlez-en à un adulte de confiance afin d'obtenir du soutien et d'être mis en contact avec des

• L'expérience du sevrage ou le sentiment d'avoir vraiment besoin de la substance. • Faire n'importe quoi pour obtenir la substance. • Se sentir anxieux ou irritable lorsqu'on veut consommer une substance (mais qu'on ne le peut pas). • Essayer d'arrêter et rechuter à plusieurs reprises. • Continuer à consommer parce que vous avez du mal à arrêter.		ressources qui peuvent vous aider à arrêter de consommer. • L'arrêt du substance peut être plus efficace si un plan de traitement est suivi pour traiter les aspects physiques et comportementaux de la dépendance.
6. Vrai ou faux Il existe des ressources destinées aux jeunes pour les aider à cesser de consommer de la nicotine?	**Vrai** Faux	• Parler avec un adulte de confiance • S'adresser à un conseiller à l'école • https://youthhubygg.com/ • Quash App pour téléphone (https://www.quashapp.com/fr/why-quit) application que vous pouvez télécharger. Elle fournit des outils pour soutenir le processus d'arrêt : objectifs personnalisés, conception d'un plan, utilisation des outils d'arrêt intégrés dans l'application pour suivre vos progrès (par exemple, combien d'argent a été économisé).

Jeu-questionnaire Jenga

sur la consommation de substances

Références

Réduire la consommation de substances (9e-12e) — Bureau de santé de Middlesex-London : https://tinyurl.com/mu9cys27
Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves en Ontario (SCDSEO) | CAMH : https://tinyurl.com/3jfjy7kj
Statistiques sur le tabagisme | l'association pulmonaire : https://tinyurl.com/kxd3xrr4
Loi de 2017 favorisant un Ontario sans fumée, chap. 26, Annexe. 3 : https://www.ontario.ca/fr/lois/loi/17s26
Les endroits où vous ne pouvez pas fumer ou vapoter en Ontario | ontario.ca : https://tinyurl.com/mr3yj8ep
La dure vérité sur la cigarette | Société canadienne du cancer : https://tinyurl.com/4b9b6zbn
Statistiques sur le tabagisme | l'association pulmonaire : https://tinyurl.com/kxd3xrr4
Le tabagisme et votre enfant ou votre adolescent | Soins de nos enfants (cps.ca) : https://tinyurl.com/ye27sdnh
25 health risks of smoking – Smokers Helpline : https://tinyurl.com/2rce9tww
Au sujet du cannabis - Canada.ca : https://tinyurl.com/49c9mcvu
Enquête canadienne sur le cannabis de 2021 : Sommaire - Canada.ca : https://tinyurl.com/vtxctta4
Le cannabis (jeunessesansdroguecanada.org) : https://tinyurl.com/3vawabu2
Appli Quash : https://www.quashapp.com/fr
Alcohol Abuse Facts - Teen Challenge Canada : https://tinyurl.com/4kch7zcy
Briselillusion.com : https://briselillusion.com/

Développé par le Bureau de santé de Middlesex-London et reproduit et adapté avec permission.

Équipe de promotion de la santé en milieu scolaire
705.522.9200, poste 393 | 1.866.522.9200
equipesantescolaire@phsd.ca | phsd.ca
@SantePubliqueSD

This document is available in English. Traduit par un traducteur agréé.

Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS