

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substances

Dernière révision: août 2024

## Préparation

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

## Comment jouer

- Appelez un autocollant bleu, vert, noir ou rouge sur chacun des blocs.
- 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 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](#)
  - **Jaune** – [questions sur la prévention/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? <ul style="list-style-type: none"> <li>Le tabac est la principale cause de maladie et de décès évitables au Canada</li> </ul>	<b>Vrai</b> Faux	Le tabac demeure la principale cause de maladie et de décès évitables au Canada ( <a href="#">Association pulmonaire du Canada, 2021</a> ). En effet, on estime qu'au Canada, 46 000 personnes sont mortes en année 2026 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 12 % de la population canadienne 15 ans et plus 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? <ul style="list-style-type: none"> <li>En Ontario, selon la loi, il est permis de fumer sur les terrasses et autour des kiosques alimentaires.</li> </ul>	Vrai <b>Faux</b>	Selon la <a href="#">Loi favorisant un Ontario sans fumée</a> , il est <b>illégal</b> 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. <b>20</b>	Il est interdit de fumer sur les terrains de jeu, les zones d'activités sportives (terrains sportifs) et les zones de spectateurs ainsi qu'à moins de 20 mètres de tout point situé sur le périmètre de ceux-ci.	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

<p>4. Les amendes imposées aux personnes qui fument dans une zone interdite peuvent aller de 50 \$ à _____?</p>	<p>a. 500 \$  <b>b. 5 000 \$</b>  c. 1 000 \$  d. 800 \$</p>	<p>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 \$).</p>	
<p>5. Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ou d'utiliser des produits du tabac?</p>	<p>a. Ce n'est pas difficile. Il est très facile d'arrêter.  <b>b. Les produits du tabac contiennent de la nicotine, qui entraîne une forte dépendance.</b>  c. La plupart des fumeurs ne veulent pas arrêter.  d. C'est simplement une habitude comme une autre.</p>	<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.</p>	
<p>6. Vrai ou faux?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La fumée du tabac contient plus de 7 000 substances chimiques, dont au moins 250 sont nocives et au moins 69 cancérigènes.</li> </ul>	<p><b>Vrai</b>  Faux</p>	<p>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</p>	
<p>7. Vrai ou faux?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<p>Vrai  <b>Faux</b></p>	<p>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</p>	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

		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.	
8. Vrai ou faux? <ul style="list-style-type: none"> <li>Plus les jeunes commencent à fumer tôt, plus ce sera difficile d'arrêter.</li> </ul>	<b>Vrai</b> 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"> <li>Les emballages neutres et normalisés de cigarettes rendent celles-ci moins attrayantes.</li> </ul>	<b>Vrai</b> 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.	
10. Vrai ou faux? <ul style="list-style-type: none"> <li>La plupart des gens qui essaient la cigarette finiront par avoir une dépendance.</li> </ul>	<b>Vrai</b> 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"> <li>Les enfants et adolescents peuvent commencer à avoir des envies de nicotine à peine trois mois après leur première cigarette.</li> </ul>	<b>Vrai</b> 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. <b>Toutes les réponses ci-dessus</b></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><b>Vrai</b> 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'abus de drogues réunis.</p>	
<p>14. Vrai ou faux?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La personne moyenne qui fume pourrait ne pas mourir plus tôt qu'une personne semblable qui ne fume pas.</li> </ul>	<p><b>Vrai</b> 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...	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. Ricanements, relaxation et amélioration de la fonction motrice et de la concentration  <b>D. A et B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le cannabis est le produit des fleurs et des feuilles séchées de la plante <i>Cannabis sativa</i>.</li> <li>« 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)</li> </ul>	
2. Vrai ou faux? <ul style="list-style-type: none"> <li>Le tétrahydrocannabinol (THC) est l'ingrédient qui provoque l'euphorie (« high »).</li> </ul>	<b>Vrai</b>  Faux	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.	
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.	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.	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

	<p>d. On le mélange avec des aliments et on le mange.</p> <p>e. <b>Toutes les réponses ci-dessus</b></p>		
<p>4. Vrai ou faux?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le cannabis contient plus de THC aujourd'hui que dans les années 1970.</li> </ul>	<p><b>Vrai</b></p> <p>Faux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De 1969 à la fin des années 1970, la concentration de THC dans le cannabis était d'environ 1 %.</li> <li>En 2018, cette concentration est de 15 à 30 %.</li> </ul>	
<p>5. Dans quel groupe d'âge l'usage récréatif du cannabis est-il le plus courant?</p>	<p>A. 16 à 19 ans</p> <p><b>B. 20 à 24 ans</b></p> <p>C. 60 à 65 ans</p> <p>D. 40 à 45 ans</p>	<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"> <li>49 % chez les 20 à 24 ans</li> <li>37 % chez les 16 à 19 ans</li> <li>22 % chez 25 ans et plus</li> </ul>	
<p>6. Vrai ou faux?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le cannabis est naturel. Comme il provient d'une plante, il doit être inoffensif.</li> </ul>	<p>Vrai</p> <p><b>Faux</b></p>	<p>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.</p>	
<p>7. Vrai ou faux?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le cannabis peut entraîner une réduction du QI, de la concentration et de la mémoire.</li> </ul>	<p><b>Vrai</b></p> <p>Faux</p>	<p>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.</p>	
<p>8. Les conducteurs sont _____ plus à risque d'avoir un accident automobile quand ils</p>	<p>A. 5 fois</p> <p><b>B. 2 fois</b></p> <p>C. Pas plus à risque</p> <p>D. Autant à risque que s'ils textaient</p>	<p>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</p>	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

conduisent avec les facultés affaiblies.		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.	
9. Le cerveau continue à se développer jusqu'à l'âge de...	A. 15 ans B. 21 ans <b>C. 25 ans</b> 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 <b>Faux</b>	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 <b>Faux</b>	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. <b>A et B</b>	Le cannabis thérapeutique est prescrit par un médecin; <b>des preuves concluantes et substantielles montrent que le cannabis ou les cannabinoïdes peuvent servir</b> • 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"> <li>à atténuer les symptômes de spasticité chez les personnes atteintes de sclérose en plaques (cannabinoïdes oraux).</li> </ul>	
<p>13. Les drogues les plus utilisées chez les élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année sont :</p>	<p>a. Analgésiques opioïdes sur ordonnance l'alcool</p> <p>b. le cannabis</p> <p>c. <b>Toutes les réponses ci-dessus</b></p>	<p>Selon les résultats du cycle 2023 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 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analgésiques opioïdes sur ordonnance 21 %</li> <li>l'alcool (35,6 %);</li> <li>le cannabis (17,6 %).</li> </ul>	
<p>14. Vrai ou faux</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les jeunes Canadiens affichent un des taux les plus élevés de consommation de cannabis dans le monde.</li> </ul>	<p><b>Vrai</b></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 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.</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. E-cigarettes et narguilés électroniques ( <i>hookas</i> ) D. <b>Toutes les réponses ci-dessus</b>	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. Les consommateurs savent donc ce qu'il y a dans les produits qu'ils achètent.	Vrai <b>Faux</b>	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 <b>Faux</b>	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.	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

<p>4. Vrai ou faux?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La publicité des cigarettes électroniques cible expressément les jeunes.</li> </ul>	<p><b>Vrai</b></p> <p>Faux</p>	<p>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.</p>	
<p>5. En Ontario, quel pourcentage d'élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année qui s'identifient comme étant de sexe masculin utilisent des produits de vapotage?</p>	<p><b>A. 9,4 %</b></p> <p>B. 5 %</p> <p>C. 2 %</p> <p>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 12<sup>e</sup> année que le taux d'utilisation est le plus élevé (21,8 %).</p>	
<p>6. Quel est le pourcentage d'élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année qui ont déclaré avoir utilisé plus que quelques bouffées de cigarettes électroniques au cours de leur vie?</p>	<p>A. 47,6 %</p> <p>B. 5,9 %</p> <p><b>C. 13 %</b></p> <p>D. 70,2 %</p>	<p>Selon le SCDSEO, 13 % des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année ont essayé plus que quelques bouffées au cours de l'année écoulée.</p>	
<p>7. La plupart des jeunes croient que les cigarettes électroniques sont moins nocives que les cigarettes ordinaires</p>	<p><b>Vrai</b></p> <p>Faux</p>	<p>L'OSDUHS a indiqué que les étudiants estimaient que le risque le plus élevé était associé au fait de fumer régulièrement (75 %), suivi du vapotage (63 %) et du fait de fumer</p>	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

et cannabis, et aussi que leur utilisation ne pose aucun danger.		régulièrement du cannabis (49 %). Moins nocif ne veut pas dire inoffensif.	
8. Vrai ou faux? • La loi interdit de vendre ou de fournir des cigarettes électroniques à une personne de moins de 19 ans.	<b>Vrai</b> 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	
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. <b>Toutes les réponses ci-dessus</b>		
10. Vrai ou faux? • La plupart des produits de vapotage utilisés par les jeunes contiennent de la nicotine, laquelle entraîne une dépendance.	<b>Vrai</b> Faux	Selon les résultats du cycle 2023 du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves en Ontario, parmi les jeunes qui vapotent, 87,4 % vapotent des produits contenant de la nicotine, 96,4 %, 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. <b>Toutes les réponses ci-dessus</b></p>	<p>Raisons pour lesquelles les jeunes commencent à vapoter selon l'application Quash :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils aiment les saveurs (fruit, bonbon, menthe, etc.)</li> <li>• Pour la nicotine</li> <li>• Pour gérer le stress</li> <li>• Leurs amis vapotent</li> <li>• Ils sont curieux</li> <li>• Ils n'ont rien à faire</li> <li>• Ils pensent que vapoter est inoffensif</li> <li>• C'est mieux que fumer.</li> <li>• Ils peuvent vapoter n'importe où.</li> <li>• Ils adorent faire des nuages de fumée.</li> <li>• Pour réduire leur consommation de tabac.</li> </ul>	
<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. <b>A et D</b>          f. 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          d. <b>Toutes les réponses ci-dessus</b></p>	<p>En moyenne, 22 substances chimiques et 9 substances aromatiques ont été trouvées dans les liquides de vapotage (<a href="#">Health Canada, 2024</a>). Quand le liquide est chauffé, il se produit des réactions chimiques qui modifient les</p>	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

		composés. Ces composés peuvent être dangereux lorsqu'ils sont inhalés.	
14. Quels sont les organes du corps sur lesquels la nicotine a un effet?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Le cœur</li> <li>b. Les poumons</li> <li>c. Le cerveau</li> <li>d. <b>Toutes les réponses ci-dessus</b></li> </ul>		
15. Pourquoi les jeunes pourraient-ils choisir de ne pasvapoter?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. C'est mieux pour la santé</li> <li>b. Éviter une dépendance</li> <li>c. Économiser de l'argent</li> <li>d. <b>Toutes les réponses ci-dessus</b></li> </ul>	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

<b>L'alcool</b>			
<b>Question</b>	<b>Réponse</b>	<b>Explication</b>	<b>Cocher une fois la question posée</b>
<p>1. Vrai ou faux?</p> <p>L'alcool a le même effet sur toutes les personnes de la même taille et du même poids.</p>	<p>Vrai</p> <p><b>Faux</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quantité consommée</li> <li>• Concentration de la boisson alcoolisée</li> <li>• Si on a mangé ou fait de l'exercice pendant la journée</li> <li>• Comment on se sent (assez bien ou pas bien)</li> <li>• Le sexe : Les hommes et les femmes métabolisent l'alcool à un rythme différent.</li> </ul>	
<p>2. Vrai ou faux?</p> <p>Vomir est un signe d'intoxication alcoolique.</p>	<p><b>Vrai</b></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><b>C. Les deux contiennent la même quantité d'alcool</b></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"> <li>• 12 oz (341 ml) de bière ou de cidre (5 %);</li> <li>• 43 ml ou 1,5 oz de spiritueux;</li> <li>• 142 ml (5 oz) de vin (12 %).</li> </ul>	
<p>4. Vendredi soir, vous prenez 2 verres par heure entre 21 h et 1 h. Vous travaillez à 9 h le samedi matin. À</p>	<p>a. Dès 5 h le samedi matin</p> <p>b. Dès que vous ne vous sentez plus ivre.</p> <p>c. Au moment où vous devez partir pour vous rendre au travail.</p>	<p>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.</p>	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

quelle heure pouvez-vous conduire sans danger?	<b>d. Vous ne devriez pas conduire avant au moins 11 h.</b>		
5. Quels sont des effets à court terme de la consommation d'alcool?	<b>a. Violence, comportements sexuels à risque et blessures non intentionnelles</b> b. Comportements sexuels à risque, cancer et perte d'amis c. Blessures non intentionnelles, diarrhée et incontinence nocturne (pipi au lit) d. Violence, comportements sexuels à risque et maux de tête		
6. L'alcool est quelle sorte de drogue?	<b>A Dépresseur</b>	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 <b>Faux</b>	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 <b>Faux</b>	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.	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

<p>9. Vrai ou faux?</p> <p>Certaines personnes conduisent mieux après quelques verres.</p>	<p>Vrai <b>Faux</b></p>	<p>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.</p>	
<p>10. Pour respecter les Directives canadiennes sur l'alcool et la santé, quelle est la quantité maximale d'alcool qu'une personne peut consommer par semaine ?</p>	<p>A. 2 boissons standard ou moins B. 3 à 6 boissons standard C. 7-10 boissons standard D. 11-15 boissons standard</p>	<p>Selon <a href="#">Résumé grand public des Repères canadiens sur l'alcool et la santé : boire moins, c'est mieux (2023)</a>, 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'écourter la vie.</p>	
<p>11. Les substances les plus utilisées chez les élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année sont :</p>	<p>A. Les boissons énergisantes (caféine) B. L'alcool C. Le cannabis D. A et B E. <b>Toutes les réponses ci-dessus</b></p>	<p>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 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les boissons énergisantes à forte teneur en caféine (33 %);</li> <li>• l'alcool (32 %);</li> <li>• le cannabis (17 %).</li> </ul>	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

<p>12. En Ontario en 2023, quel était le pourcentage d'élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année qui ont déclaré consommer de l'alcool?</p>	<p><b>A. 35,6 %</b>          B. 45 %          C. 15 %          D. 5 %</p>	<p>Selon les résultats du cycle 2023 du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario, le pourcentage des élèves ayant déclaré avoir consommé de l'alcool était 35,6 %.</p>	
<p>13. 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.</p>	<p><b>Vrai</b>          Faux</p>	<p>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.</p>	
<p>14. Vrai ou faux?          L'alcool est la substance dont on abuse le plus au Canada.</p>	<p><b>Vrai</b>          Faux</p>	<p>L'alcool est la substance dont on abuse le plus en Ontario.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus d'un tiers (36 %) des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année déclarent avoir bu plus que quelques gorgées d'alcool au cours de l'année écoulée. Un élève sur dix (10 %) de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année déclare avoir consommé de l'alcool de façon excessive au moins une fois au cours du dernier mois. Un élève du secondaire sur sept (14 %) ne se souvient pas de ce qui s'est passé lorsqu'il buvait au moins une fois au cours de l'année écoulée.</li> </ul>	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

<p>15. L'alcool peut entraîner :</p>	<p>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. <b>Toutes les réponses ci-dessus</b></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 <b>considérablement accroître le risque de dommages au cerveau en développement</b>. 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"> <li>• une inflammation du foie qui aboutit à une cirrhose;</li> <li>• une augmentation de la tension artérielle, ce qui augmente le risque de maladie du cœur, d'AVC et d'hypertension;</li> <li>• une irritation de la paroi de l'estomac, ce qui peut entraîner des ulcères;</li> <li>• une inflammation du pancréas (pancréatite);</li> <li>• un risque accru de cancer de la bouche, de la gorge, du larynx et de l'œsophage;</li> <li>• une dysfonction sexuelle chez les hommes.</li> </ul>	
<p>16. Vrai ou faux?  On peut boire autant qu'on veut pourvu qu'on mange beaucoup.</p>	<p>Vrai <b>Faux</b></p>	<p>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.</p>	

# 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>La pression des pairs, c'est lorsque ton ami ne te pousse pas à faire quelque chose que tu n'as pas envie de faire.</li> </ul>	Réponse : Faux	<p>Il s'agit d'une tentative d'amener une personne de son âge à agir d'une certaine manière.</p> <p>Il y a pression lorsqu'une personne se sent obligée de faire quelque chose qu'elle ne veut pas faire.</p>	
<p>2. Si l'on vous propose une vape ou toute autre substance, comment refuseriez-vous ? Quelle est la meilleure réponse ?</p> <p>A) Crier très fort après la personne et lui dire non.</p> <p>B) Dire non en se sentant coupable et finir par essayer une seule fois.</p> <p>C) Ignorer la personne et changer de sujet.</p>	<p>Réponse : c)</p> <p>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 »</p>	<p>Si vous vous sentez contraint de faire quelque chose que vous ne voulez pas faire après avoir déjà dit non, demandez-vous s'il s'agit d'un bon ami.</p>	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

D) Amener un autre ami qui pourrait le faire à votre place.			
<p>3. Oui ou non ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pouvez-vous utiliser l'humour pour dire non lorsqu'on vous propose une substance que vous ne voulez pas essayer ?</li> </ul>	Réponse : Oui	<p>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 de vous soustraire à la situation.</p> <p>Par exemple : « J'ai besoin de toutes les cellules cérébrales possibles. Non merci.»</p> <p>« Non merci, ces produits freinent ma croissance. Je veux être grand pour jouer au basket. »</p>	
4. Citez 2 ou 3 qualités d'un bon ami.	<p>Réponse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quelqu'un qui vous accepte tel que vous êtes, qui accepte vos décisions et qui veille sur vous.</li> <li>Quelqu'un qui ne fait pas pression sur toi pour que tu fasses quelque chose que tu ne veux pas faire.</li> <li>Exerce une influence positive sur ses pairs</li> <li>Quelqu'un qui ne consomme pas de drogues et qui peut t'empêcher d'en consommer.</li> <li>Quelqu'un qui veut vous aider et vous recommande des personnes ou des ressources</li> </ul>		

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

	<p>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.</p>		
<p>5. Vrai ou faux</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les symptômes suivants sont des symptômes de dépendance:</li> <li>• L'expérience du sevrage ou le sentiment d'avoir vraiment besoin de la substance.</li> <li>• Faire n'importe quoi pour obtenir la substance.</li> <li>• Se sentir anxieux ou irritable lorsqu'on veut consommer une substance (mais qu'on ne le peut pas).</li> <li>• Essayer d'arrêter et rechuter encore et encore.</li> <li>• Continuer à consommer parce que</li> </ul>	<p>Réponse : Vrai</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 ressources qui peuvent vous aider à arrêter de consommer.</li> <li>• 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.</li> </ul>	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

vous avez du mal à arrêter.			
6. Vrai ou faux, il existe des ressources pour les jeunes pour les aider à arrêter la nicotine ?	Réponse : Vrai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parler avec un adulte de confiance</li> <li>• S'adresser à un conseiller à l'école</li> <li>• <a href="#">Carrefours bien-être pour les jeunes</a> pour les jeunes</li> <li>• <a href="#">Quash App</a> pour téléphone - application que vous pouvez télécharger. Elle fournit des outils pour soutenir le processus d'arrêt du tabac : objectifs personnalisés, conception d'un plan, utilisation des outils d'arrêt du tabac intégrés dans l'application pour suivre tes progrès (par exemple, combien d'argent tu as économisé).</li> </ul>	

# Jeu-questionnaire Jenga sur la consommation de substance

## Références

[Réduire la consommation de substances \(9<sup>e</sup>-12<sup>e</sup>\) — 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 \(cps.ca\)](#)

[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](#)

[Briselillusion.com](#)