



LUNG  
SASK



# CONNAITRE LE VAPOTAGE

GUIDE DE RESSOURCES  
POUR LE CORPS ENSEIGNANT



ACTIVITÉS ET SÉRIE DE VIDÉOS POUR LES GRADE 4 À 6





# TABLE DES MATIÈRES

Pour soutenir l'apprentissage, veuillez regarder *la vidéo Connaître le vapotage* pour les enseignants avant de partager le contenu du Guide de ressources.

<b>Remerciements</b> .....	4
<b>Chapitre 1 Le vapotage : Qu'est-ce que c'est ?</b> .....	5
Activité des élèves : Vapotage Mini-WebQuest .....	6
<b>Chapitre 2 Le vapotage : Est-ce la même chose que fumer ?</b> .....	4
Activité des élèves : Affiche sur la promotion de la santé .....	6
<b>Chapitre 3 Le vapotage : une menace pour votre santé ?</b> .....	10
Activité des élèves : Tableau de choix .....	12
<b>Chapitre 4 Le vapotage : Histoires de la vie réelle</b> .....	13
Activité des élèves : Lettre de vapotage .....	14
<b>Chapitre 5 Le vapotage : Les jeunes sont les cibles !</b> .....	15
Activité des élèves : Réécriture du site Web .....	16
Activité des élèves : Je ne suis PAS une cible ! .....	20
<b>Évaluation de l'élève</b> .....	20



# REMERCIEMENTS !

**Du fond de nos poumons, merci de votre aide pour protéger les enfants de la Saskatchewan !**

Lung Sask tient à remercier nos ambassadeurs de la santé pulmonaire, le comité consultatif de Connaître le vapotage, les influenceurs communautaires et les partenaires créatifs pour le travail fait ensemble pour développer ces vidéos et ces ressources éducatives.

## COMITÉ CONSULTATIF DE CONNAÎTRE LE VAPOTAGE

### Membres de Youth4Change :

Darshana Lanke  
Isabel Magus  
Sophia Magus  
Jayda Miller  
Jordan Miller  
Julia Visentini  
Madeline Wright

### Consultants en éducation de la Saskatchewan :

Alia Kistner  
Tracy Aulie  
Kyla Christiansen

### Présentatrice et conseillère :

Dr. Erika Penz

### Commission des étudiants du Canada :

Janie Moyen  
Dave Shanks

### Fédération des nations autochtones souveraines (FSIN) :

Crystal Janvier

### Lung Sask :

Jennifer May  
Apeksha Heendeniya  
Bethany Dick  
Centenne Villarosa  
Megan Williamson

**Les vidéos et le matériel de soutien de Connaître le vapotage ont été élaborés avec le soutien financier du ministère de la Santé et du ministère de l'Éducation du gouvernement de la Saskatchewan.**

**Ce projet a également été soutenu financièrement par :**

## AMBASSADEURS DE LA SANTÉ PULMONAIRE

Un merci spécial à Alex, Lydia et Cara pour avoir partagé leurs histoires personnelles.

## INFLUENCEURS COMMUNAUTAIRES

Shauna Foster, animatrice du matin C65, Rawlco Radio ; Justin Labrash, artiste de musique country  
Michael Linklater, joueur professionnel de basket-ball ; Chris Milo, ancien des Roughriders de la Saskatchewan ; Brayden Schenn, joueur de la Ligue nationale de hockey ; Luke Schenn, joueur de la Ligue nationale de hockey

## PARTENAIRES CRÉATIFS

Myron Glova, Prairie Roots Media  
Ian Thayer, One-mouse Graphic Design

*Merci à Carry the Kettle Nakoda Nation qui a travaillé avec notre programme Youth4Change et qui fait partie des jeunes que vous voyez tout au long de ces ressources.*





# Chapitre 1 Le vapotage: Qu'est-ce que c'est ?

## Activité : Le vapotage Mini-WebQuest



### RÉSULTATS ET INDICATEURS D'APPRENTISSAGE

**USC4.2 (a)**- Enquêter et distinguer les points de vue sur les possibilités et les défis en matière de santé, passés et présents (p. ex. gestion des maladies, législation sur le tabac, obésité).

**USC4.5 (h)** - Démontrer une conscience de l'influence sur soi des connexions avec ceux qui se comportent de manière appropriée, inappropriée et / ou légalement, illégalement (p. ex. la consommation d'alcool et de tabac par les mineurs).

**DM6.9** - Examiner les possibilités et les défis en matière de santé afin d'établir des énoncés d'objectifs personnels liés aux relations saines, aux infections non curables, à la gestion du stress, à l'image corporelle, à la sécurité et à la promotion de la santé.

### MATÉRIAUX :

- Ordinateur/tablette pour accéder aux sites Web
- Chapitre 1 : Feuillet d'activités du (p. 6)
- Chapitre 1 Vidéo : Le vapotage : Qu'est-ce que c'est ? disponible à [www.lungsask.ca/grades-4-6/video-resources/](http://www.lungsask.ca/grades-4-6/video-resources/)
- Évaluation de l'élève (p. 20)

### INSTRUCTIONS :

1. Demandez aux élèves de remplir la section « Que savez-vous ? » du chapitre 1 de l'Évaluation de l'élève.
2. Regardez la vidéo *Chapitre 1 : Le vapotage : Qu'est-ce que c'est ?*
3. Passez en revue les questions de réflexion : Les questions sont dans l'encadré ci-dessous et à la fin de la vidéo du chapitre. Discutez en classe ou développez des projets individuels d'arts d'expression anglaise (ELA) ou d'éducation artistique. Par exemple, ELA (p. ex., PPT, écriture, expression orale) ; Éducation artistique (p. ex., arts visuels, théâtre).
4. Distribuez le feuillet d'activités des élèves *Vapotage Mini-WebQuest*.
5. De nombreux jeunes ont des questions concernant le vapotage. Les élèves consulteront les sites Web pour rassembler des données et pour répondre aux questions posées dans le feuillet. Discutez avec eux de leurs nouvelles connaissances.
6. Demandez aux élèves de remplir le reste de l'Évaluation de l'élève.

### QUESTIONS DE RÉFLEXION :

1. Qu'est-ce qui vous a le plus surpris sur le vapotage et que vous ne connaissiez pas auparavant ?
2. La vidéo mentionne que la plupart des personnes qui ont vapoté ont moins de 25 ans. Pourquoi pensez-vous que ce sont surtout les jeunes qui vapotent ? Quels sont les facteurs qui pourraient y contribuer ?
3. Quel est un fait nouveau que vous partageriez avec quelqu'un qui vapote ?



# Chapitre 1 Le vapotage : Qu'est-ce que c'est ?

Nom : \_\_\_\_\_

## ACTIVITÉ : LE VAPOTAGE MINI-WEBQUEST

Utilisez les sites Web suivants et d'autres sources crédibles pour répondre aux questions fournies ci-dessous.

[www.lungsask.ca/school-zone/vaping](http://www.lungsask.ca/school-zone/vaping)

[www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/vapotage.html](http://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/vapotage.html)

[www.kidshealth.org/en/teens/e-cigarettes.html](http://www.kidshealth.org/en/teens/e-cigarettes.html)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK504184/#sec\\_000063](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK504184/#sec_000063)

[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)

**1. Définir le vapotage :** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2. Écrivez trois autres termes pour le vapotage :**  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

**3. Écrivez quatre risques liés au vapotage :**  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_

**4. Expliquez UNE différence entre le tabagisme et le vapotage.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**5. Quelle a été la chose la plus importante ou la plus choquante que vous ayez apprise sur le vapotage ?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**6. Quelle est la question que vous vous posez encore au sujet du vapotage ?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Chapitre 2 Le vapotage: Est-ce la même chose que fumer ?

Activité : Affiche sur la promotion de la santé



### RÉSULTATS ET INDICATEURS D'APPRENTISSAGE

**USC6.6** - Développer et démontrer les connaissances, les compétences et les normes personnelles nécessaires pour établir et soutenir des pratiques et des environnements sûrs liés à diverses activités communautaires.

### MATÉRIAUX :

- Papier blanc pour les affiches (taille facultative)
- Chapitre 2 Vidéo : *Le vapotage : Est-ce la même chose que fumer ?* disponible à [www.lungsask.ca/grades-4-6/video-resources/](http://www.lungsask.ca/grades-4-6/video-resources/)
- Chapitre 2 Grille de l'affiche (p. 8)
- Chapitre 2 Feuillet d'activités (p. 9)
- Évaluation de l'élève (p. 20)

### INSTRUCTIONS :

1. Demandez aux élèves de remplir la section « Que savez-vous ? » du chapitre 2 de l'Évaluation de l'élève.
2. Regardez la vidéo Chapitre 2 : Le vapotage : Est-ce la même chose que de fumer ?
3. Passez en revue les questions de réflexion : discussion de groupe ou projets individuels d'arts d'expression anglaise (ELA) ou d'éducation artistique. Par exemple, ELA (p. ex., PPT, écriture, expression orale) ; Éducation artistique (p. ex., arts visuels, théâtre).
4. Distribuez le feuillet d'activités des élèves de « l'affiche sur la promotion de la santé » et la grille ci-jointe.
5. Mettez les élèves au défi d'aider à assurer la sécurité de leurs pairs en créant une affiche persuasive à accrocher dans toute l'école. Encouragez-les à inclure ce qu'ils ont appris jusqu'à présent sur les impacts négatifs du vapotage qui convaincront leurs pairs de choisir



### QUESTIONS DE RÉFLEXION :

1. Quand est-ce qu'un comportement, comme jouer à un jeu vidéo pour se détendre ou pratiquer un sport pour le plaisir, a-t-il commencé à devenir malsain pour vous ?
2. Discutez de ce qui fait que les vapoteuses et les cigarettes sont similaires et comment elles sont différentes ?
3. Connaissez-vous quelqu'un qui a cessé de fumer ou qui a essayé d'arrêter de fumer ou de vapoter ? Décrivez ce que vous avez appris de leur expérience en cessant de fumer ou en essayant d'arrêter de fumer.



# Le vapotage: Est-ce la même chose que fumer ?

Nom : \_\_\_\_\_

## ACTIVITÉ : AFFICHE SUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ

- Titre    1 image    Tape-à-l'œil    Unique
- Écriture soignée/police lisible    Plus d'1 couleur
- 1 raison importante de ne pas vapoter avec 2 faits

### GRILLE D'ÉVALUATION :

Catégorie	4	3	2	1
<b>Éléments requis (voir les points ci-dessus)</b>	L'affiche comprend tous les éléments requis ainsi que des informations supplémentaires.	Tous les éléments requis sauf 1 sont inclus sur l'affiche.	Tous les éléments requis sauf 2 sont inclus sur l'affiche.	Plusieurs éléments requis sont manquants.
<b>Attractivité</b>	L'affiche est exceptionnellement attrayante en termes de conception, de mise en page et de propreté.  Attire l'attention du public visé.	L'affiche est attrayante en termes de conception, de mise en page et de propreté.	L'attrait de l'affiche est acceptable, bien qu'elle puisse être un peu désordonnée.	Le désordre de l'affiche est gênant ou celle-ci est très mal conçue. Elle n'est pas attrayante.  N'attire pas l'attention.
<b>Mécanique</b>	Les majuscules, la ponctuation et la grammaire sont correctes tout au long de l'affiche.	Il y a 1 erreur de majuscule, de ponctuation ou de grammaire.	Il y a 2 erreurs de majuscules, de ponctuation ou de grammaire.	Il y a plus de 2 erreurs de majuscules, de ponctuation ou de grammaire.
<b>Recherches</b>	Les faits figurant sur l'affiche sont crédibles et sourcés.	Les faits figurant sur l'affiche sont crédibles mais n'ont pas été sourcés.	Les faits sur l'affiche sont inexacts ou mal interprétés.	Les faits inclus sur l'affiche semblent inventés.



# Le vapotage: Est-ce la même chose que fumer ?

Nom : \_\_\_\_\_

## ACTIVITÉ : AFFICHE SUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ

- Titre    1 image    Tape-à-l'œil    Unique
- Écriture soignée et facile à lire    Plus d'1 couleur
- 1 raison importante de ne pas vapoter avec 2 faits

### GRILLE D'ÉVALUATION :

Catégorie	4	3	2	1
<b>Éléments requis (voir les points ci-dessus)</b>	L'affiche comprend tous les éléments requis ainsi que des informations supplémentaires.	Tous les éléments requis sauf 1 sont inclus sur l'affiche.	Tous les éléments requis sauf 2 sont inclus sur l'affiche.	Plusieurs éléments requis sont manquants.
<b>Attractivité</b>	L'affiche est exceptionnellement attrayante en termes de conception, de mise en page et de propreté.  Attire l'attention du public visé.	L'affiche est attrayante en termes de conception, de mise en page et de propreté.	L'attrait de l'affiche est acceptable, bien qu'elle puisse être un peu désordonnée.	Le désordre de l'affiche est gênant ou celle-ci est très mal conçue. Elle n'est pas attrayante.  N'attire pas l'attention.
<b>Mécanique</b>	Les majuscules, la ponctuation et la grammaire sont correctes tout au long de l'affiche.	Il y a 1 erreur de majuscule, de ponctuation ou de grammaire.	Il y a 2 erreurs de majuscules, de ponctuation ou de grammaire.	Il y a plus de 2 erreurs de majuscules, de ponctuation ou de grammaire.
<b>Recherches</b>	Les faits figurant sur l'affiche sont crédibles et sourcés.	Les faits figurant sur l'affiche sont crédibles mais n'ont pas été sourcés.	Les faits sur l'affiche sont inexacts ou mal interprétés.	Les faits inclus sur l'affiche semblent inventés.



## ACTIVITÉ : AFFICHE SUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ

### ACTIVITÉ: AFFICHE SUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ

**Titre**

**Tape-à-l'œil**

**2 images détaillées ou plus qui attirent l'attention des lecteurs**

**Unique**

**Écriture soignée/police lisible**

**2 raisons importantes de ne pas vapoter avec 3 faits pour chacune**

Votre message soigné et facile à lire va ici. Assurez-vous d'inclure votre raison de ne pas vapoter et vos faits.

### Mon plan d'affiche :

Titre : \_\_\_\_\_

Je vais trouver une image de : \_\_\_\_\_

Les couleurs que je veux utiliser : \_\_\_\_\_

Raison importante de ne pas vapoter : \_\_\_\_\_

Fait n° 1: \_\_\_\_\_

Fait n° 2: \_\_\_\_\_

Les sources que j'ai utilisées : \_\_\_\_\_

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_



## Chapitre 3 Le vapotage: Une menace pour votre santé ?

Activité : Tableau de choix



### RÉSULTATS ET INDICATEURS D'APPRENTISSAGE

**USC 4.4** - Déterminer la responsabilité personnelle de base en matière de sécurité et de protection dans divers environnements et situations.

**USC 6.6** - Développer et démontrer les connaissances, les compétences et les normes personnelles nécessaires pour établir et soutenir des pratiques et des environnements sûrs liés à diverses activités communautaires.

### MATÉRIAUX :

- Aperçu du tableau de choix
  - Poème black-out : poème de leur choix
  - Mème : les étudiants devront avoir accès à un ordinateur ou tablette
  - Brochure : les étudiants devront se familiariser avec Powerpoint, ou une plate-forme numérique telle que Publisher ou Canva
- Chapitre 3 Video : *Le vapotage: Une menace pour votre santé ?* disponible à : [www.lungsask.ca/grades-4-6/video-resources/](http://www.lungsask.ca/grades-4-6/video-resources/)
- Chapitre 3 Feuillet d'activités du (p. 11)
- Évaluation de l'élève (p. 20)

### INSTRUCTIONS :

1. Demandez aux élèves de remplir la section « Que savez-vous ? » du chapitre 3 de l'Évaluation de l'élève.
  2. Regardez la vidéo du *Chapitre 3 : Le vapotage : une menace pour votre santé ?*
  3. Passez en revue les questions de réflexion : discussion de groupe ou projets individuels d'arts d'expression anglaise (ELA) ou d'éducation artistique. Par exemple, ELA (p. ex., PPT, écriture, expression orale) ; Éducation artistique (p. ex., arts visuels, théâtre).
  4. Distribuez le feuillet des activités des élèves « Tableau de choix ».
  5. Les élèves résumeront leur apprentissage en choisissant une ou plusieurs des activités du tableau de choix. Expliquez chaque activité aux élèves dans le tableau de choix avant qu'ils ne fassent leur(s) choix.
  6. L'une des activités pourrait être attribuée à l'ensemble de la classe et ensuite vous pourriez leur permettre un choix d'une ou de plusieurs activités supplémentaires. Par ailleurs, vous pouvez également assigner ou faire choisir une activité par les élèves. Chaque activité peut être adaptée et/ou modifiée pour répondre aux besoins de vos élèves et de votre classe.
4. Demandez aux élèves de remplir le reste de l'Évaluation de l'élève.

### QUESTIONS DE RÉFLEXION :

1. PLa Dre Penz décrit son travail de pneumologue. Expliquez pourquoi nous pouvons nous fier à ce que dit la Dre Penz. Quelles sont les personnes en qui vous pouvez avoir confiance pour vous donner les bonnes informations ?
2. La vapeur d'occasion peut être nocive, tout comme la fumée secondaire. Avez-vous déjà été exposé à de la fumée ou à de la vapeur secondaire ? Qu'avez-vous ressenti à l'idée d'avoir à l'inhaler ?
3. Connaissez-vous quelqu'un qui a de l'asthme ou une autre maladie qui affecte la respiration ? Comment pensez-vous que le vapotage les affecterait ?



## ACTIVITÉ : TABLEAU DE CHOIX

Choisissez l'une des activités suivantes pour démontrer ce que vous avez appris sur les effets du vapotage :



### 1) ENTREVUE :

Vous allez être en direct ! Vous et un partenaire allez créer un ensemble de 8 à 10 questions, puis effectuer une entrevue devant la classe. L'un d'entre vous sera le présentateur de nouvelles et l'autre sera « l'expert en vapotage ».

Votre but est de créer des questions qui révéleront ce que cette personne sait ou pense concernant le vapotage. Voici quelques exemples de ce sur quoi vous voudrez peut-être développer vos questions :

- Les effets du vapotage.
- Réflexions sur la publicité du vapotage.
- Ce que vous savez sur l'abandon du vapotage.
- Comment votre communauté aborde-t-elle la crise du vapotage chez les jeunes ?
- Les impacts du vapotage et du sport.
- Les impacts financiers du vapotage.

Utilisez des questions ouvertes. Quelles que soient vos questions d'entrevue, assurez-vous que leur réponse ait plus d'un mot.



### 4) MÈME :

Créez 2 mèmes de vous-même !

Étape 1 : Déterminez l'objectif de vos mèmes. Qui est votre public cible ?

Étape 2. Trouvez une image que vous souhaitez utiliser.

Étape 3. Insérer une zone de texte.

Étape 4 : Choisissez une police et une couleur, puis ajoutez votre texte - quelque chose lié au vapotage !



### 5) POÈME BLACK-OUT :

La « poésie black-out » est une forme de « poésie trouvée » où vous sélectionnez des mots qui attirent votre intérêt dans un journal, un livre ou un autre texte imprimé. Ensuite, vous « censurez » (ou vous vous débarrassez de) tous les mots dont vous ne voulez pas. Cela se fait souvent (mais pas toujours) avec un marqueur noir, d'où le nom de « poésie black-out ».

Les mots que vous aurez choisis formeront un nouveau message, donnant au texte un tout nouveau sens.

Consultez le lien suivant pour créer un poème black-out. Commencez par un poème d'un livre de poésie ou trouvez un poème sur l'ordinateur et imprimez-le. Quoi que vous décidiez de faire, créez votre poème en fonction des sentiments que vous avez concernant les effets du vapotage sur les jeunes.

[www.teachkidsart.net/the-art-of-blackout-poetry/](http://www.teachkidsart.net/the-art-of-blackout-poetry/)



### 2) ÉCRITURE DE JOURNAL :

Imaginez que vous venez de découvrir que votre meilleur ami a commencé à vapoter et qu'il vous a demandé de le garder top secret.

Composez une entrée de journal que vous pourriez écrire après avoir découvert cela.

Pendant que vous écrivez votre entrée de journal, réfléchissez à la raison pour laquelle votre ami a peut-être commencé à vapoter.



### 3) BROCHURE :

À l'aide d'une plateforme numérique (p. ex., Publisher, Canva, etc.), créez une brochure « ARRÊTEZ DE VAPOTER » qui comprend :

- les symptômes et effets du vapotage sur le corps.
- les préoccupations en matière de vapotage.
- pourquoi les gens devraient envisager de ne pas vapoter.



## Chapitre 4 Le vapotage: Histoires de la vie réelle

Activité : Lettre de vapotage



### RÉSULTATS ET INDICATEURS D'APPRENTISSAGE

**USC 4.5 (h)** - Démontrer une conscience de l'influence sur soi-même des relations avec des personnes qui se comportent de manière appropriée ou inappropriée et / ou légalement ou illégalement (p. ex., la consommation d'alcool et de tabac par les mineurs).

### MATÉRIAUX :

- Des feuilles libres ou un ordinateur pour taper la lettre
- Chapitre 4 Feuillet d'activités du (p. 13)
- Chapitre 4 Vidéo : *Le vapotage : histoires de la vie réelle* disponible à [www.lungsask.ca/grades-4-6/video-resources/](http://www.lungsask.ca/grades-4-6/video-resources/)
- Évaluation de l'élève (p. 20)

### INSTRUCTIONS :

1. Demandez aux élèves de remplir la section « Que savez-vous ? » du chapitre 4 de l'Évaluation de l'élève.
2. Regardez la vidéo du Chapitre 4 : *Le vapotage : Histoires de la vie réelle*.
3. Passez en revue les questions de réflexion : discussion de groupe ou projets individuels d'arts d'expression anglaise (ELA) ou d'éducation artistique. Par exemple, ELA (p. ex., PPT, écriture, expression orale) ; Éducation artistique (p. ex., arts visuels, théâtre).
4. Distribuez aux élèves l'activité de *Lettre de vapotage*. Les élèves démontreront leur compréhension des dangers du vapotage. Il s'agit d'une activité en deux étapes. Lors de la première étape, tous les élèves écriront une lettre persuasive à quelqu'un qui pense à vapoter (cela peut être une vraie personne ou fictive). Lors de la deuxième étape, les lettres seront échangées avec un camarade de classe. Les élèves liront la lettre de leur camarade de classe pour y réfléchir et y répondre sur papier.

### QUESTIONS DE RÉFLEXION :

1. Qu'avez-vous ressenti en entendant les histoires personnelles d'Alex et Lydia sur le vapotage ?
2. Selon vous, qu'est-ce qui aurait aidé Alex et Lydia à ne pas essayer de vapoter ?
3. Avez-vous une réponse toute prête si quelqu'un vous demande de vapoter ?





Nom : \_\_\_\_\_

## ACTIVITÉ : LETTRE DE VAPOTAGE

**Étape 1 :** Écrivez une lettre à quelqu'un qui pense à vapoter ou à votre futur moi. Votre lettre devrait aider cette personne à tenir compte de sa santé dans sa prise de décision. Vous avez le choix d'écrire en tant que vous-même, ou en tant qu'autre citoyen concerné (ex : amie, parente, enseignante, etc.). Votre lettre peut être à la première personne et devrait inclure les impacts du vapotage dont nous avons discuté en classe. Réfléchissez à la raison pour laquelle vous avez l'impression que cette personne pense à vapoter (p. ex., pression des pairs, publicité, curiosité, etc.). Votre lettre doit être d'au moins 1 page, à double interligne et d'une police de 12 points. Elle doit être rédigée d'une manière sincère, solidaire et préoccupée. Une fois que vous avez terminé votre lettre, vous allez la partager avec quelqu'un d'autre dans la classe pour qu'il ou elle la lise et y réfléchisse.

**Étape 2 :** Lisez la lettre de votre camarade de classe. Répondez aux questions suivantes.

1. Quelles émotions cette lettre crée-t-elle en vous ? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

2. Selon vous, quels sont les aspects les plus utiles de la lettre qui aideraient quelqu'un à ne pas vapoter ? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

3. Quels autres conseils donneriez-vous au sujet du vapotage dans la lettre ? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

4. Est-ce que cette lettre changerait votre avis ? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---



## Chapitre 5 Le vapotage: Les jeunes sont les cibles !

### Activité No. 1 Réécriture du site Web



#### RÉSULTATS ET INDICATEURS D'APPRENTISSAGE

**USC 6.1** - Analyser les facteurs qui influencent le développement des normes personnelles et de l'identité, et déterminer l'impact sur la prise de décisions saines (y compris les normes culturelles, les normes sociétales, les valeurs familiales, la pression des pairs, les médias de masse, les connaissances traditionnelles, le privilège blanc, l'héritage de la colonisation et le privilège hétérosexuel).

**USC 6.5** - Analyser les influences (p. ex. culturelles, sociales) sur les perceptions et les normes personnelles liées à l'image corporelle, ainsi que l'impact qui en résulte sur les identités et le bien-être de soi, de la famille et de la communauté.

**USC 6.7** - Évaluer comment les promotions de la santé et la publicité (liées au tabac, à l'alcool, au diabète et au VIH, mais sans s'y limiter) influencent les normes et les comportements personnels et déterminer comment et pourquoi certains groupes de consommateurs (p. ex. les jeunes en tant que fumeurs « de remplacement ») sont ciblés.

#### MATÉRIAUX :

- Chapitre 5 Activité n° 1 Feuillet (P. 15-16)
- Chapitre 5 Vidéo : *Le vapotage : les jeunes sont les cibles !* disponible à [www.lungsask.ca/grades-4-6/video-ressources/](http://www.lungsask.ca/grades-4-6/video-ressources/)
- Évaluation de l'élève (p. 20)

#### INSTRUCTIONS :

1. Demandez aux élèves de remplir la section « Que savez-vous ? » de l'Évaluation de l'élève.
2. Regardez la vidéo du Chapitre 5 : *Le vapotage : Les jeunes sont les cibles.*
3. Passez en revue les questions de réflexion, discussions de groupe ou projets individuels d'arts d'expression anglaise (ELA) ou d'éducation artistique. Par exemple, ELA (p. ex., PPT, écriture, expression orale) ; Éducation artistique (p. ex., arts visuels, théâtre).
4. Distribuer aux élèves l'activité de *Réécriture du site Web.*

**CONTEXTE :** Éduquer des étudiants sur l'importance de la différence entre les désinformations et les vérités qui peuvent être trouvées en ligne. De plus, il est important que les jeunes comprennent que les gens ont tendance à chercher de l'information qui correspond à leur point de vue, et que les sites Web peuvent être trompeurs ou convaincants dans leurs efforts pour projeter leur intérêts. Il est également important de sensibiliser les élèves au fait que les médias sociaux et les plateformes en ligne peuvent influencer les personnes qui interagissent avec ces sites, les rendant vulnérables à l'acceptation et à l'action selon la désinformation. Le site Web auquel il est fait référence dans cette activité est l'un de ces sites Web persuasifs et trompeurs.

**ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS VEUILLEZ NOTER :** Le site Web mentionné dans cette activité est un exemple de la façon dont les entreprises de vapotage utilisent les plateformes en ligne pour attirer les jeunes. Ce site Web exige que les visionneurs soient âgés de 20 ans et plus. Les informations se trouvent aux pages suivantes afin que vous puissiez les imprimer et les distribuer à vos élèves. Le site Web original, pour votre référence, se trouve ici : [www.cometovape.com/blogs/news/what-are-some-of-the-most-fun-Le-vapotage-activities](http://www.cometovape.com/blogs/news/what-are-some-of-the-most-fun-Le-vapotage-activities).

#### QUESTIONS DE RÉFLEXION :

1. Avez-vous vu une publicité pour le vapotage ? Où l'avez-vous vu ? (ex : médias sociaux, dépanneur, etc.)
2. Pourquoi pensez-vous que l'industrie du vapotage ajoute des arômes à ses produits ?
3. Comment pouvez-vous aider vos amis à prendre une décision positive, saine et éclairée ?



Nom : \_\_\_\_\_

## ACTIVITÉ 1 : RÉÉCRITURE DU SITE WEB

Les produits de vapotage sont souvent commercialisés auprès des jeunes. Les entreprises utilisent les médias sociaux, les influenceurs, les plateformes en ligne et les saveurs amusantes pour attirer les jeunes. Vous trouverez ci-dessous un article d'une page Web où une entreprise tente d'inciter les jeunes à commencer à vapoter. Le site Web exige que les visionneurs aient 21 ans et plus, il a donc été inclus ici pour que vous puissiez le consulter sans avoir à aller en ligne. Lisez l'article, puis effectuez la tâche suivante :

Réécrivez ce site Web avec vos propres mots en retirant toutes les références au vapotage, et en promouvant plutôt des raisons positives et saines de participer à chacune des activités SANS vapoter. Incluez un titre, une introduction, une ou deux lignes de suggestions positives et saines pour chaque activité, ainsi qu'un minimum de deux images.

BONUS : Essayez d'ajouter 1 ou 2 autres activités que vous pouvez faire pour profiter des loisirs qui n'incluent pas le vapotage, telles que :

1. Faire de l'exercice ou faire du sport.
2. Aller au parc.
3. Créer des œuvres d'art.
4. Écouter de la musique.
5. Cuisiner.
6. Regarder la télévision

.....  
**ARTICLE DU SITE WEB :**

### **QUELLES SONT LES ACTIVITÉS DE VAPOTAGE LES PLUS DISTRAYANTES ?**

Le vapotage peut être l'un des moments les plus mémorables de la vie d'une personne et l'ajouter à une activité distrayante garantit qu'il ne sera jamais oublié. Alors que certaines personnes aiment les activités de loisirs telles que d'aller au cinéma ou de se promener dans un parc, d'autres préfèrent une routine plus rigoureuse comme faire de l'exercice. Ce n'est un secret pour personne que le vapotage peut rassembler les gens, ce qui en fait une activité sociale. Néanmoins, certaines personnes préfèrent se divertir seules et s'en tenir à une expérience plus personnelle. Ici, nous examinerons certaines des choses les plus agréables que vous puissiez faire pendant que vous vapotez.

#### **Regarder un film**

Qu'il s'agisse de regarder toute une série sur Netflix ou d'aller au cinéma, il est difficile de battre la valeur de divertissement qu'est de regarder un casting de personnages à l'écran. Parfaite pour se détendre dans le confort de votre propre maison, une séance de vapotage peut être idéale lorsque vous voulez vous détendre et en profiter par vous-même ou avec un ami ou deux.

Si la salle de cinéma est plus votre style, un bon conseil est de s'asseoir vers la rangée du haut à l'arrière. Non seulement vous pourrez profiter du film, mais il y a de fortes chances que vos activités de vapotage passent inaperçues si vous aimez regarder un nouveau film tout en vapotant. Peu importe votre préférence, regarder un bon film ou une bonne série est l'une des meilleures activités que vous pourriez faire pendant le vapotage.



Nom : \_\_\_\_\_

## Écouter de la musique

Même si c'est lors d'un concert de rock, écouter de la musique pendant une séance de vapotage peut être l'une des activités les plus thérapeutiques que vous puissiez faire. Naturellement, si vous êtes à l'extérieur lors d'un concert, cela ne posera aucun problème. À l'intérieur cela devrait être tout aussi facile, à condition que vous soyez avec des gens qui ne se soucient pas de questions aussi triviales.

La meilleure façon de s'y prendre lorsque vous écoutez de la musique serait d'être seul ou avec un groupe d'amis lors d'une session de vapotage. Cela peut créer l'ambiance et contribuer réellement à l'ambiance de toute l'expérience. Si vous décidez d'essayer cela, assurez-vous de mettre de la musique avec laquelle tout le monde peut se détendre.

## Se promener

Comme écouter de la musique avec des écouteurs, faire une belle promenade dans votre quartier ou dans un parc peut être un excellent moyen de profiter d'une séance de vapotage en se déplaçant. Être dehors est une activité saine et vapoter de cette façon garantit que vous n'êtes pas coincé dans un seul endroit. L'avantage supplémentaire d'être à l'extérieur dans la nature peut aider à améliorer l'expérience de toute séance de vapotage en fonction de votre lieu.

## Cuisiner

Cuisiner est génial pour susciter votre créativité, et le fait de mélanger quelques aliments sains ensemble peut éliminer une envie de grignotines. Allier une séance de vapotage pendant que vous cuisinez est préférable si vous avez une bonne maîtrise du multitâche, car la dernière chose que vous voudriez serait de laisser votre création mijoter sur la cuisinière trop longtemps. Quoi qu'il en soit, être dans le confort de votre propre maison tout en cuisinant et en vapotant peut être une expérience merveilleuse.

## Peindre une image

En parlant de création, l'une des activités les plus agréables, thérapeutiques et mémorables peut être réalisée en peignant. Une bonne séance de vapotage peut se transformer en une séance excellente lorsqu'elle est effectuée avec un groupe d'amis pendant que vous peignez ensemble.

Pour une expérience plus introspective, vapoter seul tout en travaillant sur un chef-d'œuvre coloré peut être encore plus excitant. Ce qu'il y a de meilleur en peignant quelque chose tout en ayant une séance de vapotage est la liberté de vous exprimer de manière créative. N'oubliez simplement pas de ne pas salir vos vapeuses avec de la peinture !

## Faire de l'exercice

Probablement l'activité physique la plus saine en se déplaçant, avoir une séance de vapotage entre les répétitions de mouvements peut ouvrir les voies respiratoires et contribuer à un temps de récupération plus rapide. Sans oublier que la relaxation que vous pouvez ressentir vers la fin de votre routine d'exercice peut être améliorée par une séance de vapotage.

Il a été démontré que l'exercice est meilleur lorsqu'il est fait seul lorsqu'il est combiné avec une séance de vapotage. Cela est dû au fait qu'à moins que vous ne fassiez les mêmes répétitions en même temps, prendre des pauses entre les deux peut s'avérer être moins coordonné.



## Chapitre 5 Le vapotage : Les jeunes sont les cibles !

### Activité n° 2 : Je ne suis PAS une cible !



**USC 4.3** - Examiner les compétences interpersonnelles saines et déterminer des stratégies pour développer efficacement de nouvelles relations et / ou négocier des désaccords interpersonnels.

**DM 4.1** - Étudier l'importance de la responsabilité personnelle et de la communication dans la prise de décisions éclairées liées à l'alimentation saine et à l'activité physique, à la prévention et à la gestion des problèmes de santé, aux désaccords de négociation, à la sécurité et à la protection, à l'identité personnelle et aux facteurs de stress.

**USC 5.6** - Évaluer l'influence des pairs et démontrer leurs volonté de prévenir et/ou d'éviter les situations potentiellement dangereuses impliquant la pression des pairs (y compris le mensonge, la consommation de substances et l'intimidation).

**DM 5.1** - Analyser les obstacles possibles et envisager des solutions pour relever les défis de santé liés aux pratiques alimentaires personnelles, aux changements de la puberté, à l'impact de la maladie, à l'identité et au bien-être, à la violence, à la pression des pairs et à l'autorégulation.

### MATÉRIAUX :

- Chapitre 5 Activité n° 2 Feuillet (p. 19)
- Tableau d'ancrage de la façon de faire face à la pression des pairs [www.weareteachers.com/anchor-charts-101/](http://www.weareteachers.com/anchor-charts-101/)
- Chapitre 5 vidéo : *Le vapotage : les jeunes sont les cibles !* disponible à [www.lungsask.ca/grades-4-6/video-resources/](http://www.lungsask.ca/grades-4-6/video-resources/) (Si vous n'avez pas déjà regardé cette vidéo au Chapitre 5 - Activité 1)
- Points principaux
- Évaluation de l'élève (p. 20)

### INSTRUCTIONS :

1. Parlez de la pression des pairs. La pression des pairs existe depuis longtemps. En fait, presque toutes les tactiques que les enfants et les adolescents utilisent pour s'influencer les uns les autres aujourd'hui ont été utilisées par nos parents, nos grands-parents et nos arrière-grands-parents. La pression des pairs peut se produire de plusieurs façons ... par des paroles qui sont dites, mais aussi par des actions. Avec toute la classe, réfléchissez aux façons dont la pression des pairs se produit. Comment le langage corporel peut-il également donner à quelqu'un l'impression de faire partie ou non d'un groupe (p. ex., étreindre, se blottir, s'asseoir ensemble au déjeuner, rouler les yeux, regarder fixement, rire, pointer du doigt) ?
2. Réfléchissez à quelques façons de vous préparer aux défis de la pression des pairs. Trouvez quelques réponses de type « grande évasion » que les élèves peuvent avoir toutes prêtes à utiliser si jamais ils se trouvent dans une situation difficile. Les réponses peuvent être simples (« Pas question ») ; délibérément distrayantes (« Fumer ? Non merci. Mais où est la pizza ? ») ; ou même drôle (« Négatif. Ça me donne vraiment de mauvais gaz quand je fais des choses comme ça. »). Et devinez quoi ? Ils ne doivent pas nécessairement être vrais - ils doivent simplement sortir les élèves d'une situation inconfortable en toute sécurité. Remarque : Ressource américaine ([classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/personal/growing/peer\\_pressure.pdf](http://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/personal/growing/peer_pressure.pdf)).
3. Distribuez le feuillet d'activité des élèves Je ne suis PAS une cible.
4. Après l'activité, demandez aux élèves ce qu'ils ressentiraient dans ces situations. Demandez à la classe de relever les différentes formes de pression dans les scénarios, de relever les mythes sur le vapotage qui pourraient exister dans les scénarios et de discuter du succès des réponses utilisées. Si possible, ajoutez-les au graphique d'ancrage.
5. Demandez aux élèves de remplir le reste de l'Évaluation de l'élève.

## CLÉS DE RÉPONSE DE L'ENSEIGNANT POUR L'ACTIVITÉ N° 2 : JE NE SUIS PAS UNE CIBLE !

Remarque : Les déclarations fausses sont en caractères gras ci-dessous.

**Scénario 1 :** « J'ai acheté une vapoteuse aromatisée à la menthe pendant ma pause déjeuner aujourd'hui. Ce n'est que de la vapeur d'eau. Veux-tu l'essayer avec moi ? »

### Faits

- Il y a beaucoup d'autres choses dans les produits de vapotage en plus de l'eau (produits chimiques, arômes, médicaments, etc.).
- Lien santé Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage.html>

**Scénario 2 :** « J'ai eu la pire journée. J'ai raté mon test et je me suis battu avec mes parents. Veux-tu venir vapoter avec moi ? Ce n'est pas un gros problème. Beaucoup d'enfants le font. »

### Faits

- Il y a plus d'enfants qui ne vapotent PAS, donc techniquement le vapotage n'est PAS le choix populaire.
- Le vapotage n'est pas un bon moyen de gérer le stress et l'ajout de nicotine peut entraîner un stress supplémentaire.
- Les statistiques sur les jeunes au Canada qui vapotent : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-alcool-et-drogues-eleves/2018-2019-sommaire.html>
- Les statistiques sur les jeunes de la Saskatchewan qui vapotent : [www.saskhealthquality.ca/reports-toolspublications/saycw-thriving-youth-thriving-communities-report-2019-survey-findingsaycw/](http://www.saskhealthquality.ca/reports-toolspublications/saycw-thriving-youth-thriving-communities-report-2019-survey-findingsaycw/)

**Scénario 3 :** « Je n'ai jamais vapoté auparavant, mais mon ami m'en a donné une à essayer. Il m'a dit que c'est correct à utiliser. Nous devrions l'essayer quand tu viens ce soir. »

### Faits

- Nous ne connaissons pas encore les effets à long terme du vapotage, mais il y a des problèmes à court terme.
- Risques du vapotage : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/vapotage/risques.html>.
- Conséquences du vapotage : <https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/vapotage.html>.





# CHAPITRE 5 Le vapotage : Les jeunes sont les cibles !

Nom : \_\_\_\_\_

## ACTIVITÉ 2 : JE NE SUIS PAS UNE CIBLE !

### INSTRUCTIONS :

1. Identifiez la déclaration FAUSSE dans chaque scénario et mettez-la en évidence.
2. Effectuez des recherches pour trouver la VÉRITÉ et écrivez votre preuve pour démystifier la déclaration.
3. Écrivez comment vous réagiriez à chaque déclaration si vous étiez confronté à ce scénario.
4. Choisissez l'un des scénarios pour y répondre en faisant un jeu de rôle avec un partenaire.

**Scénario 1:** « *J'ai acheté une vapoteuse aromatisée à la menthe pendant la pause déjeuner aujourd'hui. Ce n'est que de la vapeur d'eau. Veux-tu l'essayer avec moi ?* »

Cherchez la vérité :

---

---

Ma réponse :

---

---

**Scénario 2:** « *J'ai eu la pire journée. J'ai raté mon test et je me suis battu avec mes parents. Veux-tu venir vapoter avec moi ? Ce n'est pas un gros problème. Beaucoup d'enfants le font.* »

Cherchez la vérité :

---

---

Ma réponse :

---

---

**Scénario 3:** « *Je n'ai jamais vapoté auparavant, mais mon ami m'en a donné une à essayer. Il m'a dit que c'est correct à utiliser. Nous devrions l'essayer quand tu viens ce soir.* »

Cherchez la vérité :

---

---

Ma réponse :

---

---





# Évaluation de l'élève

Nom : \_\_\_\_\_

	Que savez-vous ?	Que voulez-vous savoir ?	Qu'avez-vous appris ?
<b>Chapitre 1</b> Le vapotage : Qu'Est-ce que c'est ?			
<b>Chapitre 2</b> Le vapotage : Est-ce la même chose que fumer ?			
<b>Chapitre 3</b> Le vapotage : une menace pour votre santé ?			
<b>Chapitre 4</b> Le vapotage : Histoires de la vie réelle.			
<b>Chapitre 5</b> Le vapotage : Les jeunes sont les cibles !			







# CONNAÎTRE LE VAPOTAGE



**« L'éducation est l'arme puissante que vous  
utilisez pour changer le monde. »**

**- Nelson Mandela**



**LUNG  
SASK**

2308 Arlington Avenue  
Saskatoon, SK S4J 3L3

1-888-566-LUNG (5864)

Tél : 306-343-6511 • Télécopieur : 306-343-4004

Courriel : [info@lungsask.ca](mailto:info@lungsask.ca) • [lungsask.ca](http://lungsask.ca)

Août 2023