

CARTES INFO / INTOX / DESINTOX

Le tabac

TABAC	<p>1. Combien de substances vraiment dangereuses les cigarettes contiennent-elles ?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> 3 700 environ b. <input type="checkbox"/> 200 environ c. <input type="checkbox"/> 1 200 environ</p>	<p>Réponse A : La plus connue est la nicotine. Parmi ces 3700 produits, 40 sont cancérigènes. Par exemple, il y a l'ammoniaque (présent dans les détergents), l'arsenic (poison utilisé contre les rats), le goudron, l'hydrogène, le cyanure, le monoxyde de carbone et le butane.</p>
TABAC	<p>2. Plus de 80% de fumeurs commencent à fumer avant...</p> <p>a. <input type="checkbox"/> 15 ans b. <input type="checkbox"/> 18 ans c. <input type="checkbox"/> 21 ans</p>	<p>Réponse B : Les statistiques montrent que la moitié de ces jeunes ne parviendra pas à arrêter de fumer et qu'un quart d'entre eux (la moitié de ceux qui continuent de fumer) mourra de son tabagisme...90% des personnes qui meurent du tabac ont commencé à fumer avant l'âge de 18 ans. La moitié des fumeurs adolescents deviennent dépendants au tabac à partir du moment où ils fument sept cigarettes par mois. Cependant, certains le deviennent dès lors qu'ils fument une à deux cigarettes par mois. Plus l'âge de la première cigarette est précoce, plus il est difficile d'arrêter de fumer.</p>
TABAC	<p>3. Quand on fume plusieurs cigarettes à la suite, cela peut provoquer :</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Des hallucinations b. <input type="checkbox"/> Une envie de vomir c. <input type="checkbox"/> Des vertiges</p>	<p>Réponse B et C : Ce sont les symptômes de surdosage en nicotine. C'est comme si votre cerveau vous informait qu'il n'a plus de place pour ranger la nicotine que vous lui envoyez. C'est votre corps qui se rebelle contre l'agression de la cigarette.</p>
TABAC	<p>4. Combien de personnes meurent du tabagisme chaque année en France ?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> 20 000 b. <input type="checkbox"/> 50 000 c. <input type="checkbox"/> 78 000</p>	<p>Réponse C : En France, le tabac est responsable d'environ 200 morts par jour. Dans le monde, ce sont 6 millions de décès, dont environ 600 000 de fumeurs passifs. Le tabac demeure la première cause de mortalité évitable en France. Le taux de mortalité est trois fois plus élevé chez les fumeurs par rapport aux non-fumeurs.</p>
TABAC	<p>5. Que peut-il arriver au bébé d'une femme enceinte qui fume ?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Il grandit moins vite b. <input type="checkbox"/> Il naît avec un poids moins élevé c. <input type="checkbox"/> Les deux à la fois</p>	<p>Réponse C : Il est recommandé d'arrêter complètement de fumer pendant la grossesse, afin de limiter les risques et de permettre un bon développement du bébé (sinon, risque de grandir moins vite et naître avec un poids moins élevé). Pour cela, les substituts nicotiniques (patchs, pastilles) sont autorisés pour les femmes enceintes depuis 2003. Les enfants de fumeurs risquent d'être plus dépendants au tabac.</p>
TABAC	<p>6. Chaque année le tabac...</p> <p>a. <input type="checkbox"/> ... fait perdre environ 100 milliards d'euros à l'Etat b. <input type="checkbox"/> ... rapporte environ 47 milliards d'euros à l'Etat c. <input type="checkbox"/> ... fait perdre environ 47 milliards d'euros à l'Etat</p>	<p>Réponse A : C'est une idée reçue de penser que le tabac rapporte beaucoup d'argent à l'Etat (environ 21 milliards). Avec toutes les dépenses liées à la santé (120 milliards d'euros selon une étude), il en perd en fait beaucoup.</p>

TABAC	<p>7. Qui enregistre les meilleures performances lors des tests de concentration difficiles ?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Les fumeurs b. <input type="checkbox"/> Les non-fumeurs c. <input type="checkbox"/> Les anciens fumeurs</p>	<p>Réponse B : pas de tabac = une meilleure oxygénation du cerveau donc une meilleure concentration. En revanche, les troubles de la concentration font partie des symptômes de manque de nicotine. Ces perturbations ne durent que quelques jours, au plus quelques semaines.</p>
TABAC	<p>8. Combien de jeunes fumeurs (18 à 34 ans) essayent d'arrêter ou au moins de réduire leur consommation ?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> 2% b. <input type="checkbox"/> 30% c. <input type="checkbox"/> 68%</p>	<p>Réponse C : 54% des jeunes de 18 à 34 ans fument, alors que la population des fumeurs de 25 à 75 ans est de 29%. Malgré le fait qu'ils soient nombreux à fumer, ils sont d'autant plus à vouloir arrêter. Près de 6 fumeurs sur 10 souhaitent arrêter de fumer. Mais « <i>arrêter de fumer, ce n'est pas quand je veux !</i> » Même si 75% des fumeurs ont tenté d'arrêter pendant au moins 8 jours, seuls 10% des fumeurs ont réussi à arrêter de fumer entre 2012 et 2015. Et seuls 3 à 5% des fumeurs ont arrêté de fumer sans aucune aide.</p>
TABAC	<p>9. A chaque cigarette que l'on fume, combien de minutes de sa vie perd-on ?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Aucune b. <input type="checkbox"/> 2 minutes c. <input type="checkbox"/> 11 minutes</p>	<p>Réponse C : tout le monde sait que la cigarette n'est vraiment pas bonne pour la santé et provoque des maladies graves.</p>
TABAC	<p>10. Les enfants qui sont fumeurs passifs ont de forts risques de développer :</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Une inflammation de l'oreille interne b. <input type="checkbox"/> Une bronchite c. <input type="checkbox"/> De l'asthme</p>	<p>Réponses A, B et C : Le tabagisme passif, c'est le fait de respirer la fumée des autres. La fumée de l'un nuit à ceux qui vivent autour et respirent le même air. Cette fumée est très concentrée en produits toxiques et va rester plusieurs jours dans la pièce. Les enfants qui sont « fumeurs passifs » ont des risques plus élevés de développer des maladies et des infections de voies respiratoires. Pour protéger son entourage, il faut toujours fumer dehors, et jamais dans la voiture, même fenêtres ouvertes. En France, environ 3000 personnes meurent par an de tabagisme passif car les risques sont les mêmes tout en étant moins fréquents.</p>
TABAC	<p>11. Quel est l'équivalent en nombre de cigarette d'une session d'une heure de chicha ?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> 1 seule b. <input type="checkbox"/> Une quinzaine c. <input type="checkbox"/> Une quarantaine</p>	<p>Réponse C : La chicha est bien plus nocive que la cigarette, cependant elle est moins souvent fumée et dans un contexte de partage et de convivialité. L'arôme, même si ça peut être sympa et agréable, ne change rien à la nocivité.</p>
TABAC	<p>12. Quelles sont les substances qui sont ajoutées aux cigarettes par l'industrie du tabac pour créer une plus grande dépendance ?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> De la réglisse b. <input type="checkbox"/> Du cacao c. <input type="checkbox"/> De l'ammoniaque</p>	<p>Réponse A, B et C : L'industrie du tabac rajoute des substances pour que le goût soit moins désagréable.</p>

TABAC	<p>13. Le pourcentage des jeunes de 17 ans qui fument tous les jours est de :</p> <p>a. <input type="checkbox"/> 25%</p> <p>b. <input type="checkbox"/> 45%</p> <p>c. <input type="checkbox"/> 65%</p>	<p>Réponse A : L'idée reçue que « <i>tous les jeunes, vers la fin du lycée, fument</i> » est complètement fausse ! 75% des jeunes de 17 ans ne fument pas tous les jours, et 41% des jeunes de 17 ans n'ont jamais touché à une cigarette !</p>
TABAC	<p>14. Que se passe-t-il immédiatement après avoir fumé une cigarette ?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Les mains et les pieds deviennent froids</p> <p>b. <input type="checkbox"/> L'estomac est irrité</p> <p>c. <input type="checkbox"/> Les vêtements et les cheveux sentent mauvais</p>	<p>Réponse A, B et C : Le tabac et la nicotine provoquent rapidement une constriction des vaisseaux sanguins (les veines se resserrent), ce qui crée une sensation de froid dans les mains et les pieds, car les vaisseaux sanguins sont déjà rétrécis dans ces parties du corps.</p>
TABAC	<p>15. La plupart des fumeurs continuent de fumer toute leur vie.</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Vrai</p> <p>b. <input type="checkbox"/> Faux</p>	<p>Réponse B : Presque tous les fumeurs s'arrêtent de fumer après un certain temps. Beaucoup de jeunes ne fument qu'un bref laps de temps, puis arrêtent définitivement car ils n'y trouvent aucun intérêt. Parmi les autres raisons, mentionnons le coût financier élevé, les conséquences néfastes sur les résultats sportifs, l'esthétique, et bien sûr la santé. Les fumeurs adultes, même s'ils rechutent à plusieurs reprises, s'arrêtent finalement de fumer car l'accoutumance est devenue une vraie maladie.</p>
TABAC	<p>16. La cigarette permet de perdre du poids ?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Vrai</p> <p>b. <input type="checkbox"/> Faux</p>	<p>Réponse B : Même si fumer permet de dépenser des calories (200 calories pour 20 cigarettes fumées), on ne maigrit pas forcément. Il est beaucoup plus efficace d'avoir une alimentation équilibrée, un bon sommeil et de pratiquer une activité sportive régulière !</p>
TABAC	<p>17. Si quelqu'un fume dans une pièce à côté de moi, je subis le tabagisme passif.</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Vrai</p> <p>b. <input type="checkbox"/> Faux</p>	<p>Réponse A : Le tabagisme passif, c'est le fait de respirer la fumée des autres. La fumée de l'un nuit à ceux qui vivent autour et respirent le même air. Cette fumée est très concentrée en produit toxique et va rester plusieurs jours dans la pièce où elle a été fumée. Les enfants qui sont « fumeurs passifs » ont des risques plus élevés de développer des maladies et des infections de voies respiratoires. Pour protéger son entourage, il faut toujours fumer dehors, et jamais dans la voiture, même fenêtres ouvertes. En France, environ 3000 personnes meurent par an de tabagisme passif car les risques sont les mêmes tout en étant moins fréquents.</p>
TABAC	<p>18. La cigarette rend la peau plus belle.</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Vrai</p> <p>b. <input type="checkbox"/> Faux</p>	<p>Réponse B : Au contraire ! Le fait de fumer détériore la circulation sanguine et est responsable de la dégénération de la peau. Comparée à la peau d'un non-fumeur, celle d'un fumeur est grise et pâle, des rides apparaissent plus tôt.</p>

TABAC	<p>19. Quelle est l'affirmation correcte ?</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Si je ne fume des cigarettes que le weekend, je ne risque pas de devenir accro.</p> <p>b. <input type="checkbox"/> Un adolescent peut devenir accro à la nicotine en ne fumant que quelques cigarettes par semaine.</p> <p>c. <input type="checkbox"/> Chiquer ou snifer du tabac ne risque pas de me rendre accro.</p>	<p>Réponse B : Il y a un risque de dépendance avec toutes les substances. Le risque est plus important lorsque la substance est injectée, fumée ou sniffée car elle atteint plus rapidement le cerveau. La cigarette, à cause de la nicotine, est une des drogues les plus addictogènes ! Les adolescents sont particulièrement sensibles à ces substances car leur cerveau est encore en train de se développer !</p>
TABAC	<p>20. Au Brésil, les cliniques de chirurgie plastique ne soignent pas les fumeurs car leurs blessures cicatrisent mal à cause du tabac.</p> <p>a. <input type="checkbox"/> Vrai</p> <p>b. <input type="checkbox"/> Faux</p>	<p>Réponse A : Fumer ralentit le processus de cicatrisation. Il s'agit d'une conséquence de la nicotine, donc le problème reste le même avec les patchs et les comprimés de nicotine. En France, les patients sont informés des risques s'ils fument toujours pendant et après leur opération. Les chirurgiens conseillent d'arrêter de fumer un mois avant une opération chirurgicale.</p>

L'alcool

ALCOOL	<p>1. Quelle est l'affirmation correcte ? Un lendemain de soirée alcoolisée...</p> <p>a. ... tu as plus de chance de réussir ton examen.</p> <p>b. ... tu risques d'avoir un problème d'équilibre et du mal à coordonner tes mouvements (par ex. quand tu vas au collège à vélo).</p> <p>c. ... tu seras plus rapide pour prendre des décisions (par ex. pendant une réunion de classe).</p>	<p>Réponse B : Boire de l'alcool provoque des problèmes de concentration, de coordination et de prise de décision, même le lendemain, car si l'on boit beaucoup, on a encore de l'alcool dans le sang le matin. A cause ça, l'alcool sera plus un problème qu'une solution pour réussir un contrôle ou un défi sportif !</p>
ALCOOL	<p>2. Lorsque tu as soif, quelle est la boisson la plus saine ?</p> <p>a. De l'eau minérale</p> <p>b. Une bière</p> <p>c. Un coca</p>	<p>Réponse A : L'alcool ne désaltère pas, au contraire il déshydrate. C'est à cause de la déshydratation qu'on a mal à la tête le lendemain. Pour éviter ça, il est conseillé de boire des boissons non alcoolisées avant, pendant et après la consommation d'alcool. Et il est préférable de boire de l'eau car les sodas sont pleins de sucre, ce qui donne encore plus soif.</p>
ALCOOL	<p>3. Si je ne m'amuse pas après avoir bu une bière, devrais-je en boire une autre pour enfin m'amuser ?</p> <p>a. Oui</p> <p>b. Non</p>	<p>Réponse B : L'effet d'une substance augmente lorsque tu en consommes davantage. Mais cela ne signifie pas que tu te sentiras mieux après en avoir pris une plus grande dose. Si tu as l'impression de t'amuser et d'être joyeux après avoir bu, par exemple, deux verres de bière, cela ne veut pas dire que tu t'amuseras encore plus ou que tu seras plus joyeux après en avoir bu cinq. En général, cette quantité rend malade. Ceci est vrai pour toutes les autres substances. Aussi, en fonction de ton humeur (joyeux/triste...), l'effet de ta consommation sera différent.</p>
ALCOOL	<p>4. Tu te sens triste. Te sentiras-tu mieux après avoir pris des shots d'alcool ?</p> <p>a. Oui</p> <p>b. Non</p>	<p>Réponse B : Les substances n'affectent pas tout le monde de la même façon. Les effets des substances sont très différents. Le fait de se sentir bien et euphorique, ou mal, en consommant un certain produit, dépend de nombreux facteurs. Par exemple, cela dépend du mode d'administration, de ton état d'esprit avant la consommation, des personnes qui t'entourent, de ta condition physique au moment où tu consommes (taille, poids, âge...), etc.</p>

ALCOOL	<p>5. Une canette de bière, est-ce une drogue?</p> <p>a. Oui b. Non</p>	<p>Réponse A : Toute drogue = une substance psychoactive = influence tes émotions, ton comportement et ta perception. Toutes les substances psychoactives influent sur notre psychisme (d'où le terme). A cause de l'effet sur notre cerveau, elles peuvent, par exemple, changer nos émotions, nos pensées et notre perception. Lorsque tu consommes de l'alcool, tu es dans un état de conscience différent, inhabituel : ce que tu vois, ressens ou penses, est nouveau, inconnu. Dans cet état, tout peut te paraître nouveau, plus coloré, plus sombre, plus joyeux, plus triste, plus intense ou tout simplement inconnu et effrayant, comme avec n'importe quelle autre substance.</p>
ALCOOL	<p>6. Plus tu manges, plus tu peux boire sans devenir ivre.</p> <p>a. Vrai b. Faux</p>	<p>Réponse B : Même si tu as mangé suffisamment, il est impossible de boire de grandes quantités d'alcool sans s'enivrer. Un estomac vide intensifie les effets de l'alcool qui surgissent aussi plus vite. Pour éviter de devenir rapidement ivre, il faut avoir mangé quelque chose avant de commencer à boire de l'alcool. Néanmoins, l'alcool rend toujours ivre (après un ou deux verres pour certains, après plusieurs verres pour d'autres).</p>
ALCOOL	<p>7. Si tu as la gueule de bois après avoir bu trop d'alcool, tu auras :</p> <p>a. Des maux de tête b. Des démangeaisons aux bras c. Des difficultés de concentration</p>	<p>Réponse A et C : La « gueule de bois » survient lorsqu'on a bu trop d'alcool. C'est le signe d'une intoxication et d'une déshydratation de l'organisme dont on souffre le lendemain. Une personne qui a la gueule de bois souffre de maux de tête, est fatiguée et éprouve des difficultés à se concentrer</p>
ALCOOL	<p>8. Emilie dit qu'elle met du jus d'orange dans sa boisson alcoolisée afin de ne pas devenir ivre. A-t-elle raison?</p> <p>a. Oui b. Non</p>	<p>Réponse B : La quantité d'alcool pur ne change pas lorsqu'on mélange des boissons. Elle reste identique même si tu ajoutes du jus, de l'eau ou des glaçons. Il est néanmoins conseillé de boire beaucoup de jus ou d'eau lorsqu'on consomme de l'alcool afin de se protéger contre la « gueule de bois ».</p>
ALCOOL	<p>9. Il est préférable de boire des prémix plutôt qu'un verre de bière car tu peux en boire davantage sans devenir ivre. Vrai ou faux ?</p> <p>a. Vrai b. Faux</p>	<p>Réponse B : Boire des prémix ou alcopops (prémélanges composés d'alcool et de boissons non alcoolisées) n'est pas sans risque. Les alcopops contiennent autant d'alcool que la bière par exemple, même s'ils sont mélangés à des boissons non alcoolisées. En outre, le goût de l'alcool est masqué par le goût sucré de la boisson. Tu risques dès lors de boire trop sans t'en rendre compte.</p>
ALCOOL	<p>10. Quelle affirmation est vraie ?</p> <p>a. L'alcool réchauffe b. L'alcool désaltère c. L'alcool fait grossir</p>	<p>Réponse C : L'alcool est plein de sucre et de calories. Par exemple, un whisky-coca = 150 kcal = 8 morceaux de sucre, donc ça fait grossir. Ça ne réchauffe pas du tout, cela crée une sensation de chaleur mais en réalité l'alcool fait baisser la température du corps. L'alcool déshydrate complètement, d'où l'importance de boire de l'eau en soirée.</p>

ALCOOL	<p>11. Jessica se rend à une fête où elle espère rencontrer un garçon. Si elle boit beaucoup d'alcool, que va-t-il probablement se produire? Choisis deux réponses :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Elle deviendra agressive. b. Elle aura des nausées. c. Elle sera particulièrement séduisante. d. Elle tombera pendant qu'elle dansera. 	<p>Réponse B et D : La boisson n'augmente pas les chances de séduire : ça peut aider à être plus courageux-se ou à avoir plus confiance en soi pour draguer. Mais lorsqu'on établit des contacts avec les autres, il est important d'interpréter convenablement les réactions de l'autre personne et de noter ses émotions. L'alcool influant sur nos émotions et nos pensées, il se peut que nous agissions trop rapidement ou que nous blessions quelqu'un. Autres choses importantes : l'odeur prononcée que tu dégages lorsque tu bois beaucoup, les nausées et les chutes. Ceci n'est pas très attrayant.</p>
ALCOOL	<p>12. Pour ressentir les effets de l'alcool, Jérémy dépense de plus en plus en boissons. Pourquoi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Le barman ajoute de l'eau à ses boissons. b. Les prix augmentent. c. Jérémy a développé une certaine tolérance à l'alcool (la quantité d'alcool qu'il a l'habitude de boire ne suffit plus pour ressentir les mêmes effets). 	<p>Réponse C : Tu peux très rapidement t'habituer à la boisson. Cela s'appelle l'accoutumance. Tu dois boire davantage d'alcool pour ressentir les mêmes effets et t'enivrer. Cela signifie que ton corps (en particulier le foie) est exposé à une quantité importante d'alcool, ce qui augmente le risque d'un dommage.</p>
ALCOOL	<p>13. Après la fête d'hier soir, au cours de laquelle Michael a beaucoup bu, il a dormi 8 heures. Quelles sont ses chances de pouvoir se rendre à l'école et réussir son examen de mathématiques ?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Supérieures à d'habitude b. Comme d'habitude c. Inférieures à d'habitude 	<p>Réponse C : Lorsqu'on a trop bu le soir, il est difficile de bien dormir et d'être en forme le lendemain. L'alcool diminue la performance physique du lendemain. Et, le stade du sommeil le plus relaxant – le stade du rêve – est perturbé par l'abus d'alcool ce qui réduit les aptitudes du lendemain.</p>

Le cannabis

CANNABIS	<p>1. Comment répondre si quelqu'un te propose du cannabis et que tu n'en veux pas ?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Non merci, je n'aimerai pas l'effet. b. Non merci, les effets ne sont pas ce que je recherche. c. Non merci, je n'en ressentirai aucun effet. d. Ta réponse ?! 	<p>Réponse A, B, C et D : Toutes les réponses sont correctes. La réalité est que la réponse C « je n'en ressens aucun effet » est vraie pour la plupart des gens. L'effet perçu dépend de tellement de facteurs personnels que les effets annoncés ne représentent évidemment que de rares scénarios. Les conséquences négatives, invisibles et non ressenties par le consommateur, sont néanmoins bel et bien présentes ! Conseil pour la discussion : dans quelles circonstances pouvez-vous utiliser ces exemples de réponses lorsqu'on vous propose une cigarette, de l'alcool ou une autre substance?</p>
CANNABIS	<p>2. Ton meilleur ami ne se sent pas bien, et semble avoir des hallucinations. Tu sais qu'il a mangé un gâteau au cannabis (space cake). Qu'est-ce qui lui arrive ?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Il a été intoxiqué par le cannabis et a besoin d'une aide urgente. b. Les œufs du gâteau n'étaient pas frais. 	<p>Réponse A : Il est plus nocif de boire ou manger du cannabis que d'en fumer. Les effets sont plus longs à ressentir (au bout d'1h environ) mais sont beaucoup plus forts que lorsqu'on fume du cannabis. L'ingestion de cannabis provoque souvent des hallucinations.</p>
CANNABIS	<p>3. Quels sont les signes très probables d'une dépendance au cannabis ?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Des yeux rouges b. Un mauvais sommeil c. Avoir tout le temps envie de fumer du cannabis (pour se sentir bien, pour dormir, pour entamer une journée...) 	<p>Réponse C : Tu peux devenir dépendant du cannabis, peu importe pourquoi tu fumes. Que ce soit pour te relaxer, être joyeux, profiter de la musique ou être avec des amis, tu es sur la voie de l'accoutumance (le corps s'habitue au produit et en demande de plus en plus pour vivre les mêmes effets qu'au début). Les conséquences de la dépendance psychique renvoient à toute une série de domaines de ta vie. Une personne dépendante a de toute façon besoin d'aide.</p>

CANNABIS	<p>4. Quelle affirmation est correcte?</p> <p>a. Il est moins dangereux de fumer un joint qu'une cigarette.</p> <p>b. Les joints et cigarettes vont souvent ensemble.</p> <p>c. Fumer un joint est plus nocif que fumer une cigarette.</p>	<p>Réponse C : Fumer du cannabis n'est pas moins nocif que de fumer des cigarettes. La fumée du cannabis (mélangé au tabac) est généralement inhalée plus profondément et conservée plus longtemps au niveau des poumons que la fumée de cigarettes. Le mal causé par un joint est comparable au mal provoqué par 3 à 5 cigarettes.</p>
CANNABIS	<p>5. Sarah constate qu'à la fin d'une soirée, son petit ami est différent : il est distant, ses yeux sont rouges et il parle de manière confuse. Pourquoi ?</p> <p>a. Il a appris une mauvaise nouvelle.</p> <p>b. Il a rencontré une autre fille.</p> <p>c. Il a fumé du cannabis.</p> <p>d. Il a raté un contrôle à l'école.</p>	<p>Réponse C : Quand on fume du cannabis, tout d'abord, les yeux deviennent rouges et les paupières sont souvent gonflées, même le lendemain, ce qui ne rend pas très séduisant. Et, on dit souvent des choses insensées ou on ne parle que de nous. On communique moins bien avec les autres quand on est dans cet état. Donc c'est moins efficace pour draguer !</p>
CANNABIS	<p>6. Fumer du cannabis est une façon de consommer qui ne comporte pas de risque.</p> <p>a. Vrai</p> <p>b. Faux</p>	<p>Réponse B : Affirmer que fumer du cannabis ne comporte pas de risque est un mythe social ou un malentendu. Comme dans le cas de l'alcool, des consommateurs de cannabis deviennent de gros consommateurs avec un usage problématique voire une dépendance. Certains, vulnérables à des troubles psychologiques, peuvent entrer dans un état de folie en consommant du cannabis (ou autres substances illégales). On ne peut donc pas en conclure que c'est « sans risque ».</p> <p>Conseil pour la discussion: comment savoir ce qui est sûr ou dangereux ?</p>
CANNABIS	<p>7. Quelle affirmation est correcte ?</p> <p>a. Le fait de fumer du cannabis est lié à un mode de vie instable.</p> <p>b. Le cannabis est un produit biologique et écologique.</p> <p>c. La consommation de cannabis correspond aux valeurs et normes anti-société de consommation.</p>	<p>Aucune des réponses n'est correcte : Il n'y a pas d'étiquettes concernant la consommation de cannabis.</p>
CANNABIS	<p>8. Le cannabis est-il associé au style de vie moderne de personnes gagnant bien leur vie ?</p> <p>a. Vrai</p> <p>b. Faux</p>	<p>Réponse B : Les consommateurs réguliers et permanents de cannabis ont, en moyenne, un revenu inférieur et plus de difficultés à avoir un emploi. Ceci est aussi une réalité au niveau de l'école : les fumeurs réguliers de cannabis réussissent moins bien. Une des raisons est qu'une des conséquences à long terme de la consommation de cannabis sur le cerveau est une diminution de l'aptitude à résoudre des problèmes complexes.</p> <p>Conseil pour la discussion : D'où proviennent les mythes sociaux, malentendus et légendes quant au cannabis et autres produits ?</p>

Les produits dopants

PRODUITS DOPANTS	<p>1. Le dopage ne concerne que le cyclisme et l'haltérophilie (sport qui consiste à soulever des poids) ?</p> <p>a. Vrai</p> <p>b. Faux</p>	<p>Dopage : les 10 sports les plus touchés Nombre de violations des règles antidopages en 2014, par discipline</p> <p>Réponse B : 60 disciplines sportives ont été concernées entre 2010 et 2014 par des cas de dopage.</p>
-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PRODUITS DOPANTS</p>	<p>2. Quelle affirmation est TOTALEMENT vraie ?</p> <p>a. Consommer des compléments alimentaires est très bon pour la santé.</p> <p>b. Se doper a des conséquences néfastes pour la santé.</p> <p>c. Les « brûleurs de graisse » sont très efficaces.</p>	<p>Réponse B : La prise de produits dopants peut entrainer des dommages physiques (problèmes cardiaques...), psychologiques (anxiété, dépression...) ou sociaux (isolement, lien avec des réseaux illégaux de fournisseurs...). Les compléments alimentaires sont utiles seulement en cas de carence avérée et sur avis médical. Il y a un risque pour la santé si le complément alimentaire n'est pas adapté à la santé de la personne. Enfin, l'efficacité des aliments « brûle-graisse » n'a pas été prouvée scientifiquement.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PRODUITS DOPANTS</p>	<p>3. L'utilisation de produits dopants par le sportif peut-elle le conduire en prison ?</p> <p>a. Oui</p> <p>b. Non</p>	<p>Réponse B : Pour la consommation de produits interdits, le sportif risque une sanction sportive (interdiction de concourir, retrait des titres et primes...). Par contre, pour la participation à un trafic de produits dopants, une peine de prison peut être prononcée.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PRODUITS DOPANTS</p>	<p>4. L'utilisation de produits pour améliorer ses performances n'existe que dans le milieu du sport.</p> <p>a. Vrai</p> <p>b. Faux</p>	<p>Réponse B : Par exemple, des étudiants utilisent parfois ce genre de produit pour améliorer leurs performances aux examens et/ou diminuer leur temps de sommeil.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PRODUITS DOPANTS</p>	<p>5. Dopage et conduite dopante, ce n'est pas la même chose.</p> <p>a. Vrai</p> <p>b. Faux</p>	<p>Réponse A : On parle de conduite dopante quand une personne, sportive ou non, prend une substance dans le but de surmonter un obstacle (examen, travail difficile, épreuve sportive...). Les conduites dopantes ne sont pas interdites tant que le produit concerné n'est pas interdit par loi. On parle de dopage quand un sportif prend une substance interdite aux sportifs.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PRODUITS DOPANTS</p>	<p>6. Pour être efficaces, les exercices de musculation doivent s'accompagner de la prise de produits.</p> <p>a. Vrai</p> <p>b. Faux</p>	<p>Réponse B : Un programme adapté et régulier, accompagné d'un régime alimentaire varié et adapté permettent un développement de la musculature significatif et plus durable et ne nécessite donc pas de prendre des produits.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PRODUITS DOPANTS</p>	<p>7. Boissons énergétiques et boissons énergisantes, c'est la même chose !</p> <p>a. Vrai</p> <p>b. Faux</p>	<p>Réponse B : Une boisson énergétique contient uniquement de l'eau, du sucre et des oligo-éléments et peut être utilisée dans le cadre d'efforts physiques prolongés. Une boisson énergisante contient certes de l'eau et du sucre mais également d'autres substances notamment stimulantes comme la caféine.</p>

PRODUITS DOPANTS	<p>8. Si je suis sportif-ve, je ne peux pas me soigner lorsque je suis malade car le contrôle anti-dopage sera positif.</p> <p>a. Vrai b. Faux</p>	<p>Réponse B : un sportif malade peut recevoir le traitement dont il a besoin. Si ce traitement est sur la liste des interdictions et qu'il n'y a pas d'autre traitement possible, il faut faire une demande d'autorisation auprès de l'agence française de lutte contre le dopage (AFLD).</p>
PRODUITS DOPANTS	<p>9. En plus de divers bienfaits pour la santé physique, l'activité physique participe à un bon moral.</p> <p>a. Vrai b. Faux</p>	<p>Réponse A : La pratique d'une activité physique régulière améliore l'humeur et peut diminuer le stress et l'anxiété. De plus, lors des efforts physiques prolongés l'organisme sécrète des hormones appelées endorphines qui provoquent une sensation de relaxation, de bien-être, voire d'euphorie et ont un effet antalgique (contre la douleur).</p>

Toutes substances

TOUTES SUBSTANCES	<p>1. Si tu prends un seul somnifère, es-tu en mesure de rouler à vélo en toute sécurité ?</p> <p>a. Oui b. Non</p>	<p>Réponse B : Toutes les substances, même les médicaments, ont une série d'effets néfastes sur le corps et l'esprit. C'est pourquoi, toute consommation (même une seule fois) comporte un risque pour la santé (par ex. tu peux avoir une réaction allergique). Un des risques les plus importants lié aux substances est d'en devenir dépendant.</p>
TOUTES SUBSTANCES	<p>2. Que signifie CJC ?</p> <p>a. Le Club des Jeunes en Caleçon b. La Communauté des Jeunes sous Cannabis c. Les Consultations Jeunes Consommateurs d. Collectif Jeunes Charpentiers</p>	<p>Réponse C : Les CJC sont des lieux qui reçoivent gratuitement et anonymement les jeunes, pour faire le point sur leurs consommations, leurs motivations (et pas forcément un suivi médical). A savoir, l'infirmière scolaire est également soumise au secret professionnel.</p>
TOUTES SUBSTANCES	<p>3. Une ou des affirmations suivantes sont correctes. Laquelle ou lesquelles ?</p> <p>a. Les jeunes consomment du cannabis pour obtenir de meilleurs résultats lors des contrôles. b. Certains jeunes boivent de l'alcool lorsqu'ils sortent car ils pensent pouvoir ainsi mieux surmonter leur timidité. c. Certains jeunes fument car ils veulent faire partie d'un groupe comportant des fumeurs.</p>	<p>Réponse B et C : Les raisons pour lesquelles les jeunes expérimentent des substances, sont nombreuses. Celles potentielles sont : la curiosité, le besoin de dépasser ses limites, d'être rebelle, d'être différent. Il existe également des raisons psychologiques, par exemple le fait d'être convaincu que consommer aide à résoudre ou oublier un problème, qu'elle permet d'accroître la confiance en soi.</p>
TOUTES SUBSTANCES	<p>4. Quelle affirmation est vraie ?</p> <p>a. Les cigarettes électroniques peuvent être vendues en pharmacie b. La fumée de la chicha contient des substances aussi néfastes que celles d'une cigarette c. On ne peut pas devenir dépendant de la cigarette électronique</p>	<p>Réponse B : Bien que la fumée soit filtrée par l'eau, elle retient à peine la moitié des substances nocives. Celles qui restent présentes sont les plus petites, donc celles qui vont pénétrer le plus profondément dans les poumons et faire les plus gros dégâts. De plus, on inhale beaucoup plus qu'en tirant sur une cigarette. La nicotine présente dans les cigarettes traditionnelles ou électroniques provoque une dépendance ! Les CE ne peuvent pas être vendues en pharmacie car ne sont pas reconnues comme médicaments.</p>

TOUTES SUBSTANCES	<p>5. Quand est-ce qu'on devient accro à un produit ?</p> <p>a. Ça dépend du produit b. Ça dépend de la personne qui consomme c. Ça dépend du contexte</p>	<p>Réponse A, B et C : Ça dépend d'une interaction entre le produit (plus ou moins addictogène, comme par exemple le tabac qui est la substance la + addictogène), le contexte (consommation seule ou en soirée) et l'individu (plutôt heureux, en mal-être, entouré, etc.). Nous n'avons pas tous la même réceptivité aux produits (pas câblés pareil dans nos cerveaux), et le contexte peut faciliter une entrée dans l'addiction : c'est différent de consommer quand on vit une difficulté familiale (et donc consommation pour gérer les émotions et les problèmes) que quand on va bien (et donc consommation pour juste s'amuser).</p>
TOUTES SUBSTANCES	<p>6. Une ou des affirmations suivantes sont correctes. Laquelle ou lesquelles ?</p> <p>a. La consommation d'alcool te rend peu fiable pour tes amis. b. Le fait de fumer a comme conséquence que tu sens mauvais. c. Boire beaucoup te rend beau/belle.</p>	<p>Réponse A et B : On ne t'aimera pas davantage parce que tu consommes. Ceux qui sont prêts à prendre un risque deviennent souvent le centre d'attention pour un bref laps de temps. Mais à long terme, ceux qui maîtrisent leur vie sont les plus « populaires ». Le tabac donne de mauvaises odeurs et l'alcool entraîne des modifications cognitives et exécutives, ce qui peut rendre peu fiable. Conseil pour la discussion : Les substances ont beaucoup d'effets secondaires sur l'environnement social et sur l'esthétique.</p>
TOUTES SUBSTANCES	<p>7. Un(e) de mes ami(e)s a l'air mal en soirée... Qu'est-ce que je fais pour l'aider ?</p> <p>a. Je lui fais boire un café b. Je le mets sous la douche c. Je le prends en photo avec Snapchat d. Je le mets en PLS (Position Latérale de Sécurité) et j'appelle les pompiers</p>	<p>Réponse D : Mettre sous la douche, donner un chewing-gum (ou autre) n'aide pas la personne, et ne va rien changer sur l'effet au niveau du cerveau. Il ne faut jamais hésiter à appeler les pompiers. Vous pouvez être en situation de non-assistance à personne en danger, ce qui est puni par la loi.</p>
TOUTES SUBSTANCES	<p>8. Les paris sportifs en ligne sont interdits aux mineurs.</p> <p>a. Vrai b. Faux</p>	<p>Réponse A : A l'exception des loteries et tombolas traditionnelles, tous les jeux d'argent sont interdits aux mineurs, les jeux en ligne comme les jeux dits « terrestres » (en PMU, tabac ou casinos comme les jeux à gratter). Les paris sportifs n'échappent pas à cette règle. Une carte d'identité est demandée à l'entrée des casinos et peut être exigée par le buraliste dans les tabacs.</p>
TOUTES SUBSTANCES	<p>9. Quelle affirmation est TOTALEMENT vraie ?</p> <p>a. Une drogue est une substance psychoactive b. Une drogue est une substance illégale c. Une drogue est une substance festive d. Une drogue est une substance qui provoque des hallucinations.</p>	<p>Réponse A : Une drogue est une substance psychoactive. On utilise ce terme car quand les gens parlent de « drogues » ils oublient souvent l'alcool et les médicaments par exemple, qui sont dites des « drogues légales ». Donc, une substance psychoactive modifie le fonctionnement du cerveau : la manière de percevoir et comprendre les choses, de ressentir les émotions, de penser et de se comporter. Elle peut être une substance festive pour certains, néanmoins à plus long terme très peu (addiction). Seulement certaines substances provoquent des hallucinations.</p>
TOUTES SUBSTANCES	<p>10. Plus on joue aux jeux à gratter plus on a de chance de gagner !</p> <p>a. Vrai b. Faux</p>	<p>Réponse B : L'espoir de gagner se transforme en certitude au fur et à mesure des parties ou des tours (surtout quand on s'est senti proche de gagner !). Cette croyance est en lien avec la pensée que les tours/tirages/parties sont liés entre eux. On a autant de risque de perdre la 1^{ère} fois qu'on joue, que la 10^{ème} fois et la 100^{ème} fois ! Les gens qui jouent le plus sont aussi ceux qui perdent le plus d'argent ! Donc l'affirmation est fautive. Les petits gains sont là pour donner envie de continuer à jouer. Ainsi, les jeux où l'on gagne souvent de petites sommes sont les plus addictifs.</p>