

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

### Qui suis-je?

#### Question 1

Je suis un liquide incolore que l'on peut boire. Je suis une substance enivrante. Je suis souvent considéré comme une **substance réglementée**

- A. Antigel
- B. Produits de nettoyage
- C. Éthanol**
- D. Alcool de contrebande

**Explication :** L'éthanol est le type d'alcool contenu dans l'alcool que l'on boit. L'alcool réglementé, tel que la bière, le vin et les panachés, peut être acheté dans les magasins d'alcool. L'antigel, les produits de nettoyage et l'alcool de contrebande contiennent également des types d'alcool qui ne sont pas réglementés et qui peuvent être nocifs. Les drogues réglementées sont des substances qui sont contrôlées et surveillées par le gouvernement pour s'assurer qu'elles sont utilisées de manière sécuritaire, légale et appropriée.

**Le saviez-vous ?** Il existe d'autres types d'alcool. Ils ne sont PAS sans danger ! L'alcool isopropylique ou l'alcool à friction est utilisé dans les agents de stérilisation, comme les désinfectants pour les mains ou les produits de nettoyage. L'alcool méthylique, le méthanol ou l'alcool de bois se trouve dans des produits tels que l'antigel et le combustible pour les réchauds de camping.

#### Question 2

Mes effets dépendent de la personne qui me consomme, de la manière dont je suis consommé.e et de la quantité consommée. Je peux être inhalé.e (fumé.e ou vapoté.e) ou ingéré.e (mangé.e).

Je suis parfois considéré.e comme une **substance réglementée**.

- A. Alcool
- B. Cannabis**
- C. Cocaïne

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

**Explication :** Les effets du cannabis ou de la mariejeanne peuvent varier en fonction de la manière dont ils sont consommés. Les effets peuvent être immédiats lorsqu'ils sont inhalés en fumant ou en vapotant, et peuvent durer jusqu'à 6 heures. Les produits comestibles au cannabis (manger du cannabis) ont un effet différé, mais ils peuvent provoquer un effet psychoactif très intense. L'effet peut également prendre beaucoup plus de temps à se dissiper (par exemple, de 12 à 24 heures). Il faut parfois plus d'une heure pour ressentir les effets psychoactifs ("high") des produits comestibles au cannabis. La consommation de cannabis comporte des risques, en particulier pour les jeunes. Étant donné que le cerveau se développe jusqu'à l'âge de 25 ans environ, les adolescent.e.s qui consomment du cannabis risquent davantage d'avoir des problèmes d'apprentissage, de dépendance et de santé mentale plus tard dans leur vie.

**Le saviez-vous ?** Le cannabis ou la marijuana non réglementés peuvent contenir des niveaux plus élevés de THC qui peuvent provoquer un empoisonnement au cannabis. Les produits non réglementés peuvent également contenir des contaminants dangereux. Les produits de cannabis réglementés respectent les règles relatives à la qualité des produits, à la publicité, à l'emballage et à l'étiquetage, de sorte que l'étiquette indique exactement ce que contient le produit. Les personnes qui choisissent de consommer du cannabis peuvent réduire les risques en optant pour des produits légaux. De cette façon, elles savent exactement quelle quantité de THC et de CBD se trouve dans le produit.

### Question 3

Je suis souvent inhalé. Je suis considéré comme un **stimulant** et je peux augmenter ton rythme cardiaque et ta tension artérielle. Je peux nuire au développement du cerveau. Je peux affecter ta mémoire et ta concentration. Plus tu en consommes, plus tu risques d'en devenir **dépendant.e**.

- A. Alcool
- B. Caféine
- C. Cannabis
- D. Nicotine**

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

**Explication :** La nicotine est un stimulant car elle accélère les messages envoyés entre le cerveau et le corps. Lorsqu'elle est inhalée, la nicotine peut mettre 10 secondes à atteindre le cerveau. Une fois arrivée au cerveau, une hormone appelée dopamine est libérée. Cette hormone est liée aux sensations de plaisir et de bonheur. La nicotine crée également une forte dépendance en raison de la libération de dopamine. Fumer de la nicotine peut également entraîner des problèmes de santé tels que le cancer, les problèmes cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

La caféine est également un stimulant, mais elle n'est pas inhalée. Bien que l'on puisse devenir dépendant.e de la caféine, elle est moins addictive que la nicotine. L'alcool et le cannabis sont des déprimeurs qui ralentissent le corps et rendent les gens plus détendus. Ils peuvent également réduire les inhibitions des consommateurs et consommatrices, ce qui peut s'avérer dangereux en cas de comportements à risque.

**Le saviez-vous ?** Le vapotage de la nicotine peut être très addictif, en particulier lorsqu'on utilise des concentrations élevées d'e-liquide. Une cigarette contient environ 1 mg de nicotine, ce qui veut dire qu'un paquet de 20 cigarettes contient environ 20 mg de nicotine. Un flacon d'e-liquide utilisé dans les vapes à la nicotine peut contenir jusqu'à 600 mg de nicotine. Cela équivaut à fumer 600 cigarettes, soit 30 paquets.

### Question 4

Je suis un déprimeur, qui peut ralentir le rythme cardiaque et respiratoire. Je peux également ralentir ton cerveau et ta pensée. Il se peut que tu ne sois pas en mesure de prendre des décisions sécuritaires lorsque tu m'ingères. Il se peut aussi que tu te sentes très détendu.e.

- A. Alcool
- B. Cocaïne
- C. Boissons énergétiques
- D. Psilocybine (champignons magiques)

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

**Explication :** L'alcool est un dépresseur. La cocaïne et les boissons énergisantes sont des stimulants qui accélèrent les messages envoyés au cerveau. La psilocybine (champignons magiques) est un hallucinogène qui peut provoquer des changements de perception, d'humeur et de pensée. Un hallucinogène peut amener une personne à voir, entendre ou sentir des choses qui n'existent pas. Ils peuvent provoquer des hallucinations auditives et visuelles extrêmes qui peuvent être source de créativité mais aussi d'anxiété. Ces drogues peuvent affecter la capacité d'un individu à penser et à communiquer rationnellement, ce qui peut entraîner un comportement dangereux. Ce phénomène peut s'intensifier avec des doses plus élevées.

**Le saviez-vous ?** La consommation excessive d'alcool en une seule occasion est connue sous le nom de « **Binge drinking** » (consommation excessive importante). Il s'agit de plus de 4 verres par occasion pour une femme et de 5 pour un homme. La consommation excessive d'alcool peut être nocive. Parmi les effets, on peut citer un comportement impulsif, agressif ou violent, des troubles de la concentration et du jugement, des oublis ou même des pertes de mémoire, de la somnolence, un ralentissement du temps de réaction, des troubles de l'élocution, une vision double ou floue, des nausées et des vomissements. Envisagez de réduire les risques liés à la consommation d'alcool en adoptant des pratiques de réduction des dommages, telles que boire lentement, boire des concentrations d'alcool plus faibles, boire de l'eau et manger avant et pendant la consommation d'alcool.

La caféine contenue dans les boissons énergisantes et la cocaïne sont toutes deux considérées comme des stimulants. Cependant, la cocaïne est un stimulant très puissant. Elle peut provoquer un stress supplémentaire sur le cœur, ce qui peut entraîner une crise cardiaque. La cocaïne est communément appelée "coke", "crack", "blow" ou "bump".

### Question 5

Je suis une méthode de consommation du cannabis où il faut parfois plus d'une heure pour en ressentir les effets.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

- A. Dabbing
- B. Manger**
- C. Fumer
- D. Vapoter

**Explication :** L'effet du cannabis comestible peut prendre jusqu'à une heure pour se faire sentir, mais il peut prendre jusqu'à 12 à 24 heures pour se dissiper. L'inhalation (ou "dabs") consiste à inhaler du concentré de cannabis à l'aide d'une pipe spéciale, ce qui provoque une défonce presque immédiate. La vaporisation et le tabagisme nécessitent jusqu'à 10 minutes pour en ressentir l'effet.

**Le saviez-vous ?** Le cannabis comestible (consommation de cannabis) a un effet différé, mais il peut provoquer un effet psychoactif très intense.

Le dabbing est une méthode compliquée et risquée pour vapoter des extraits de cannabis très puissants, ce qui n'est pas recommandé pour les personnes inexpérimentées en matière de cannabis. Le THC contenu dans les concentrés de cannabis utilisés pour le dabbing peut atteindre 99 %, alors que la teneur en THC des fleurs séchées est généralement comprise entre 10 et 25 %. Fumer du cannabis devrait être évité en raison des effets nocifs potentiels sur les poumons.

### Question 6

Traditionnellement, je suis utilisé.e pour traiter la douleur et les maux et pour aider à la guérison spirituelle. On pense que ma fumée purifie le corps et l'esprit, favorisant l'équilibre et l'harmonie.

- A. Cannabis
- B. Cocaïne
- C. Tabac**

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

**Explication :** Le tabac est important dans les cultures indigènes et il est considéré comme sacré. Depuis des siècles, les communautés indigènes utilisent le tabac à diverses fins, qu'elles soient médicinales, cérémonielles, sociales ou récréatives.

**Le saviez-vous ?** L'âge légal pour acheter et consommer du tabac est de 19 ans et plus dans toutes les provinces et territoires, à l'exception de l'Alberta (18 ans et plus) et du Québec (21 ans et plus). Bien qu'il soit illégal de consommer du tabac avant ces limites d'âge, il est parfois acceptable de le faire en toute sécurité dans certaines circonstances.

### Question 7

Je suis censé.e augmenter l'énergie, la conscience mentale et l'estime de soi et améliorer les perceptions sensorielles telles que la vue et l'ouïe. Je peux entraîner une forte **dépendance psychologique**. La confusion, l'anxiété, la dépression et l'hypertension sont également des effets secondaires.

- A. Alcool
- B. Cannabis
- C. Cocaïne**
- D. Nicotine

**Explication :** La consommation régulière de cocaïne peut entraîner une dépendance physique et psychologique. Parfois, les gens en consomment davantage car ils pensent que cela les aidera à mieux fonctionner. Une personne qui consomme fréquemment de la cocaïne peut également développer une tolérance, ce qui signifie qu'elle a besoin d'une plus grande quantité de cocaïne pour obtenir le même effet désiré.

**Le saviez-vous ?** La cocaïne peut contenir des substances toxiques ou des contaminants empoisonnés qui peuvent entraîner des effets secondaires graves, voire la mort. La cocaïne se présente sous la forme d'une poudre blanche qui peut être difficile à détecter. Elle peut également contenir des contaminants, tels que le lévamisole (vermifuge pour animaux), qui se

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

trouvent dans la cocaïne et qui peuvent avoir de graves effets secondaires sur la santé. La cocaïne peut également contenir des opioïdes tels que le fentanyl, qui peut provoquer un arrêt respiratoire. La naloxone peut être utilisée pour inverser l'effet de l'opioïde.

L'alcool, le cannabis et la nicotine peuvent également entraîner une dépendance psychologique. Cependant, l'alcool et le cannabis ont tendance à avoir un effet dépressif. Les dépressifs peuvent ralentir le rythme cardiaque et respiratoire. Ils peuvent également ralentir le cerveau et la pensée. La nicotine a des propriétés stimulantes, bien qu'elle soit beaucoup moins puissante que la cocaïne.

### Question 8

Je suis censé.e aider certains cerveaux à mieux fonctionner et à accroître l'attention et la conscience. Je suis un médicament délivré sur ordonnance aux personnes souffrant d'un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) afin d'aider leur cerveau à mieux fonctionner. Seul un.e professionnel.le de la santé peut me prescrire.

- A. Cannabis
- B. Codéine
- C. Fentanyl

#### **D. Méthylphénidate**

**Explication :** Le méthylphénidate (par exemple, Concerta, Ritalin, Biphentin) est un médicament délivré sur ordonnance qui est utilisé pour le TDAH. La codéine et le fentanyl sont des médicaments délivrés sur ordonnance et utilisés contre la douleur. Le cannabis peut être utilisé à des fins récréatives ou médicales.

**Le saviez-vous ?** L'utilisation de médicaments sur ordonnance, tels que le **méthylphénidate (par exemple, Concerta, Ritalin, Biphentin)**, qui ne vous ont pas été prescrits, peut entraîner une dépendance et peut être tout aussi nocive que **d'autres drogues**. Il y a possession non autorisée d'un médicament sur ordonnance lorsqu'une personne possède un

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

médicament sur ordonnance sans prescription valide. Il peut s'agir d'un médicament obtenu auprès d'amis.e.s, de membres de la famille ou de sources illicites.

### Question 9

Je peux entraîner une perte de concentration et d'initiative. Le cerveau et le corps peuvent ralentir. Je peux également provoquer une accélération du rythme cardiaque et une diminution de la tension artérielle. Je peux être fumé.e, inhalé.e ou mangé.e. Parfois, je suis une substance réglementée. Parfois, je ne le suis pas.

- A. Alcool
- B. Cannabis**
- C. Cocaïne
- D. Méthylphénidate

**Explication :** Le cannabis, ou marijuana, est un dépresseur qui peut ralentir le cerveau et le corps. L'alcool est également un dépresseur, mais il n'est pas fumé ou inhalé. Le méthylphénidate est un stimulant qui augmente l'activité du corps. La cocaïne est un stimulant très puissant qui est toujours une substance non réglementée.

**Le saviez-vous ?** Les produits du cannabis réglementés respectent des règles en matière de qualité des produits, de publicité, d'emballage et d'étiquetage. Les personnes qui choisissent de consommer du cannabis peuvent réduire leurs risques en optant pour des produits légaux. Le cannabis non réglementé n'est pas testé pour détecter les contaminants (métaux lourds, pesticides, etc.) et la quantité exacte de THC dans le produit peut être différente de celle indiquée sur l'étiquette.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

### Question 10

Pour certaines personnes, je suis populaire lors de célébrations spéciales. Je suis servi.e à de nombreuses occasions de détente, de socialisation et de célébration. Je suis également utilisé.e lors de rituels religieux et de célébrations de fêtes.

#### **A. Alcool**

B. Cannabis

C. Nicotine

**Explication :** L'alcool, comme le vin ou la bière, est souvent servi lors d'événements sociaux. Le vin est aussi parfois utilisé lors de rituels religieux. La consommation de cannabis et de nicotine n'est pas autorisée dans les espaces publics.

**Le saviez-vous ?** Toutes les boissons alcoolisées ne contiennent pas la même quantité d'alcool. L'alcool est mesuré en volume et en pourcentage. Plus le pourcentage est élevé, plus le volume d'alcool est important. Une bière et un rafraîchisseur peuvent contenir 5 % d'alcool pur, un verre de vin peut contenir 12 % d'alcool pur et une bouteille de vodka de 1,5 oz peut contenir 40 % d'alcool pur. Toutes ces boissons sont considérées comme des boissons standard contenant la même quantité d'alcool.

#### **A standard drink means:**



##### **Beer**

341 ml (12 oz) of beer  
5% alcohol

or



##### **Cooler, cider, ready-to-drink**

341 ml (12 oz) of drinks  
5% alcohol

or



##### **Wine**

142 ml (5 oz) of wine  
12% alcohol

or



##### **Spirits**

(whisky, vodka, gin, etc.)  
43 ml (1.5 oz) of spirits  
40% alcohol

Pour plus de sécurité lors de la consommation d'alcool :

- Choisissez des pourcentages d'alcool plus faibles (comme une bière ou un cooler de 4 ou 5 %) et diluez toujours l'alcool distillé (comme la vodka ou le rhum).
- Éviter la combinaison avec d'autres substances (comme le cannabis), car cela augmente les effets intoxicants des deux substances.
- Veillez toujours à vous préparer lorsque vous consommez de l'alcool. Votre capacité à prendre des décisions peut être affectée et vous risquez de ne pas faire les mêmes choix que d'habitude.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

- Il est également important de se rappeler que, s'il n'est pas consommé de manière responsable, il peut avoir des effets néfastes et même entraîner une **dépendance**.

### Question 11

Je suis un médicament souvent connu pour provoquer des arythmies cardiaques ou un rythme cardiaque irrégulier.

- A. Alcool
- B. Cannabis
- C. Cocaïne**
- D. Nicotine

**Explication :** La cocaïne est un puissant stimulant. Elle peut exercer un stress supplémentaire sur le cœur, ce qui peut provoquer une accélération et des battements irréguliers. Cela peut entraîner une crise cardiaque et la mort.

**Le saviez-vous ?** La cocaïne et le crack sont des stimulants puissants qui créent une forte dépendance. Leurs effets sur la santé physique et mentale peuvent être graves, voire mortels. La cocaïne étant très dangereuse, la vente, la possession ou la production de cette substance est illégale. La cocaïne exerce un stress sur le cœur, provoquant une hypertension artérielle et un rythme cardiaque rapide ou irrégulier. Cela augmente le risque de crise cardiaque. Même les personnes jeunes et en bonne santé courent un risque, surtout si elles consomment de la cocaïne et de l'alcool en même temps. La cocaïne peut également provoquer de l'agitation et rendre le sommeil difficile. Renifler de la cocaïne peut endommager les tissus situés entre les narines, ce qui peut entraîner des saignements de nez, réduire l'odorat et provoquer des infections des sinus.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

### Question 12

Je peux être très doux et contenir beaucoup d'alcool. Je peux contenir suffisamment d'alcool pour intoxiquer gravement une personne. Mes effets peuvent ne pas être ressentis immédiatement. Il y a donc un risque de surconsommation.

- A. Bière
- B. Boissons énergétiques
- C. Coolers (boissons rafraichissantes alcoolisées)**

**Explication :** Les coolers sont des boissons en portion individuelle à forte teneur en alcool, également connues sous le nom de boissons alcoolisées purifiées. En raison de leur saveur sucrée, nous pouvons en boire davantage, ce qui entraîne une surconsommation. Certains coolers peuvent avoir une teneur en alcool allant jusqu'à 7 %. Les concentrations plus élevées peuvent entraîner une intoxication plus grave.

**Le saviez-vous ?** La teneur en alcool d'une boisson alcoolisée purifiée en portion individuelle peut gravement intoxiquer un jeune. Boire plus d'un verre rapidement peut entraîner une surconsommation et une intoxication alcoolique aiguë.

### Question 13

Je peux être un médicament efficace lorsque je suis utilisé.e conformément à la prescription pour soulager la douleur. Cependant, je peux aussi créer des sentiments d'euphorie. Je peux également provoquer un **trouble lié à l'utilisation d'une substance**, c'est-à-dire que l'on ne peut pas s'arrêter d'en consommer malgré les conséquences néfastes. J'ai des effets puissants qui peuvent entraîner une **dépendance**.

- A. Cocaïne
- B. Crystal Meth
- D. Opiïdes**

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

**Explication :** Les opioïdes, ou narcotiques, sont des médicaments très puissants contre la douleur. Lorsqu'ils sont mal utilisés, ils peuvent entraîner une dépendance ou un trouble lié à l'utilisation d'une substance. Les opioïdes peuvent créer une dépendance parce qu'ils procurent des sensations de plaisir intense ou d'euphorie. **Le trouble de l'utilisation des opioïdes** est un état dans lequel une personne ne peut s'arrêter de consommer des opioïdes en dépit des conséquences néfastes.

**Le saviez-vous ?** La cocaïne et le Crystal Meth sont tous deux de puissants stimulants. Il s'agit de substances non réglementées et illégales qui présentent un risque élevé d'effets néfastes, tels que des problèmes cardiaques, une incapacité à dormir et une dépendance.

### Question 14

Je peux être caché.e ou mélangé.e à d'autres drogues, comme la cocaïne. Je suis difficile à détecter. Je suis toxique et extrêmement dangereux.se. Mes effets sont imprévisibles car personne ne connaît le niveau de pureté ou la puissance.

- a. Codéine
- b. Fentanyl**
- c. Nicotine

**Explication :** Le fentanyl est un opioïde. Il est souvent mélangé à d'autres drogues. Comme il est inodore et insipide, il est difficile à détecter. Des surdoses se sont produites alors que des personnes ne savaient pas qu'elles consommaient du fentanyl.

La codéine est un autre opioïde, mais il s'agit d'un opioïde plus doux qui n'est généralement pas mélangé à d'autres drogues.

**Le saviez-vous ?** Le fentanyl est un opioïde très puissant qui peut empêcher une personne de respirer. Toucher ou inhaler du fentanyl peut entraîner une surdose. Le fentanyl est environ 100 fois plus puissant que la morphine. Il suffit de la taille de 4 grains de sel pour provoquer une surdose. La naloxone peut être utilisée pour inverser temporairement l'effet du fentanyl.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

Les analogues du fentanyl sont des drogues synthétiques chimiquement similaires au fentanyl et qui peuvent être encore plus puissantes. Certains analogues du fentanyl peuvent être jusqu'à 10 000 fois plus puissants que le fentanyl. La plupart des analogues du fentanyl sont vendus sur le marché illégal. Vous pouvez vous procurer des bandelettes de test pour détecter la présence de fentanyl ou d'un analogue de fentanyl dans la substance.

### Question 15

Je contiens une substance chimique connue sous le nom de **THC**. Le **THC** affecte la façon dont votre cerveau et votre corps réagissent à mon produit et peut vous faire ressentir un "high" ou une "intoxication".

- A. **Cannabis**
- B. Fentanyl
- C. Nicotine
- D. Psilocybine (champignon magique)

**Explication :** Le THC (tétrahydrocannabinol) est le principal ingrédient du cannabis qui provoque les effets psychoactifs ou la "défonce". Le CBD (cannabidiol) est également un cannabinoïde. Le CBD a un effet calmant qui ne provoque pas d'euphorie.

**Le saviez-vous ?** Le THC a certains effets thérapeutiques. Cependant, le THC peut être nocif, en particulier lorsque la concentration de THC est élevée. La quantité de THC dans le cannabis peut varier de 0 à 30 %. Les concentrations supérieures à 10 % de THC sont considérées comme très élevées et peuvent provoquer des effets psychoactifs extrêmes, qui peuvent être dangereux. Pour réduire le risque d'effets néfastes, commencez par une concentration inférieure à 10 % lorsque vous commencez à consommer du cannabis.

Le CBD est un composé non psychoactif du cannabis qui peut être utile lorsqu'il est prescrit médicalement pour des problèmes tels que la douleur ou l'épilepsie. L'utilisation d'un produit contenant uniquement du CBD ne provoque pas d'euphorie.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

### Question 16

Je peux provoquer des hallucinations. Les hallucinations peuvent modifier la façon dont vous entendez, voyez, ressentez, sentez ou goûtez. Elles peuvent sembler réelles, mais elles n'existent que dans votre esprit.

- A. Alcool
- B. Cocaïne
- C. Champignons magiques**

**Explication :** Les champignons magiques (également appelés psilocybine) sont des **hallucinogènes**. La psilocybine est une substance chimique présente dans plus de 200 espèces de champignons qui peut provoquer des hallucinations, c'est-à-dire des changements de perception, d'humeur et de pensée. L'alcool est un **dépresseur** qui ralentit le cerveau et le corps. La cocaïne est un stimulant qui accélère le cerveau et le corps.

**Le saviez-vous ?** L'effet de la psilocybine est communément appelé "trip". Le type de trip dépend de nombreux facteurs, tels que l'humeur, l'environnement, la maladie mentale et d'autres drogues. La combinaison d'autres substances (telles que le cannabis et la cocaïne) avec les champignons magiques intensifie le "trip".

### Question 17

Je peux provoquer des effets secondaires problématiques à court terme chez certaines personnes, tels que l'anxiété, un temps de réaction retardé, des nausées, une accélération du rythme cardiaque, une diminution de la tension artérielle et la paranoïa. Les adolescent.e.s qui commencent à en prendre peuvent ressentir davantage d'effets à long terme, tels que des problèmes de mémoire et d'apprentissage, que ceux qui n'en prennent pas pendant leur adolescence.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

- A. **Cannabis**
- B. Boissons énergétiques
- C. Nicotine

**Explication :** Le cannabis peut provoquer ces effets à court et à long terme. Également connu sous le nom de marijuana, weed ou pot, le cannabis peut être un **hallucinogène**. Un hallucinogène peut amener une personne à voir, entendre ou ressentir des choses qui n'existent pas. Ces drogues peuvent affecter la capacité d'une personne à penser et à communiquer de manière rationnelle, ce qui peut entraîner un comportement dangereux. La caféine est un stimulant qui peut entraîner une augmentation de l'énergie et une dépendance. La nicotine peut être un stimulant et un déprimeur qui provoque un état de manque et une dépendance.

**Le saviez-vous ?** Les risques de problèmes de santé graves sont plus élevés si l'on commence à consommer du cannabis plus tôt dans la vie. Les adolescent.e.s qui consomment du cannabis ont un risque plus élevé de souffrir de problèmes de santé mentale plus tard dans leur vie. La consommation de cannabis avant l'âge de 18 ans augmente le risque de développer un trouble lié à la consommation de cannabis. Il est toujours préférable de retarder la consommation de cannabis afin de réduire le risque de problèmes de santé liés au cannabis.

### Question 18

Je suis un exemple de produit comestible à base de cannabis approuvé au Canada.



## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

Réponse :



A

**Explication :** Tous les produits réglementés ou légaux au Canada porteront le symbole normalisé du THC sur l'emballage. Le THC est la principale substance psychoactive du cannabis. L'emballage doit être sobre avec une sécurité enfants. Les produits comestibles réglementés ou légaux ne peuvent pas contenir plus de 10 mg de THC par emballage. Les produits comestibles à base de cannabis peuvent ressembler à des aliments ou à des boissons ordinaires, mais ils peuvent contenir du THC. Les produits comestibles à base de cannabis peuvent avoir des effets imprévisibles. Il existe également un risque d'empoisonnement accidentel, en particulier pour les enfants.

**Le saviez-vous ?** Les produits comestibles à base de cannabis sont attrayants pour les tout-petits et les enfants parce qu'ils ressemblent à des friandises typiques telles que des bonbons, des chocolats, des biscuits ou d'autres produits de boulangerie. Les produits non réglementés sont également emballés de manière à être plus attrayants pour les jeunes. Les produits contenant du cannabis comestible non réglementés peuvent contenir des niveaux plus élevés de THC ou d'autres cannabinoïdes intoxicants inconnus qui peuvent provoquer un empoisonnement au cannabis. Les produits contenant du cannabis comestible non réglementés peuvent être présentés dans des emballages non résistants aux enfants qui imitent les marques populaires de bonbons, de snacks ou d'autres produits alimentaires qui attirent les enfants. Les produits comestibles à base de cannabis peuvent également être fabriqués à la maison et ne pas être étiquetés.

### Question 19

C'est la consommation de cannabis qui est la plus nocive pour les poumons d'une personne.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

- A. Cannabis comestible
- B. Vapoter
- C. Fumer**
- D. Dabbing

**Explication :** Fumer du cannabis est le plus nocif pour les poumons. Les options non tabagiques telles que la vaporisation ou les produits au cannabis comestible peuvent être meilleures pour les poumons, mais elles présentent également des risques. Les produits au cannabis comestibles sont plus susceptibles de provoquer un "greening out", qui se produit lorsque vous consommez une quantité excessive de cannabis. Le "greening out" provoque des vomissements et des vertiges désagréables. Le dabbing consiste à inhaler une forme très concentrée de cannabis, ce qui peut entraîner des effets psychoactifs extrêmes.

**Le saviez-vous ?** Si vous évitez d'inspirer profondément ou de retenir votre souffle, vous risquez de réduire la quantité de toxines absorbées par vos poumons et le reste de votre corps. Ces toxines provoquent des problèmes pulmonaires. Pour éviter complètement les problèmes pulmonaires, utilisez d'autres formes de consommation que l'inhalation, comme les produits au cannabis comestible.

### Question 20

On me trouve dans le cannabis, mais je ne provoque pas de "high" ou d'intoxication. Je peux provoquer de la somnolence. C'est probablement grâce à moi que le cannabis est utilisé pour soulager la douleur, les nausées et les symptômes d'autres maladies chroniques.

- A. THC (tétrahydrocannabinol)
- B. CBD (Cannabidiol)**

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

**Explication :** Le CBD est un cannabinoïde qui ne provoque pas de "high". Le THC provoque un état d'euphorie ou d'intoxication, ce qui n'est pas le cas du CBD. Le CBD peut avoir des utilisations médicales, comme le soulagement de la douleur, des nausées et des symptômes d'autres maladies chroniques. Le cannabis médical doit être prescrit par un.e professionnel.le de la santé avant d'être utilisé dans le cadre d'une pathologie.

**Le saviez-vous ?** La consommation chronique de cannabis peut être liée à la dépression, à l'anxiété, aux comportements suicidaires et à la psychose.

### Question 21

Je suis souvent mélangé.e à des joints de cannabis (mariejeanne) et fumé.

- A. Cocaïne
- B. Crystal meth
- C. Tabac**

**Explication :** Le tabac est souvent mélangé à des feuilles de cannabis roulées dans un joint et fumées. Il s'agit d'un exemple de **polytoxicomanie**. Le tabac contient de la nicotine, qui crée une forte dépendance. Lorsqu'une personne fume du cannabis avec de la nicotine, elle est plus susceptible de développer une dépendance à la fois au cannabis et à la nicotine.

**Le saviez-vous ?** La dépendance, ou trouble lié à l'utilisation d'une substance, est un état dans lequel une personne ne peut pas s'arrêter de consommer une substance malgré des conséquences néfastes pour sa santé et sa vie. On peut devenir dépendant.e de plusieurs substances différentes. Plus une personne commence tôt à consommer une substance, plus elle a de chances de développer un trouble lié à l'utilisation d'une substance plus tard dans sa vie.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

### Question 22

Les enfants et les animaux domestiques peuvent courir un grave danger s'ils me mangent, car je peux provoquer un empoisonnement. Les animaux domestiques deviennent très malades et peuvent mourir. Les symptômes que l'on peut observer chez les animaux domestiques sont notamment une salivation excessive, des vacillements, des vomissements et une incontinence. Les enfants peuvent présenter des symptômes graves et doivent être hospitalisés. Ils peuvent perdre leur coordination, devenir très somnolents et avoir des difficultés à respirer. Je dois être stocké correctement.

A. Boissons non alcoolisées

B. Caféine

**C. Cannabis**

**Explication :** Les formes de cannabis ou de marijuana telles que les produits au cannabis comestible au cannabis, peuvent être confondues avec de la nourriture par des enfants, des animaux domestiques ou des adultes inexpérimentés. Les produits au cannabis comestible peuvent ressembler à des bonbons ou être cuits dans des biscuits ou des brownies. Les produits au cannabis comestible peuvent contenir de grandes quantités de cannabis. Les tout-petits et les jeunes enfants peuvent présenter un risque d'intoxication plus élevé en raison de leur taille ou de leur poids. Il est important de conserver le cannabis loin des enfants et des animaux domestiques.

La caféine contenue dans les boissons gazeuses ou énergisantes peut également être néfaste pour les animaux de compagnie, mais elle a un effet stimulant, qui se traduit par de l'énergie et des difficultés à dormir.

**Le saviez-vous ?** Les produits comestibles à base de cannabis réglementés au Canada ne doivent pas être conditionnés dans des emballages qui ressemblent à des bonbons susceptibles d'attirer les enfants. Ils ne peuvent pas non plus contenir plus de 10 mg de THC par emballage (par exemple, un produit comestible de 10 mg, deux produits comestibles de 5

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

mg chacun). Gardez toujours le cannabis hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

### **Question 23**

Je suis un opioïde, également appelé narcotique, tel que le fentanyl, la morphine ou la codéine.

Je suis prescrit avec beaucoup de précautions aux personnes pour quelle raison ?

- A. Anxiété
- B. Dépression
- C. Douleur**

**Explication :** Les opioïdes, ou narcotiques, sont des médicaments puissants prescrits pour traiter les douleurs intenses. Vous ne devez pas utiliser de médicaments opioïdes sans l'avis d'un.e professionnel.le de la santé.

**Le saviez-vous ?** Les drogues opioïdes peuvent créer une dépendance parce qu'elles peuvent provoquer des sensations de plaisir intense ou d'euphorie. **Le trouble de l'usage des opioïdes** est un état dans lequel une personne ne peut pas s'arrêter de consommer des opioïdes en dépit des conséquences néfastes. Les opioïdes sont des médicaments efficaces lorsqu'ils sont utilisés conformément à la prescription, mais ils comportent un risque de dépendance en raison de leurs effets puissants.

### **Question 24**

Je suis un opioïde, également connu sous le nom de médicament narcotique. L'un de mes effets secondaires les plus dangereux est \_\_\_\_\_.

- A. Nausées
- B. Somnolence
- C. Respiration ralentie**

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

**Explication :** Les opioïdes peuvent provoquer de la somnolence, des nausées et un ralentissement de la respiration. Cependant, le ralentissement de la respiration est le plus dangereux, car il peut entraîner l'arrêt de la respiration et la mort. Lorsqu'ils sont utilisés conformément à la prescription, les opioïdes peuvent aider les personnes souffrant de douleurs. Toute personne utilisant des opioïdes est suivie de près par un.e professionnel.le de la santé afin que ces médicaments soient utilisés en toute sécurité.

**Le saviez-vous ?** Les signes d'une surdose d'opioïdes sont les suivants : somnolence grave, respiration lente ou superficielle, bleuissement des lèvres et des ongles, absence de réaction de la personne, gargouillis ou ronflements, peau froide et moite, pupilles minuscules. Dans ce cas, la naloxone peut être utilisée pour inverser temporairement les effets des opioïdes.

### **Question 25**

Je suis un médicament à action rapide utilisé pour inverser **temporairement** les effets d'une **surdose d'opioïdes**.

- A. Cocaïne
- B. Fentanyl
- C. Naloxone**
- D. Caféine

**Explication :** La naloxone rétablit temporairement la respiration chez les personnes ayant subi une surdose de tous les types d'opioïdes (par exemple, le fentanyl, la codéine, la morphine, l'hydromorphone, le Dilaudid, l'Oxycontin, l'Oxycodone). Il n'affecte pas le crystal meth ou la cocaïne, à moins qu'un opioïde comme le fentanyl soit mélangé à la drogue.

**Le saviez-vous ?** La naloxone peut être utilisée en toute sécurité chez une personne qui ne consomme pas d'opioïdes. La naloxone s'estompe en 30 à 60 minutes, il est donc important d'appeler le 911 pour obtenir une aide médicale pour la personne.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

### Question 26

Certaines personnes pensent que je suis magique, mais ce n'est pas le cas. Si quelqu'un m'utilise, je peux affecter sa conscience et son jugement. Il est illégal de me cultiver, de me fabriquer, de m'acheter ou de me vendre au Canada sans licence ou exemption spéciale.

- A. Cocaïne
- B. Crystal Meth
- C. Champignons magiques**

**Explication :** Les champignons magiques (psilocybine) peuvent provoquer des expériences indésirables telles que la paranoïa et des comportements à risque. Ils peuvent donner une fausse impression de soi. Par exemple, vous pouvez penser que vous êtes quelqu'un que vous n'êtes pas ou que vous pouvez faire quelque chose que vous ne pouvez pas faire. Cela peut être très dangereux et entraîner des blessures ou la mort.

Les utilisations thérapeutiques potentielles des champignons magiques et de la psilocybine suscitent un intérêt croissant. Bien que les essais cliniques sur la psilocybine aient donné des résultats prometteurs, il n'existe actuellement aucun produit thérapeutique approuvé contenant de la psilocybine au Canada.

**Le saviez-vous ?** Ne mangez jamais de champignons sauvages à moins d'être accompagné d'un expert qui connaît les champignons "sécuritaires" qui peuvent être consommés. La psilocybine est une substance chimique présente dans plus de 200 espèces de champignons qui peut provoquer des hallucinations ou être toxique. Par mesure de sécurité, ne consommez pas de champignons sauvages.

### Question 27

Je suis considéré comme un médicament sécuritaire. Je peux également sauver des vies en cas de surdose d'opioïdes tels que le fentanyl. Je suis disponible en kits dans de nombreux endroits. Je suis maintenant présent dans la plupart des écoles en cas d'urgence.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

### A. Naloxone

B. Fentanyl

C. Cannabis

**Explication :** Lorsqu'une personne fait une surdose d'opioïdes, la naloxone agit en inversant les effets. La naloxone est disponible sous forme injectable et nasale. Les opioïdes provoquent un arrêt respiratoire et la naloxone peut rétablir la respiration en 2 à 5 minutes. Après l'administration de la naloxone et une fois que la personne a commencé à respirer, placez-la en position de récupération. Cela permettra d'éviter l'aspiration si la personne vomit accidentellement.

**Le saviez-vous ?** Il existe des sites de distribution dans de nombreuses communautés à travers le Canada. Une liste des sites de distribution à Terre-Neuve-et-Labrador où les personnes peuvent obtenir des trousse de naloxone gratuites est disponible à l'adresse suivante : <https://www.gov.nl.ca/hcs/naloxonekits/>.

### "Rester plus en sécurité : Stratégies de réduction des risques

**Les questions suivantes traitent des stratégies pour rester en sécurité lors de la consommation de substances. Lisez l'énoncé et sélectionnez l'option à choix multiples qui y correspond.**

#### **Question 28**

Je suis une stratégie de réduction des risques qui suggère de commencer par une petite quantité d'une substance et d'attendre d'en voir les effets avant d'en consommer davantage. J'aide à prévenir les surdoses et les réactions indésirables.

Réponse :

- A) Porter un kit de naloxone
- B) Ne pas utiliser seul.e
- C) Commencer doucement, aller lentement**

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

### Question 29

Je suis la pratique qui consiste à éviter toute consommation de substances. Je suis le SEUL moyen garanti de prévenir tout dommage lié à la consommation de substances.

Réponse :

- A) **Abstinence**
- B) Ne pas utiliser seul.e
- C) Commencer doucement, aller lentement

### Question 30

Je suis une stratégie de réduction des risques pour ceux qui choisissent de boire de l'alcool. Cela permet de ralentir l'absorption de l'alcool.

Réponse :

- A) **Manger avant de boire**
- B) Avoir des journées sans alcool
- C) Planifier le retour chez vous

### Question 31

Je suis une pratique qui consiste à utiliser des outils neufs et propres à chaque fois. Cela réduit le risque de maladie et d'infection.

Réponse :

- A) Porter un kit de naloxone
- B) Ne pas mélanger les substances
- C) **Utiliser du matériel stérile**

### Question 32

Je suis une loi qui protège ceux qui aident les autres en cas d'urgence. Je garantis que vous n'aurez pas d'ennuis si vous appelez à l'aide lors d'une crise liée à la drogue.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

Réponse :

- A) Loi sur le cannabis
- B) Loi d'urgence
- C) Loi sur le bon samaritain**

### Question 33

Je suis une mesure de sécurité qui vous permet d'obtenir de l'aide lors d'une sortie nocturne.

Réponse :

- A) Charger votre téléphone**
- B) Prévoir un retour à la maison
- C) Demander à quelqu'un de vous surveiller

### Question 34

Je suis une stratégie de réduction des risques qui vise à s'assurer que vous n'exagérez pas lorsque vous consommez des substances.

Réponse :

- A) Porter un kit de naloxone
- B) Ne pas utiliser seul
- C) Fixer des limites à la consommation d'alcool**

### Question 35

Je suis le mode d'utilisation du cannabis qui causera le moins de dommages à vos poumons.

Réponse :

- A) Manger**
- B) Dabbing
- C) Fumer

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

### Question 36

Je suis une méthode qui vous permet de savoir exactement quelle quantité d'alcool vous consommez.

Réponse :

- A) Demander à un.e ami.e
- B) Boire de l'alcool non dilué
- C) Boire des boissons en boîte pré-mélangées**

### Question 37

Je suis un moyen d'assurer votre sécurité lorsque vous consommez de l'alcool. Vous éviterez ainsi que quelqu'un touche à votre boisson.

Réponse :

- A) Choisir des boissons alcoolisées à faible pourcentage
- B) Commencer doucement et lentement
- C) Surveiller votre boisson et verser vos propres boissons**

### Question 38

Je suis un moyen d'obtenir du cannabis. L'achat de cette manière garantit que les produits du cannabis sont sécuritaires, testés et légaux, ce qui réduit le risque de préjudice.

Réponse :

- A) Achat au comptant
- B) Acheter auprès d'un magasin agréé**
- C) Acheter auprès d'un ami de confiance

### Question 39

Je suis un service qui fournit gratuitement des produits propres et stériles aux personnes qui consomment des substances.

## Guide de Discussion de l'Enseignant.e

Réponse :

- A) Programme d'approvisionnement en premiers secours
- B) Programme d'échange de seringues**
- C) Programme d'éducation à la toxicomanie

### Question 40

Je suis un numéro que vous pouvez appeler pour obtenir un kit de naloxone gratuit.

Réponse :

- A) 911
- B) 811**
- C) 411

### Question 41

Je suis le numéro à appeler en cas d'urgence vitale liée à la consommation de substances psychoactives.

Réponse :

- A) 911**
- B) 811
- C) 411