



9e année, leçon 1 :

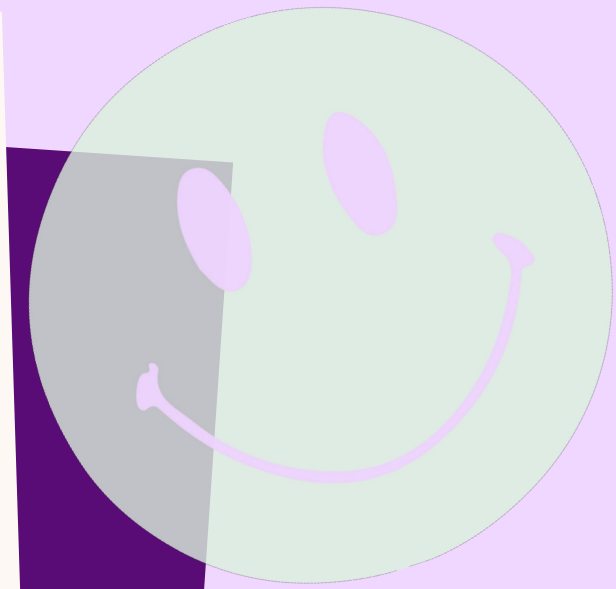
**Consommation de substances et santé
du cerveau**

Activité d'apprentissage 2



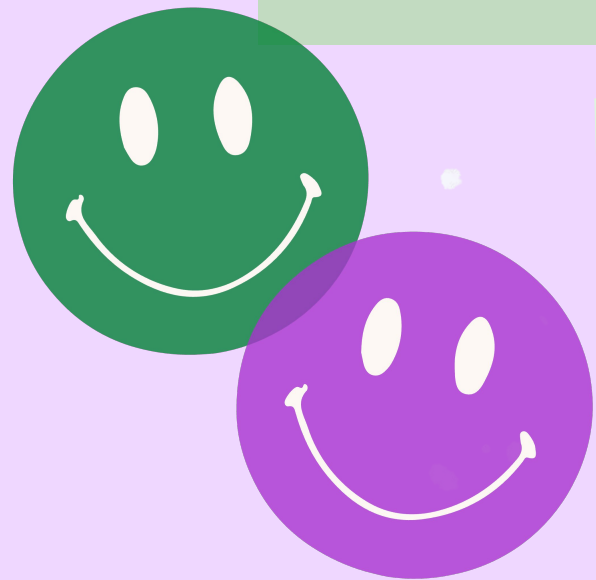
Visitez-nous à l'adresse
suivante [DECYDE.ca/fr](https://decyde.ca/fr)

Consommation de substances et santé du cerveau



Vrai ou faux

Questions



- Si tu penses que la réponse est **VRAIE**, lève les deux mains.
- Si tu penses que la réponse est **FAUSSE**, lève la main gauche.
- Si **tu n'es pas sûr.e**, lève la main droite.



OU

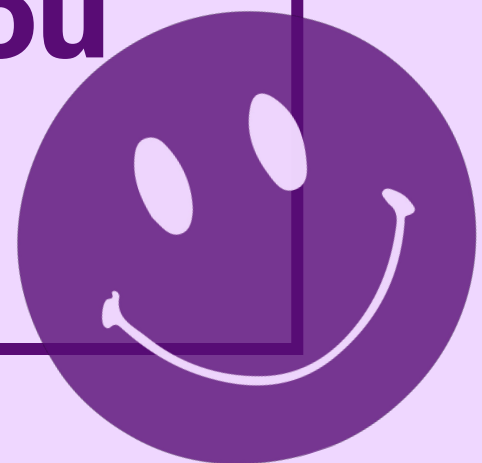


Vrai ou faux ?



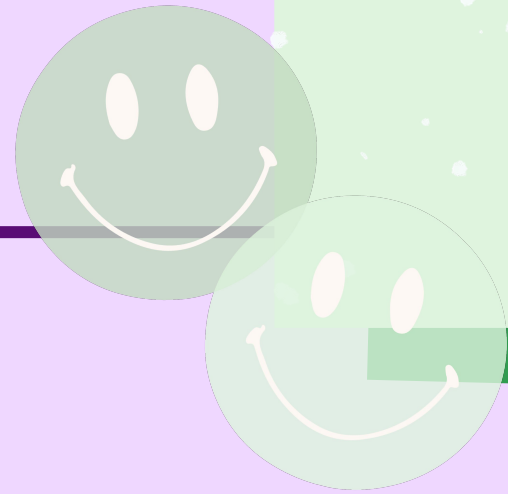
Q1

L'usage de substances peut être considéré comme un spectre, allant de l'absence d'usage ou de l'usage bénéfique à l'usage à plus haut risque ou au problème lié à l'usage de substances.





Vrai ou faux ?



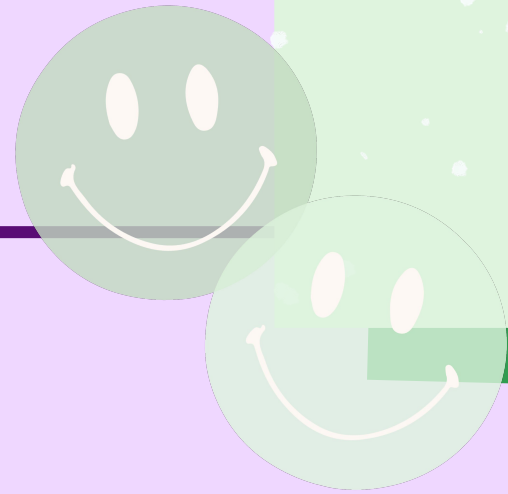
Q2

L'état de manque, la perte de contrôle et la compulsion à consommer malgré les conséquences négatives sont des symptômes liés à l'utilisation d'une substance.



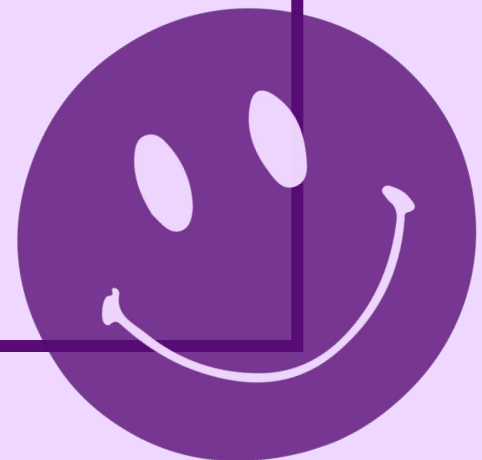


Vrai ou faux ?



Q3

Le fait de souffrir d'un problème lié à l'utilisation d'une substance est un choix.



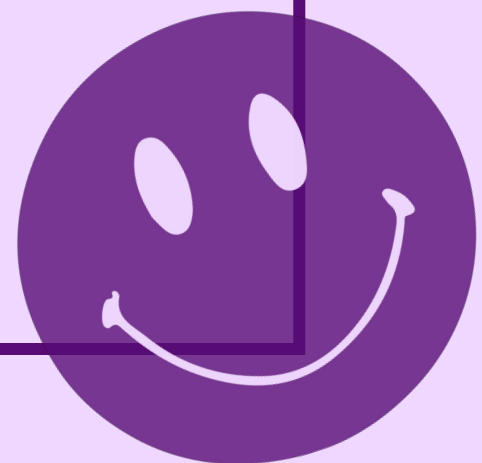


Les problèmes liés à l'utilisation de substances psychoactives sont une maladie. Ils impliquent des changements dans le cerveau et le corps qui font qu'il est extrêmement difficile d'arrêter de consommer des substances.

Vrai ou faux ?

Q4

Au fil du temps, les personnes souffrant de problèmes liés à l'utilisation de substances peuvent avoir besoin de consommer de plus grandes quantités d'une substance pour ressentir l'effet désiré. C'est ce qu'on appelle la tolérance.

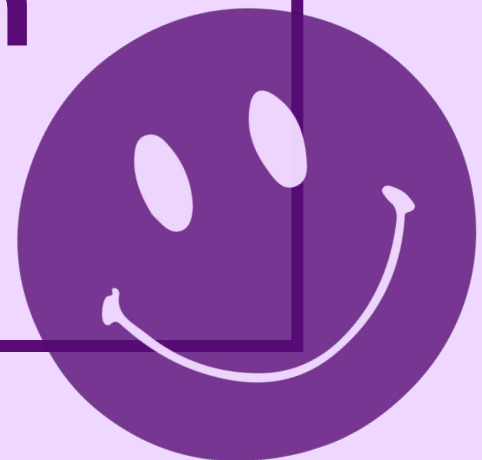




Vrai ou faux ?

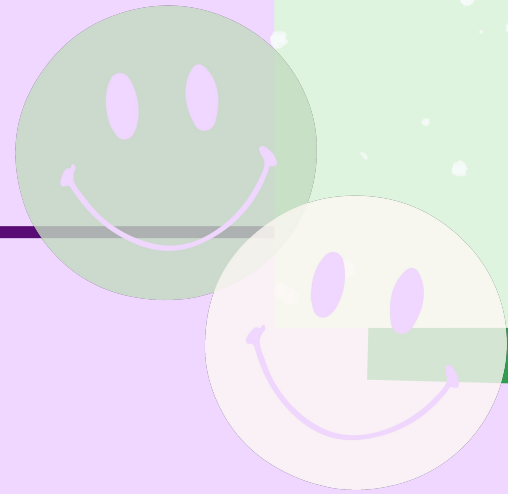
Q5

Pour les personnes souffrant d'un problème lié à l'utilisation d'une substance, l'arrêt brutal de l'utilisation de cette substance peut entraîner des effets secondaires indésirables. C'est ce qu'on appelle le sevrage.



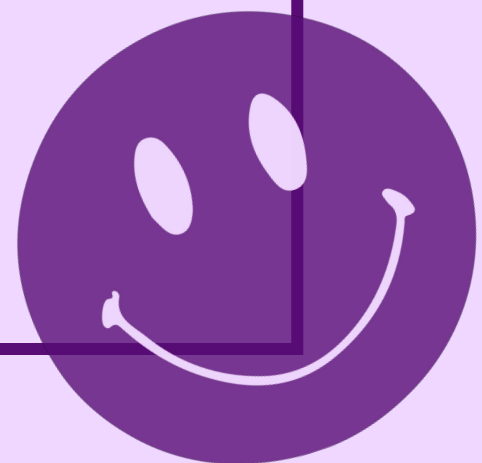


Vrai ou faux ?



Q6

**La nicotine ne crée pas de dépendance
comme beaucoup d'autres substances.**

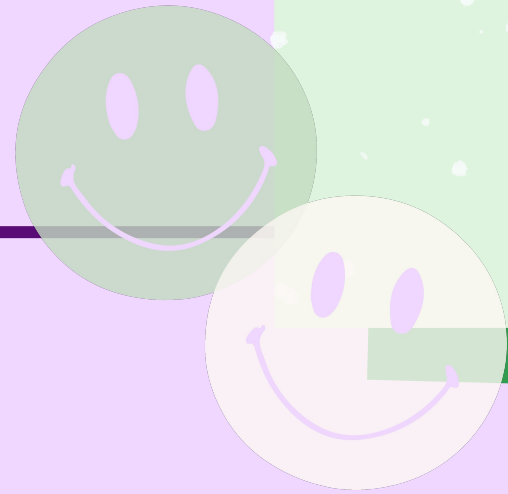




FALSE

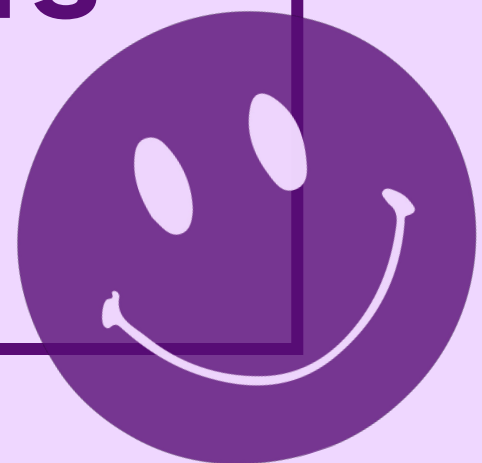
La nicotine est extrêmement addictive - des études ont montré que la nicotine peut être aussi addictive que des substances telles que la cocaïne ou l'héroïne.

Vrai ou faux ?



Q7

Les jeunes courent un risque plus élevé de développer des problèmes liés à l'utilisation de substances, car leur cerveau est encore en cours de développement.



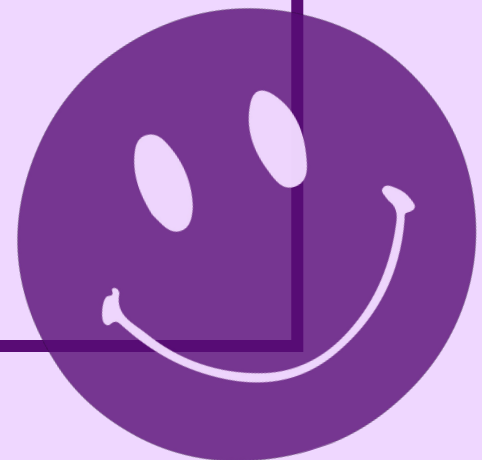


Vrai ou faux ?



Q8

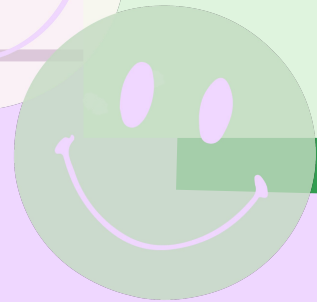
Toute personne qui consomme des substances pour des raisons non médicales souffre d'un problème lié à l'utilisation de substances.





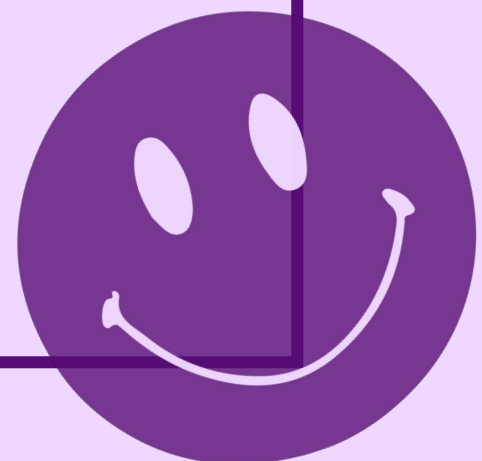
De nombreuses personnes consomment des substances à titre récréatif (pour le plaisir ou à des fins sociales). Toutes les personnes qui consomment des substances à des fins récréatives ne développent pas forcément un problème lié à l'utilisation de substances.

Vrai ou faux ?



Q9

Les problèmes liés à l'utilisation de substances psychoactives sont des problèmes médicaux qui peuvent être traités.



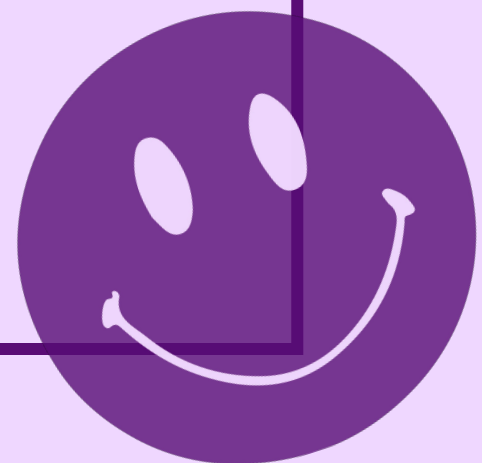




Vrai ou faux ?

Q10

Le cannabis ne crée pas de dépendance.





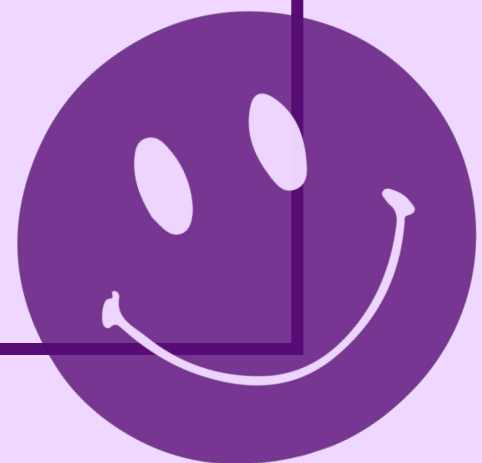
Le cannabis peut créer une dépendance. Le risque de développer un problème lié à l'usage du cannabis est plus élevé chez les personnes qui consomment du cannabis quotidiennement ou qui ont commencé à en consommer à l'adolescence.

Vrai ou faux ?



Q11

Pour les personnes qui souffrent d'une dépendance à la nicotine, certains lieux, activités ou situations peuvent leur faire penser à la nicotine, entraînant des envies intenses d'en consommer.



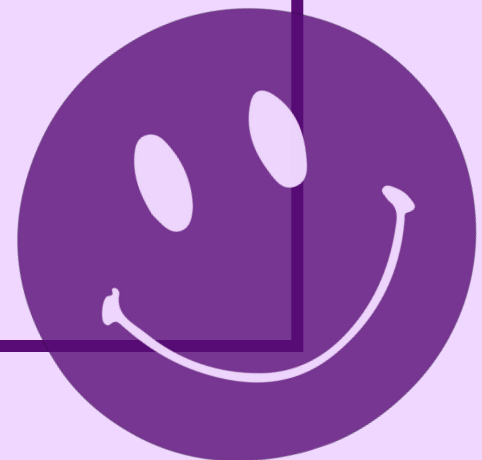


Vrai ou faux ?



Q12

La consommation d'alcool est un bon moyen de réduire le stress et l'anxiété.



FALSE

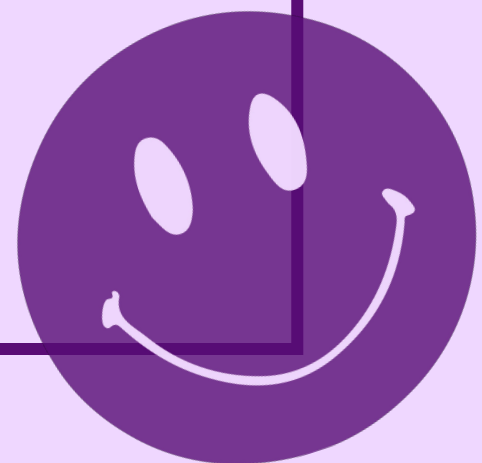
Si la consommation d'alcool peut réduire temporairement le stress et l'anxiété, elle peut les aggraver à long terme.

Vrai ou faux ?



Q13

La consommation d'alcool à l'adolescence peut nuire au bon développement du cerveau.



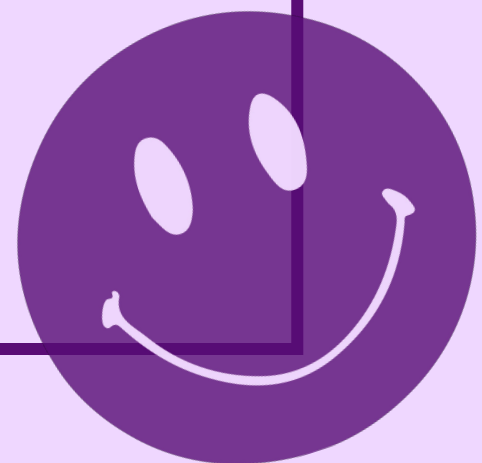


Vrai ou faux ?



Q14

Le sevrage de substances n'affecte que le corps.



FALSE

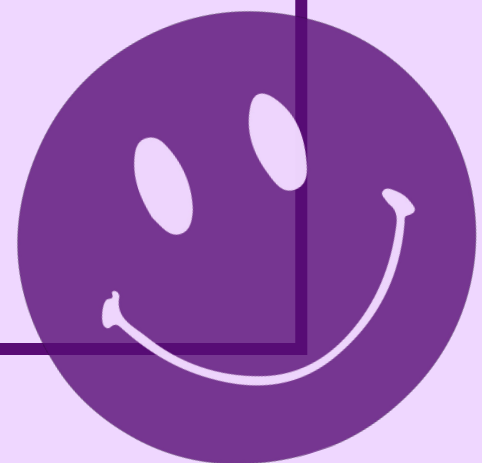
Les effets du sevrage peuvent être physiques (par exemple, maux de tête, nausées, douleurs musculaires) et mentaux (par exemple, anxiété, dépression, hallucinations).

Vrai ou faux ?



Q15

La méthamphétamine est un stimulant, ce qui signifie qu'elle accélère les messages circulant entre le cerveau et le corps.

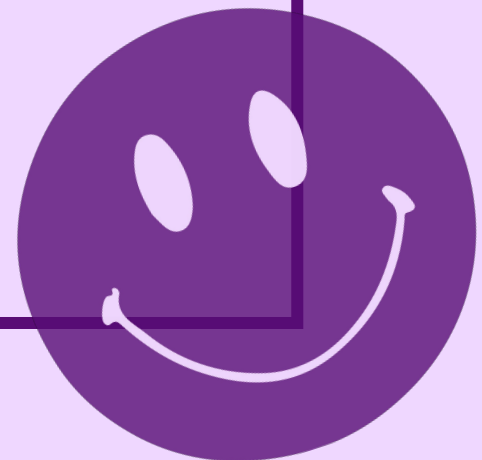




Vrai ou faux ?

Q16

**Notre cerveau cesse de se développer à l'âge de
20 ans.**



FALSE

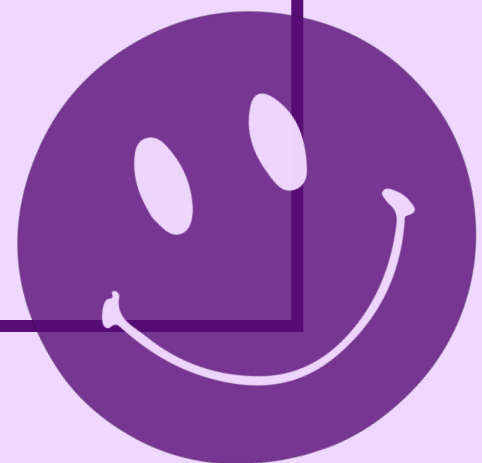
Notre cerveau se développe jusqu'à l'âge de 25 ans.



Vrai ou faux ?

Q17

Les autres noms de la MDMA sont Molly et Ecstasy.

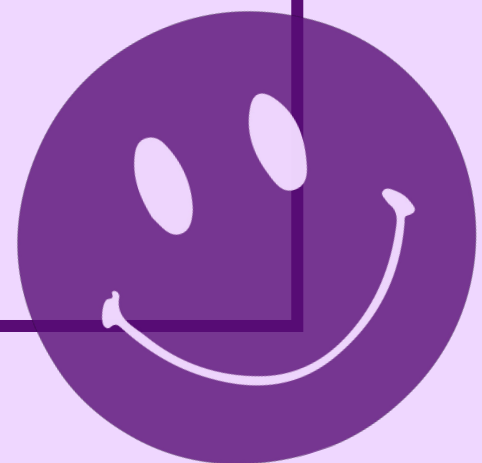




Vrai ou faux ?

Q18

Les sachets de nicotine sont une alternative sécuritaires au fait de fumer ou de vapoter de la nicotine.





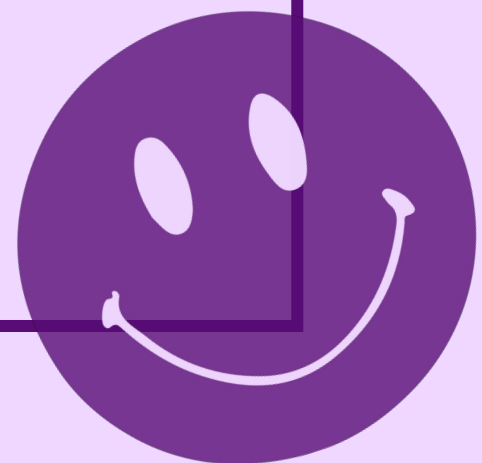
Les sachets de nicotine peuvent provoquer des problèmes cardiaques et une irritation des gencives et peuvent interférer avec le développement du cerveau chez les adolescent.e.s.



Vrai ou faux ?

Q19

La cocaïne est un dépresseur.



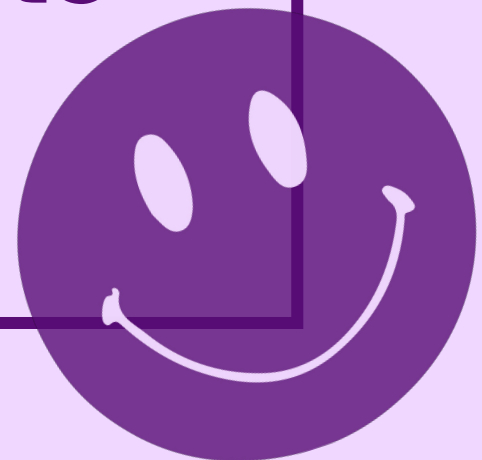
FALSE

La cocaïne est un stimulant, c'est-à-dire qu'elle accélère les messages qui circulent entre le cerveau et le corps.

Vrai ou faux ?

Q20

La consommation d'ecstasy affecte la sérotonine, une substance chimique du cerveau responsable de la sensation de bonheur et de plaisir. La consommation répétée d'ecstasy peut épuiser la sérotonine dans le cerveau et provoquer des troubles de l'humeur.

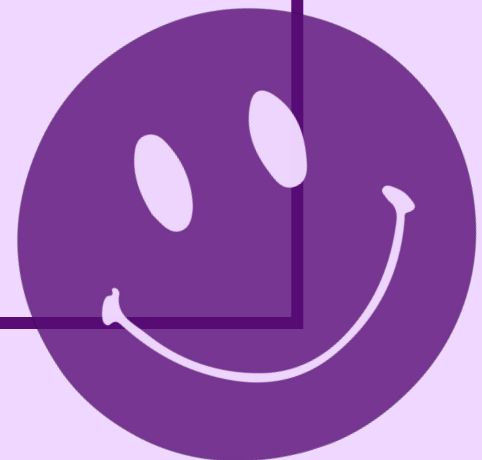




Vrai ou faux ?

Q21

Toute personne qui consomme des substances quotidiennement souffre d'un trouble lié à l'utilisation d'une substance.



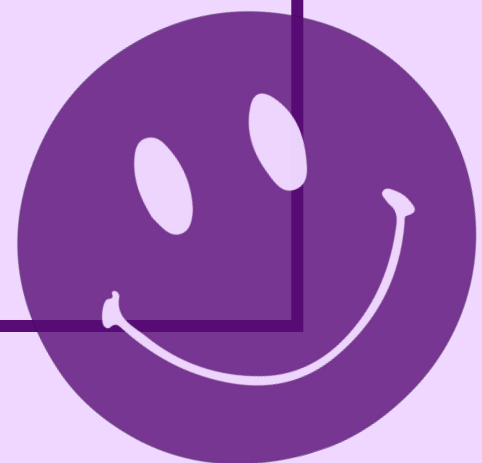


De nombreuses personnes prennent quotidiennement des médicaments prescrits par leur médecin. D'autres consomment quotidiennement des substances comme la caféine ou des médicaments en vente libre. Toutes les personnes qui consomment des substances quotidiennement ne souffrent pas d'un trouble lié à l'utilisation de substances.

Vrai ou faux ?

Q22

La consommation de cannabis n'a pas d'effets à long terme sur la santé du cerveau.



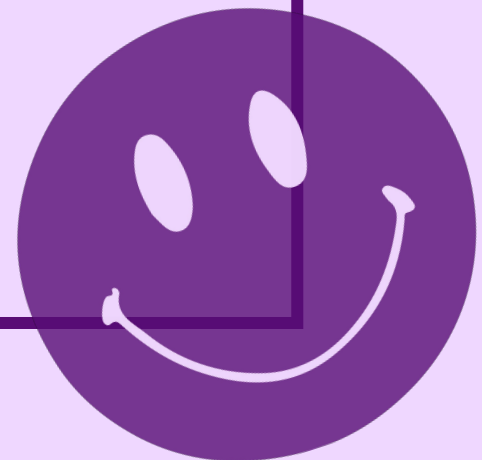


La consommation de cannabis peut entraîner des troubles cognitifs et de la mémoire, et les changements d'humeur peuvent aggraver les problèmes de santé mentale.

Vrai ou faux ?

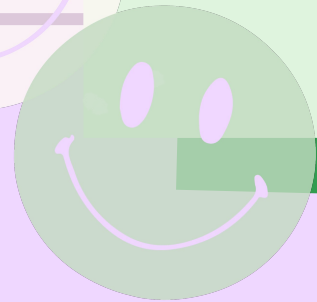
Q23

La consommation de cocaïne peut entraîner des effets mentaux indésirables tels que des hallucinations, la paranoïa et la psychose.



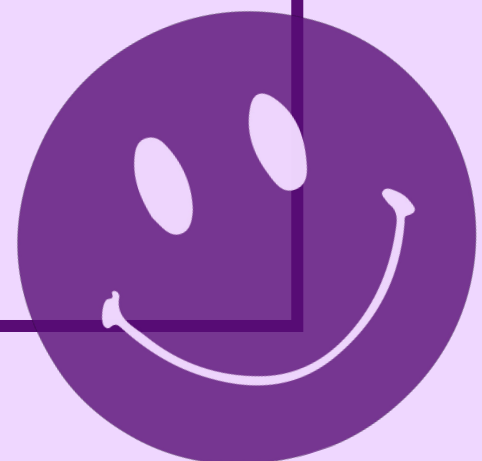


Vrai ou faux ?



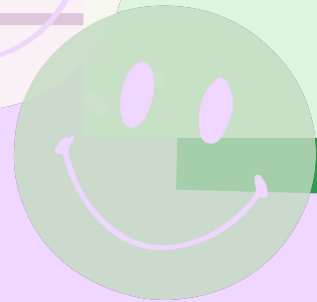
Q24

Pendant le sevrage de la méthamphétamine, les personnes peuvent ressentir une dépression intense, de l'anxiété et de l'irritabilité.



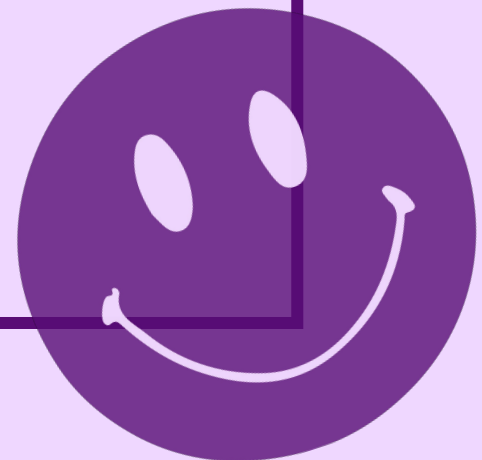


Vrai ou faux ?



Q25

Les personnes souffrant d'un trouble lié à l'utilisation d'une substance peuvent généralement se rétablir par elles-mêmes.





Comme de nombreux problèmes médicaux, les problèmes liés à l'utilisation de substances psychoactives peuvent nécessiter un traitement médical.