

9e année, leçon 1 :

Spectre de la consommation de substances

Activité pédagogique 3 : Utilisation à moindre risque

VRAI OU
FAUX ?

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

Avec ton groupe de table :



- Si vous pensez que la réponse est **VRAIE**, levez les deux mains.
- Si vous pensez que la réponse est **FAUSSE**, levez la main gauche.
- Si vous **n'êtes pas sûr.e**, levez la main droite.



OU



Vrai ou faux

Q1

La consommation d'une petite quantité d'alcool peut être bénéfique pour la santé.



La consommation d'alcool, même en petite quantité, peut avoir des effets négatifs sur ta santé. L'option la plus sécuritaire pour ta santé est d'éviter complètement l'alcool.

Vrai ou faux

Q2

Certaines personnes se voient prescrire du cannabis par un.e professionnel.le de la santé.



Les produits à base de cannabis peuvent être prescrits pour traiter plusieurs problèmes, notamment les douleurs chroniques et les troubles digestifs. Ce type de consommation de cannabis peut être bénéfique pour la santé.

Vrai ou faux

Q3

**Tu peux faire une overdose de nicotine en
vapotant.**



Le risque de surdose de nicotine peut être réduit en limitant le nombre de fois où tu vapotes par jour et en utilisant des produits de vapotage à faible teneur en nicotine.

Vrai ou faux

Q4

La plupart des substances sont facilement reconnaissables à leur aspect.



De nombreuses substances sont difficiles à distinguer les unes des autres. Par exemple, une poudre blanche peut contenir un grand nombre de substances (cocaïne, méthamphétamine, héroïne ou fentanyl).

Évite de toucher des substances inconnues, car elles peuvent être nocives pour ta santé.

Vrai ou faux

Q5

**La consommation de cocaïne peut entraîner
de graves problèmes cardiaques.**



La consommation de cocaïne peut entraîner un rythme cardiaque irrégulier et un risque accru de maladie cardiaque et de crise cardiaque.

Vrai ou faux

Q6

Selon Santé Canada, les femmes et les hommes (âgés de 19 ans ou plus) devraient limiter leur consommation d'alcool à 3 verres standard ou moins par jour.

FAUX

**Santé Canada définit la consommation d'alcool à faible risque
comme la consommation d'au plus deux verres standard par
semaine.**

1 to 2 standard drinks per week

You will likely avoid alcohol-related consequences
for yourself and others.

Low
risk

1



2



**Boire plus de 2 verres standard augmente le risque de problèmes de
santé.**

Vrai ou faux

Q7

**La consommation solitaire de substances
augmente le risque.**



**Si tu penses consommer une substance, fais-toi
accompagner par un.e ami.e au cas où tu aurais besoin
d'aide et prévois à l'avance un moyen de rentrer chez
toi en toute sécurité.**



Vrai ou faux

Q8

Il est recommandé de s'abstenir de conduire pendant 3 heures après avoir inhalé (fumé ou vapoté) du cannabis.





Il est recommandé de s'abstenir de conduire pendant au moins 6 heures après avoir fumé ou vapoté du cannabis.

Les conducteurs et conductrices de moins de 22 ans et les conducteurs et conductrices novices bénéficient d'une tolérance zéro, c'est-à-dire qu'aucune quantité de cannabis n'est autorisée dans leur organisme.

Vrai ou faux

Q9

La prise de médicaments conformément à la prescription d'un.e professionnel.le de la santé peut être bénéfique pour notre santé.



Il est important que tu ne prennes que les médicaments qui te sont prescrits et que tu les prennes selon les instructions de ton fournisseur de soins de santé.



Vrai ou faux ?

Q10

**Une consommation excessive de
cannabis peut entraîner une psychose
aiguë.**





Le risque de développer une psychose induite par le cannabis est plus élevé chez les personnes ayant des antécédents familiaux ou personnels de psychose ou de schizophrénie.



Vrai ou faux ?

Q11

**Il n'est pas dangereux de laisser
quelqu'un dormir après avoir trop bu.**





L'intoxication alcoolique peut être fatale.

Si une personne présente des signes d'intoxication alcoolique (vomissements, confusion, perte de conscience, respiration ralentie), appeler immédiatement le 911 !

En attendant l'arrivée des secours, mettre la personne en position de récupération.

Vrai ou faux

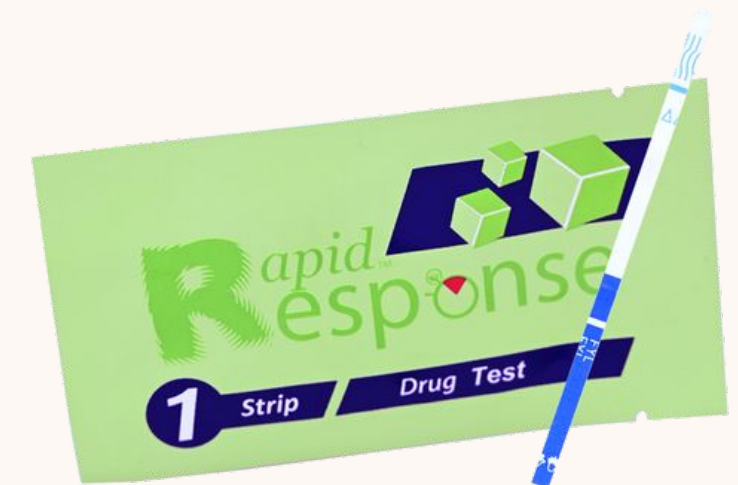
Q12

Des substances comme l'ecstasy et la cocaïne peuvent être mélangées au fentanyl.

VRAI

Les personnes peuvent ingérer du fentanyl involontairement lorsqu'elles prennent une autre substance contenant du fentanyl, ce qui peut entraîner une surdose ou la mort.

Pour réduire le risque, des bandelettes de test peuvent être utilisées pour vérifier la présence de fentanyl dans les substances avant leur utilisation.



Vrai ou faux

Q13

Appeler le 911 lorsque tu es témoin d'une overdose peut entraîner des problèmes juridiques si tu es en possession de substances.



La loi sur le bon Samaritain protège toute personne cherchant à obtenir des soins d'urgence pour elle-même ou pour quelqu'un d'autre en cas d'overdose.

Cela signifie que tu ne peux pas être accusé.e de possession par des mineur.e.s ou de simple possession de substances contrôlées, y compris de violation de la liberté conditionnelle et de la probation.

Vrai ou faux

Q14

L'initiation précoce à la consommation de cannabis peut avoir des effets négatifs sur le développement du cerveau.



Il est préférable d'éviter complètement le cannabis jusqu'à ce que le cerveau soit complètement développé (vers l'âge de 25 ans).

Vrai ou faux

Q15

Les sachets de nicotine sont sécuritaires car ils ne contiennent pas de tabac.



Les sachets de nicotine peuvent provoquer des problèmes cardiaques, des lésions de la bouche et des gencives et affecter le fonctionnement mental et le développement du cerveau.

Tout comme les autres produits à base de nicotine, les sachets de nicotine créent une forte dépendance !

Vrai ou faux

Q16

**Le mélange de substances augmente les
risques pour la santé.**



Le mélange de substances peut augmenter l'affaiblissement des facultés, soumettre l'organisme à un stress plus important et rendre plus difficile le suivi de la quantité consommée. La consommation simultanée de certaines substances peut augmenter le risque d'overdose.

Pour réduire les risques pour la santé, il est préférable d'éviter de mélanger les substances.

Vrai ou faux

Q17

Les sachets de nicotine contiennent plus de nicotine que les cigarettes.



Les sachets de nicotine autorisés au Canada contiennent 4 mg de nicotine. C'est la même quantité de nicotine que de fumer 4 cigarettes.

Certains sachets de nicotine non réglementés peuvent contenir jusqu'à 50 mg de nicotine. Cela équivaut à la quantité de nicotine contenue dans 50 cigarettes !

Vrai ou faux

Q18

**L'utilisation d'cigarettes électroniques
(vapes) à forte teneur en nicotine augmente
le risque de dépendance.**



Si tu vapotes, choisis des produits à faible teneur en nicotine et réduis la fréquence d'utilisation.

Vrai ou faux

Q19

**La consommation de
méthamphétamine peut avoir des
effets indésirables et néfastes sur la
santé mentale.**



La consommation de méthamphétamine peut entraîner une paranoïa (anxiété/peur intense et méfiance à l'égard des autres) et une psychose (déconnexion de la réalité), ce qui peut amener les gens à adopter des comportements à risque.



Vrai ou faux

Q20

La consommation d'un plus grand nombre de boissons alcoolisées standard par semaine augmente le risque de développer certaines maladies.





La consommation de 3 à 6 boissons alcoolisées standard par semaine augmente le risque de développer plusieurs types de cancer.

Boire 7 boissons alcoolisées standard ou plus par semaine augmente le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Vrai ou faux

Q21

L'administration de Naloxone à une personne qui n'a pas consommé d'opioïdes peut être dangereuse.

FAUX

**Vous ne blesserez pas quelqu'un en lui donnant de la Naloxone
s'il n'a pas consommé d'opioïdes.**

Vrai ou faux

Q22

**La nourriture peut influencer la façon dont
votre corps absorbe l'alcool.**



Manger en buvant peut contribuer à ralentir la consommation globale et l'absorption de l'alcool.

Vrai ou faux

Q23

**La consommation d'alcool pendant
l'adolescence peut avoir des conséquences
néfastes sur la santé future.**



**Pour protéger ta santé, il est préférable de retarder
l'initiation à la consommation d'alcool jusqu'à l'âge adulte.**

Vrai ou faux

Q24

La consommation d'ecstasy peut entraîner une déshydratation extrême, qui peut être fatale dans les cas extrêmes.



Les personnes qui consomment de l'ecstasy peuvent réduire leur risque de déshydratation en buvant de l'eau à intervalles réguliers.

Vrai ou faux

Q25

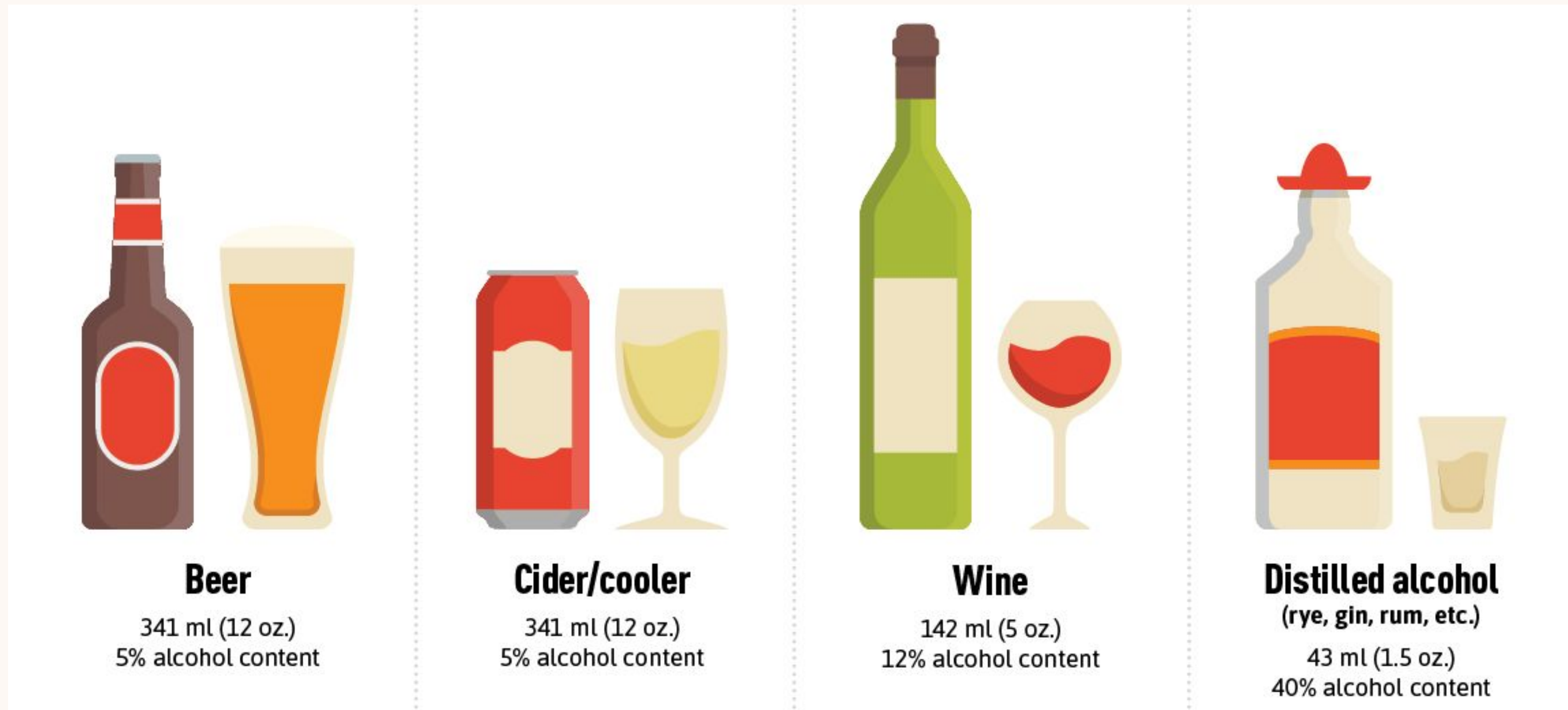
**Toutes les boissons alcoolisées contiennent
la même quantité d'alcool.**



Les différents types d'alcool varient considérablement en termes de force.

Qu'est-ce qui compte pour une boisson ?

Les lignes directrices de Santé Canada sont les suivantes :



Le choix de boissons moins alcoolisées peut réduire le risque.