

# DÉFAISONS ENSEMBLE, LES MYTHES DE LA CONSOMMATION CHEZ LES JEUNES (DROGUE, ALCOOL, TABAC ET ÉCRANS)

## Les écrans

Une sur-utilisation des écrans (p.ex. cellulaire, ordinateur, tablette, télé) peut causer des problèmes de socialisation ?

Rép : vrai

Il est moins gênant de parler derrière un écran. À long terme, les aptitudes à socialiser sont affectées (p.ex. gêne, manque de confiance, aptitude sociale en général.)

La consommation de tabac avec la prise de la pilule contraceptive peut augmenter les risques de caillots sanguins ?

Rép : vrai

Un format de boisson énergisante de style « Monster » (473ml), soit une cannette régulière, contient combien de milligrammes de caféine?

- a) 135 mg
- b) 50 mg
- c) 180 mg
- d) 15 mg

Rép: c)

Pour un adolescent.e, il est recommandé de ne pas dépasser 2.5mg/kg par jour. Dans cet exemple, la quantité de milligrammes est largement dépassée.

Lorsque mon adolescent.e est dans un « party », il n'y a pas de danger à ce qu'il ou elle mélange de l'alcool avec d'autres sortes de drogues ?

Rép : faux

Mélanger les substances peut avoir des effets imprévisibles, dangereux et même être mortel.

# DÉFAISONS ENSEMBLE, LES MYTHES DE LA CONSOMMATION CHEZ LES JEUNES (DROGUE, ALCOOL, TABAC ET ÉCRANS)

Les médicaments d'ordonnance ne sont pas considérés comme une drogue ?

**Rép : faux**

Les médicaments d'ordonnance (ex. : Ritalin, Concerta, Ativan) sont des drogues légales, obtenues avec une prescription médicale, à une personne qui en a de besoin et ce, selon plusieurs critères : le poids, l'âge, les allergies et bien sûr suivant un diagnostic. Il est très dangereux de prendre les médicaments de quelqu'un d'autre et certains médicaments peuvent créer une dépendance.

L'alcool peut être considérée comme une drogue ?

**Rép : vrai**

On a trop souvent tendance à sous-estimer l'alcool et les conséquences de cette consommation. Une consommation excessive, tout comme celle d'autres drogues, peut avoir des répercussions sérieuses sur la santé et entraîner une dépendance.

À poids égal, le cannabis contient 50% plus de goudron qu'une cigarette de marque populaire ?

**Rép : Vrai**

## Légalisation du cannabis

J'ai le droit d'autoriser mon adolescent à consommer du cannabis, car c'est légal au Canada ?

**Rép : faux :**

L'âge légal pour consommer du cannabis au Québec est de 21 ans. Le cerveau continu de se développer jusqu'à l'âge de 25 ans. Une consommation précoce de cannabis peut augmenter les risques de développer un trouble de santé mentale et de développement.

# DÉFAISONS ENSEMBLE, LES MYTHES DE LA CONSOMMATION CHEZ LES JEUNES (DROGUE, ALCOOL, TABAC ET ÉCRANS)

## Vapotage

L'aérosol créé par une cigarette électronique contient :

- a) des substances chimiques et des métaux lourds
- b) du sucre
- c) de la nicotine
- d) a et c

Rép: d )

Dans 90 % des cas il y a de la nicotine et c'est la nicotine qui crée la dépendance.

La nicotine atteint le cerveau en aussi peu que :

- a) 5 secondes
- b) 10 secondes
- c) 15 secondes
- d) 1 minute

rép : b)

## Cannabis et cerveau

Si mon adolescent.e consomme du cannabis, cela peut entraîner les conséquences suivantes :

- a) affecter sa mémoire moyen à long terme
- b) problème de concentration et diminution des réflexes
- c) anxiété et trouble de santé mentale
- d) toutes ces réponses

Rép : d)

**Que faire ou dire à son adolescent.e si il ou elle voit une personne faisant une surdose causée par le cannabis :**

- a) lui donner à manger
- b) lui donner un verre de lait
- c) lui faire prendre une douche froide
- d) la rassurer, dédramatiser la situation, aller dans un endroit calme et allonger la personne, appeler ses parents et le 911

Rép: d)