

# À TOI DE JUGER

Matériel didactique complémentaire produit par Éduc'alcool à l'intention des enseignants de la cinquième année du primaire.

Il n'existe pas de modèle idéal pour retarder le plus possible la consommation de boissons alcooliques chez les enfants. À neuf ans, un enfant sur quatre a déjà fait l'expérience de l'alcool. Certains l'ont fait à l'insu de leurs parents, soit à la maison ou avec des amis, en buvant des restes dans les verres des adultes ou dans des bouteilles sans nécessairement faire la distinction entre bière, vin, cidre ou alcool fort. D'autres, par contre, en prennent à l'occasion avec l'accord de leurs parents parce que ces derniers préfèrent les initier à la consommation dans un cadre rigoureux et contrôlé.

## L'OBJECTIF GÉNÉRAL

L'objectif général de ce matériel didactique complémentaire qui s'étend de la cinquième année du primaire à la fin de la cinquième secondaire consiste :

- à **retarder** le plus possible l'âge du début de la consommation;
- à développer chez les jeunes la culture du **goût** pour qu'ils deviennent des consommateurs critiques et avertis;
- à leur montrer à faire la distinction entre **l'usage abusif** et la **consommation modérée** d'alcool;
- à les aider à développer un comportement responsable face aux **pressions des pairs**;
- à les amener à comprendre qu'il n'est pas nécessaire de boire de l'alcool pour avoir du plaisir.

Pour atteindre ces objectifs, trois composantes sont prises en compte :

**la physiologie**, pour permettre aux élèves de mieux comprendre leur corps et les impacts éventuels de la molécule d'alcool sur leurs cellules;

**l'alimentation**, pour les sensibiliser à la culture du goût et à l'importance de bien se nourrir non seulement pour maintenir leur corps en santé, mais pour devenir des consommateurs avertis qui comprennent l'importance de la modération;

**les influences**, pour les aider à développer un comportement responsable face aux pressions des pairs. La vie en société les expose à une multitude d'influences. Plus



ils seront sensibles à cette pression, meilleure sera leur capacité à réagir sagement dans des situations qui pourraient leur être dommageables.

Des activités sont proposées. Elles correspondent à la réalité des jeunes et visent à former leur identité et leur esprit critique. Elles permettent aux élèves d'exprimer leur opinion et d'agir en expérimentant les sujets abordés. Il revient à l'enseignant de déterminer le temps qu'il souhaite consacrer à chacune des activités.

Chaque fascicule se rattache à un niveau scolaire précis et effectue un bref retour sur les données des années précédentes. Le matériel tient compte de l'âge des élèves et de leurs différences.

Des bandes dessinées interactives complètent ce matériel. Elles sont disponibles sur le site [www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)

Ce matériel didactique complémentaire a été conçu selon les principes et exigences énoncés dans le Programme de formation de l'école québécoise du ministère de l'Éducation, des Loisirs et des Sports du Québec (MELS). Les aspects qu'il touche correspondent aux domaines généraux de formation de ce programme : Santé et bien-être, Environnement et consommation, Médias et Vivre ensemble et citoyenneté.

*Le genre masculin désigne aussi bien les femmes que les hommes et est utilisé sans discrimination dans le seul but d'alléger le texte.*



Éditeur : Educ'alcool

606, rue Cathcart, bureau 1000, Montréal (Québec) H3B 1K9

Conception et rédaction : Educov inc.

Design graphique : Suzanne Fortin

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2006

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2006

ISBN 2-923548-00-0

ISBN 978-2-923548-00-5

## CINQUIÈME ANNÉE DU PRIMAIRE

- P Les systèmes clés qui donnent de l'énergie
- A Manger : une expérience sensorielle agréable!
- I Les influences volontaires positives et négatives et involontaires positives et négatives

## SIXIÈME ANNÉE DU PRIMAIRE

- P Les organes clés de la digestion
- A La différence dans les perceptions des saveurs chez les individus
- I L'influence des contenus informatifs et incitatifs sur les jeunes dans la publicité

## PREMIÈRE SECONDAIRE

- P Différences physiologiques entre filles et garçons
- A Influence des sensations d'agacement sur la capacité de goûter
- I Groupes touchés par la consommation des boissons alcooliques (population, fabricants, publicitaires, santé publique, etc.)

## DEUXIÈME SECONDAIRE

- P La détoxification de la molécule d'alcool et la cellule hépatique
- A L'importance d'une alimentation variée
- I La publicité, la pression des pairs et le culte des marques de commerce

## TROISIÈME SECONDAIRE

- P La molécule d'alcool et les mécanismes biologiques du cerveau
- A Les mauvaises habitudes alimentaires
- I La publicité : la tête ou les émotions?

## QUATRIÈME SECONDAIRE

- P Évaluation théorique de l'alcoolémie
- A Identification et apport d'activités gastronomiques
- I Difficulté de dire non à la pression des pairs

## CINQUIÈME SECONDAIRE

- P La nature biologique de la dépendance du cerveau
- A Combinaison gagnante : nourriture et alcool
- I La différence entre la réalité et la publicité Court métrage *Trop chaud pour être hot*

## LÉGENDE

- P: Physiologie
- A: Alimentation
- I: Influences

# CONTENU DE L'ANNÉE EN COURS



## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES D'APPRENTISSAGE PROPOSÉS AUX ÉLÈVES SONT LES SUIVANTS :

- sensibiliser aux effets de l'alcool sur l'organisme (Physiologie);
- sensibiliser à l'importance de la dégustation (Alimentation);
- sensibiliser à l'influence des autres sur sa façon d'agir (Influences).

## PHYSIOLOGIE



### TON CORPS, UN SYSTÈME TRÈS PERFORMANT !

*Voir le contenu dans la section de l'élève.*

Le corps humain est fait de millions de cellules et des milliers de processus physiologiques s'y produisent chaque seconde. Mieux connaître cette merveilleuse « machine » permettra aux élèves de comprendre comment la molécule d'alcool pourrait affecter l'organisme.

La sensibilisation au fonctionnement du corps humain et aux effets de la molécule d'alcool se fait progressivement par la découverte des éléments « plus grands » vers les éléments « plus petits ». Ainsi, au primaire, nous débutons par le niveau **des systèmes** pour terminer par le **niveau biochimique**, en passant par les niveaux cellulaire et organique au secondaire.

### ACTIVITÉ 1

IDENTIFIE SUR L'ILLUSTRATION LES QUATRE SYSTÈMES QUI CONTRIBUENT À TE DONNER DE L'ÉNERGIE

*Voir le contenu dans la section de l'élève.*

Réponses à la question portant sur les systèmes :

- 1 Digestif
- 2 Cardiovasculaire
- 3 Respiratoire
- 4 Urinaire





## ALIMENTATION

### MANGER : UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE AGRÉABLE !

Voir le contenu dans la section de l'élève.

On peut se demander parfois si nous n'avons pas parmi les jeunes des handicapés du goût. Certains d'entre eux, en effet, se gavent de sucreries, de gâteaux, de hamburgers et avalent trop de boissons gazeuses sucrées. D'autres mangent avec glotonnerie, consomment sans discernement croustilles et *fast food* en dehors de la maison. Ils lèvent le nez sur le poisson et certains bons plats préparés avec soin. Le vocabulaire alimentaire se limite très souvent à « C'est bon », « C'est pas bon », « C'est pas mal », « Ouache », « Dégueulasse ». Heureusement, certains apprécient le goût des aliments.

### ACTIVITÉ 2

#### LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Questions à poser oralement en classe. Écrire les réponses au tableau. Les élèves peuvent alors comparer les différentes réponses.

- Quels sont tes mets préférés ?
- Combien de temps restes-tu à table lorsque tu prends un repas ?
- Prends-tu le temps de déguster ?
- Fais-tu parfois semblant de déguster juste pour rire ?
- Qu'est-ce que tu dis des mets qui te sont servis ?
- En redemandes-tu ?
- Pourquoi en laisser, si tel est le cas ?
- Essayes-tu parfois d'échanger certains aliments dans ton assiette avec tes sœurs et/ou tes frères ?
- Finis-tu toujours ton assiette ? Sinon, quelles sont les conséquences ?

### ACTIVITÉ 3

#### LES SAVEURS

Demander aux élèves de trouver des exemples de diverses saveurs dans les aliments et les boissons :

- salée (croustilles, sel de table, anchois, biscuits salés, huître, eau de mer, etc.);
- sucrée (pomme rouge, poivron rouge, jus de raisin ou de pomme, dattes, orange, etc.);
- amère (endive, chicorée, rapini, écorce d'oranges ou de citrons, etc.);
- acide (citron, pamplemousse, lime en fruits frais ou en jus, certaines cerises, pomme verte, vinaigre, etc.).

Faire remarquer que si l'on pince le nez on ne goûte plus !

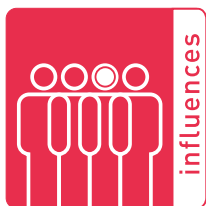
Poser des questions sur les aliments et les boissons qu'ils consomment, leurs préférences sur les quatre saveurs en vous assurant qu'ils les qualifient :

- Trouvez des qualificatifs pour les produits énumérés : savoureux, délicieux, trop salé, trop amer, aigre, acidulé, surette, etc.
- Qui préfère les pommes vertes ? Quelle saveur ont-elles ? *Acide*
- Qui préfère les pommes rouges ? Quelle saveur ont-elles ? *Sucrée*
- Pouvez-vous me dire la saveur du jus de citron ? *Acide*
- Des boissons gazeuses ? *Sucrée*
- Avez-vous déjà goûté à du vin ? Comment avez-vous trouvé cela ?

#### ACTIVITÉ 4 TES SUGGESTIONS

Demander aux élèves d'écrire des suggestions afin d'encourager les jeunes à manger des légumes et des fruits en quantité suffisante tous les jours. Après avoir ramassé les feuilles de chacun, faire la lecture des suggestions à voix haute devant la classe.

### INFLUENCES



#### QUE SIGNIFIE POUR TOI LE MOT ALCOOL ?

Voir le contenu dans la section de l'élève.

#### TES AMIS T'INFLUENT-ILS ?

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Pour vous assurer que les élèves ont bien compris les données sur l'influence, prendre quelques minutes pour vérifier leur compréhension. Recueillir leurs commentaires et répondre aux questions.

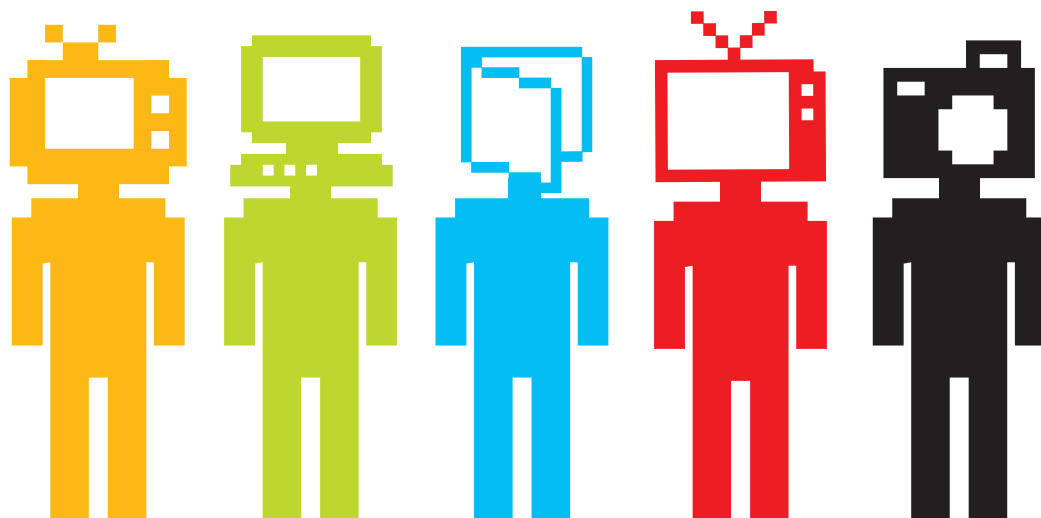
#### ACTIVITÉ 5 TROUVE DES SITUATIONS D'INFLUENCE

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Former des équipes de 4 ou 5 élèves. Leur demander de préparer de courts sketches comportant des situations dans lesquelles les jeux d'influence ont un impact. Par la suite, faire jouer ces sketches devant la classe par les différentes équipes. Interroger le responsable de chacune des équipes sur les types d'influences retrouvés dans le sketch.

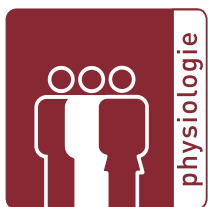
Types d'influences :

- 1 Volontaire positive
- 2 Volontaire négative
- 3 Involontaire négative
- 4 Involontaire positive



Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

## PHYSIOLOGIE



### TON CORPS, UN SYSTÈME TRÈS PERFORMANT!

Ton corps est composé de plusieurs systèmes qui travaillent ensemble. Il y a des systèmes qui travaillent sans que tu t'en occupes. Pendant ton sommeil, tu n'as pas à dire « respire » à ton système respiratoire et « pompe » à ton cœur. Par contre, ton système digestif, lui, dépend de toi. En effet, tu sais que tu dois manger et boire tous les jours pour vivre. Manger procure de l'énergie à tes cellules.

### TON ALIMENTATION ET TES SYSTÈMES INTERNES

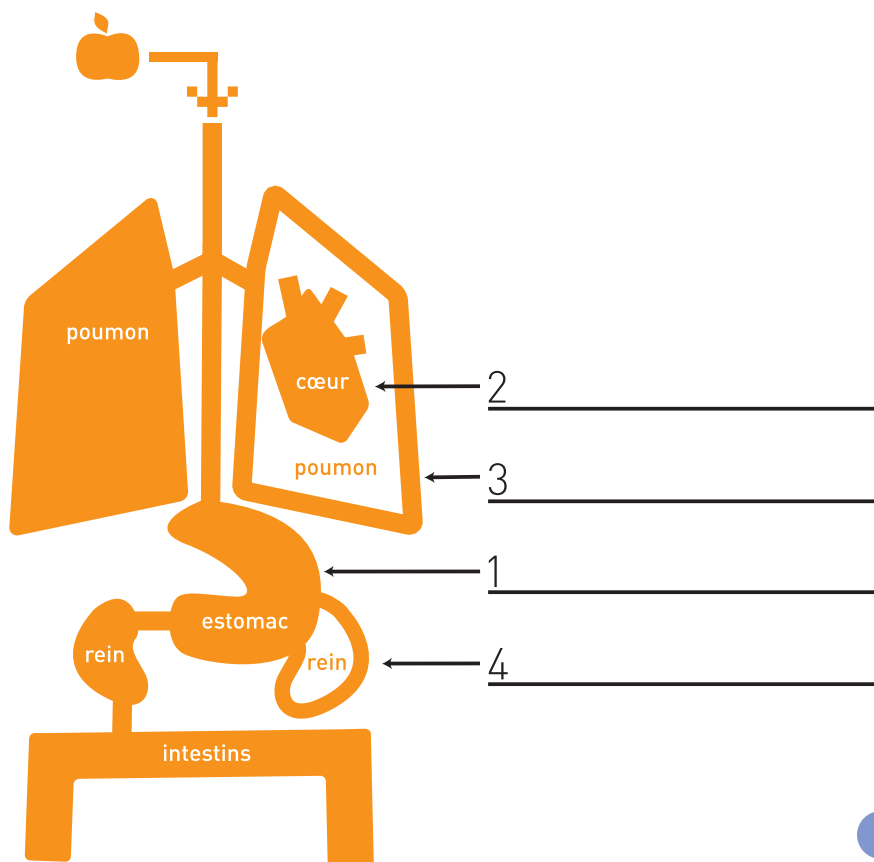
- 1 Quand tu mastiques et avales une pomme, elle est transformée en nutriments\* par ton système **digestif**.
- 2 Puis, les nutriments sont transportés par ton sang jusqu'aux cellules grâce à ton système **cardiovasculaire**.
- 3 Par la suite, les nutriments sont utilisés par tes cellules comme source d'énergie, ce qui produit du gaz carbonique qui sera ensuite échangé contre de l'oxygène grâce à ton système **respiratoire**.
- 4 De plus, l'activité de tes cellules produit d'autres déchets qui sont éliminés par ton système **urinaire**.

L'alcool contenu dans les boissons alcooliques n'est pas transformé en nutriments par la digestion; il peut désorganiser le bon fonctionnement des cellules et nuire à ta santé.

\* *Nutriments* : substance alimentaire qui peut être complètement et directement assimilée.

### ACTIVITÉ 1

IDENTIFIE SUR L'ILLUSTRATION CI-DESSOUS LES QUATRE SYSTÈMES QUI CONTRIBUENT À TE DONNER DE L'ÉNERGIE.



## ALIMENTATION



### MANGER : UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE AGRÉABLE !

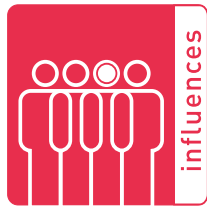
COMBIEN DE TEMPS RESTES-TU À TABLE LORSQUE TU PRENDS UN REPAS ?  
Pour bien goûter les aliments, pour les déguster, il **faut prendre ton temps** car, après avoir avalé, il ne te reste souvent qu'un goût plus ou moins prononcé dans la bouche.

La dégustation fait appel à tous tes sens. Ainsi, lorsque tu manges une pomme, tu la choisis d'abord avec tes **yeux**. Après, tu la saisis avec ta **main** et, quand tu la croques, elle fait un beau **bruit** sec. Finalement, tu la **savoures** surtout grâce à ton **nez**. Dans ta bouche, tu peux détecter quatre saveurs : salée, sucrée, amère et acide. Savais-tu que le goût, c'est 80 % d'odorat ? Il est important de prendre ton temps pour manger afin de bien apprécier toutes les saveurs des aliments de ton repas.

### ACTIVITÉS 2, 3 ET 4

LES HABITUDES ALIMENTAIRES, LES SAVEURS ET TES SUGGESTIONS  
À faire avec ton enseignant(e).

## INFLUENCES



### QUE SIGNIFIE POUR TOI LE MOT ALCOOL ?

Tu en entends sûrement parler à la télévision, dans les journaux, sur les affiches, au dépanneur, à l'épicerie ou à la maison. Tu vois les adultes en consommer. Tu te poses peut-être des questions ? C'est pour cela que nous t'en parlons. Parce que c'est important que tu sois bien informé.

Sais-tu que les êtres humains consomment du vin, de la bière, des spiritueux et du cidre depuis des milliers d'années ? Aujourd'hui, nous retrouvons ces mêmes produits dans les magasins.

À ton âge, l'alcool n'est pas bon pour ton organisme. Tu y as peut-être goûté. Des amis ont peut-être cherché à t'**influencer** et à te convaincre d'y goûter. Sais-tu que c'est une substance qui peut être dangereuse si tu en abuses ?

### TES AMIS T'INFLUENCENT-ILS ?

Influencer une personne, c'est essayer de la convaincre de changer sa façon de faire. Nous sommes tous influencés à un moment ou à un autre par quelqu'un et nous cherchons aussi à influencer les autres. Par exemple :

- Si ton amie ne veut pas aller jouer dehors avec toi par une belle journée ensoleillée, tu peux essayer de la convaincre. Si elle change d'idée, tu as eu une influence volontaire positive sur elle. Tu l'as poussée volontairement à changer d'avis dans le bon sens.
- Si un ami te dit de prendre de l'argent de tes parents à leur insu pour aller chez le dépanneur, il cherche à t'influencer. Il exerce sur toi une influence volontaire, mais elle est négative.
- En classe, quelqu'un qui travaille fort peut avoir une influence sur ses camarades sans le savoir. C'est une influence involontaire positive parce qu'il ne cherche pas à les entraîner.
- Une personne populaire qui pique toutes sortes de choses chez le dépanneur peut avoir une influence involontaire négative sur certains jeunes, même si elle ne cherche pas à les entraîner.



Pour la consommation des boissons alcooliques, ce sera la même chose. Quand tu seras en âge de consommer, tu pourras influencer les autres et être influencé, toi aussi. Positivement ou négativement.

## ACTIVITÉ 5

TROUVE DES SITUATIONS D'INFLUENCE  
À faire avec ton enseignant(e).



# MODE D'EMPLOI POUR À TOI DE JOUER

BANDES DESSINÉES INTERACTIVES SUR  
INTERNET QUI COMPLÈTENT LES ACTIVITÉS

- ❁ Va au [www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)
- ❁ Clique sur VOLET JEUNESSE dans le menu principal et choisis À TOI DE JOUER.
- ❁ Finalement, clique sur la section **12 à 14 ans**, puis sur les bandes dessinées interactives :  
**Voyage d'affaires**  
**Qui a raison?**  
**Alcool et violence**  
**Piquer, c'est voler!**