

À TOI DE JUGER

Matériel didactique complémentaire produit par Educ'alcool à l'intention des enseignants de la sixième 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

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 2-923548-02-7

ISBN 978-2-923548-02-9

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

RETOUR SUR L'ANNÉE PRÉCÉDENTE

5^e ANNÉE DU PRIMAIRE

Ce contenu peut être trouvé sur le site d'Éduc'alcool : www.educalcool.qc.ca

TE SOUVIENS-TU ?

Questions à poser oralement.

❁ Les systèmes (Physiologie)

Les élèves ont pris connaissance des quatre systèmes qui travaillent ensemble dans le corps : digestif, cardiovasculaire, respiratoire et urinaire. Revenir sur ceux-ci et sur leur rôle respectif.

Suggestion de question :

Nomme les quatre systèmes qui contribuent à te donner de l'énergie.

Réponse : *Les systèmes digestif, cardiovasculaire, respiratoire et urinaire.*

❁ Le développement du goût (Alimentation)

Revenir sur la place des saveurs dans la dégustation. S'assurer que les élèves ont retenu le vocabulaire rattaché aux saveurs : salé, sucré, amer et acide.

Suggestion de question :

Quel pourcentage occupe le sens de l'odorat dans notre perception des saveurs / goût ?

Réponse : *Le sens de l'olfaction compte pour 80 % de notre capacité à percevoir les saveurs.*

❁ L'influence (Influences)

En cinquième année, on a dit aux élèves qu'influencer une personne, c'était la pousser à changer sa façon de faire. L'influence peut être volontaire ou involontaire, positive ou négative.

Suggestions de questions :

1 Trouve des situations d'influence et identifie-les en utilisant le vocabulaire correspondant : volontaire ou involontaire positive; volontaire ou involontaire négative.

2 Crois-tu être très, moyennement ou peu influencé par le comportement de camarades ? D'adultes ? Par la publicité ?

CONTENU DE L'ANNÉE EN COURS



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

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

- ❁ sensibiliser aux multiples organes qui jouent un rôle dans la digestion des aliments (Physiologie);
- ❁ sensibiliser au plaisir de la dégustation (Alimentation);
- ❁ sensibiliser à l'influence de la publicité (Influences).

PHYSIOLOGIE



LA DIGESTION

Vous pouvez remettre aux élèves le contenu écrit des informations et en prendre connaissance avec eux. Vous pouvez aussi le leur transmettre oralement et leur remettre le texte ultérieurement.

Vérification de la compréhension. Suggestions de questions :

- 1 Où commence la digestion? *La digestion commence dans la bouche par la mastication et la salivation.*
- 2 Qu'est-ce qui nourrit vos cellules? *Les nutriments produits par la digestion nourrissent les cellules.*
- 3 Comment se forment les nutriments? *Les nutriments sont le résultat de la digestion. Les grosses molécules sont décomposées en plus petites jusqu'à atteindre une grosseur compatible avec les mécanismes de réception de la cellule.*

ACTIVITÉ 1

ÉCRIS LE NOM DE L'ORGANE CORRESPONDANT AUX CHIFFRES DE L'ILLUSTRATION.
Voir le contenu dans la section de l'élève.

Réponses :

- 1 Bouche (langue, dents et glandes salivaires)
- 2 Œsophage
- 3 Estomac
- 4 Intestin grêle
- 5 Gros intestin
- 6 Foie
- 7 Vésicule biliaire
- 8 Pancréas

L'ALCOOL DANS TOUT ÇA ?

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Suggestions de questions orales : Vrai ou Faux.

- L'alcool est un aliment ? Réponse : *Faux*.
- Une fois ingurgité, l'alcool prend du temps à passer dans le sang ? Réponse : *Faux*.
- L'alcool n'a pas à être décomposé par la digestion ? Réponse : *Vrai*.
- L'alcool intoxique les cellules du corps ? Réponse : *Vrai*.

ALIMENTATION



DÉGUSTER

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Rappelons que les découvertes gustatives sont largement conditionnées par le climat affectif à la maison. Le goût est donc une affaire culturelle et affective. L'éducation du goût n'est pas une question d'argent. Elle peut être faite dans des familles aisées aussi bien que dans des familles modestes.

Suggestions de questions :

- Est-ce que tu manges vite ?
- À table, est-ce que tu regardes la télé en mangeant ?
- Est-ce que tu écoutes ton baladeur tout en mangeant ?
- T'arrive-t-il d'apporter ton assiette à ta console de jeux vidéo ?
- Crois-tu que cela t'aide à bien digérer ?
- Prends-tu le temps de déguster ce que tu manges ?
- À quel groupe de gustation crois-tu appartenir ?
- Crois-tu que la façon de s'alimenter diffère selon les cultures ?*
- Crois-tu que la bonne humeur à table augmente le plaisir de manger et de boire ?
- Selon toi, est-ce qu'il faut avoir beaucoup d'argent pour mettre de la variété dans les plats et les apprécier ?

* Dans une classe où se trouvent différentes cultures, on peut demander aux élèves de décrire leurs habitudes selon ce que l'on vient d'expliquer.



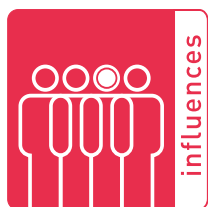
ACTIVITÉ 2

UNE PÉRIODE PARTICULIÈRE DANS UN PAYS D'AMÉRIQUE DU NORD

Voir le texte et la question dans la section de l'élève.

Réponse à la question : *Prohibition.*

INFLUENCES



LA PUBLICITÉ PEUT-ELLE T'INFLUENCER?

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Les jeunes tout autant que les adultes sont bombardés par la publicité sous toutes ses formes. Comme elle joue un rôle important dans leur vie, il n'est pas inopportun de leur en parler, de leur donner un certain nombre d'informations, de repères qui les sensibiliseront et les aideront à devenir plus critiques. La publicité est également traitée au secondaire.

Pour les activités 3 et 4, demander aux élèves d'apporter une publicité de leur choix à l'école. Elle peut provenir d'un magazine, d'un journal ou de toute autre publication. Ou apporter quelques publicités (journal, magazine) et les montrer aux élèves.



ACTIVITÉ 3

LA PUBLICITÉ PEUT-ELLE T'INFLUENCER?

Suggestions de questions et d'observations :

- Identifier la publicité dont ils font l'objet.
- Décrire des représentations de jeunes comme eux dans la publicité.
- Décrire des représentations de groupes de jeunes dans les messages publicitaires.
- Trouver l'intention derrière les messages publicitaires.
- Les images présentées sont-elles réalistes par rapport à eux?
- Sont-ils d'accord avec ce que la publicité présente d'eux?
- Dans quelle mesure se sentent-ils capables de résister à l'achat d'un produit, même s'ils savent qu'il n'a pas les qualités décrites (faire le lien et revenir sur les influences et leurs caractéristiques).

ACTIVITÉ 4

LA PUBLICITÉ PEUT-ELLE T'INFLUENCER ?

Distinguer, dans les publicités, des contenus d'ordre informatif qui visent à renseigner et d'autres d'ordre incitatif qui visent à convaincre.

À partir des suggestions suivantes, demander aux élèves de trouver des exemples de la façon dont les publicitaires s'y prennent pour vendre leurs produits. Pour chaque exemple, leur demander de distinguer les messages informatifs et incitatifs.

Exemples...

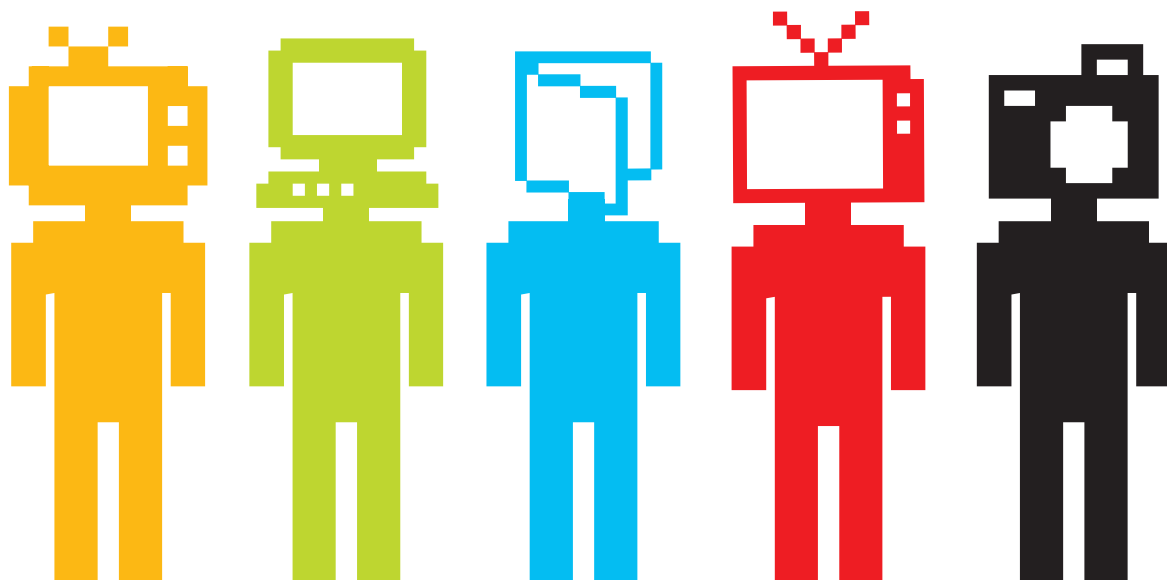
- de mets faciles à **consommer**, à **grignoter** en dehors de la table;
- de mets faciles à **mastiquer** pour ne pas avoir d'efforts à faire;
- de promotion de la restauration rapide (*fast food*) où l'on voit des athlètes ou des personnalités bien connues;
- de produits sucrés et salés qui augmentent la soif pour ensuite suggérer des boissons gazeuses;
- de groupes de personnes qui leur ressemblent et qui consomment des hamburgers, frites, pizzas, boissons gazeuses et autres, et qui ont l'air des plus heureux;
- autres.

À la fin de l'activité, demander aux élèves d'évaluer en pourcentage ou en fractions la différence entre les contenus informatifs et incitatifs des messages.

PUBLICITÉ SUR L'ALCOOL

Les élèves voient un peu partout des publicités liées à la consommation d'alcool, même si elles ne leur sont pas destinées. S'ils en apportent, voir s'il est pertinent d'en parler avec eux. Il est alors possible de leur demander :

- de commenter l'opinion de certaines personnes qui pensent que les jeunes comme eux ne devraient pas voir ce type de messages;
- de donner leur opinion sur ce genre de publicité;
- s'ils connaissent des copains dont le comportement a été peu, moyennement ou très influencé par la publicité.



Nom de l'élève : _____

PHYSIOLOGIE



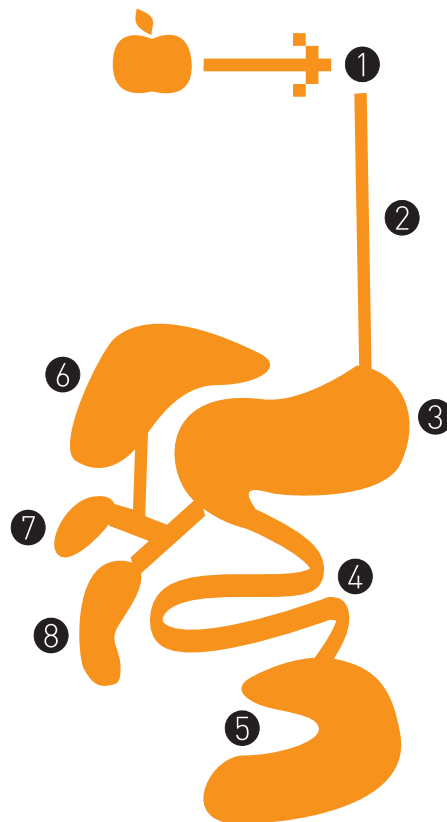
LA DIGESTION

Le processus de la digestion commence d'abord dans la **bouche avec les dents, la langue et les glandes qui fabriquent la salive**. Les aliments passent ensuite dans l'**œsophage** et arrivent dans l'**estomac**. La digestion se poursuit dans l'**intestin grêle** et se termine dans le **gros intestin**. Pour que la digestion puisse se faire, le système digestif reçoit de l'aide du **foie**, de la **vésicule biliaire** et du **pancréas**. Tous ces organes jouent un rôle dans la transformation des aliments en nutriments qui serviront à nourrir tes cellules.

ACTIVITÉ 1

ÉCRIS SUR LES LIGNES CI-DESSOUS LE NOM DE L'ORGANE CORRESPONDANT AUX CHIFFRES DE L'ILLUSTRATION :

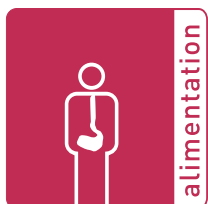
- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____



L'ALCOOL DANS TOUT ÇA ?

L'alcool n'est pas un aliment, mais il entre dans le corps comme les aliments et passe rapidement dans le sang, car il n'a pas à être transformé par la digestion. Une fois dans le sang, il peut se rendre facilement aux cellules. Quand nous en abusons, il perturbe le fonctionnement normal des cellules : c'est ce qu'on appelle l'**intoxication**.

ALIMENTATION



DÉGUSTER

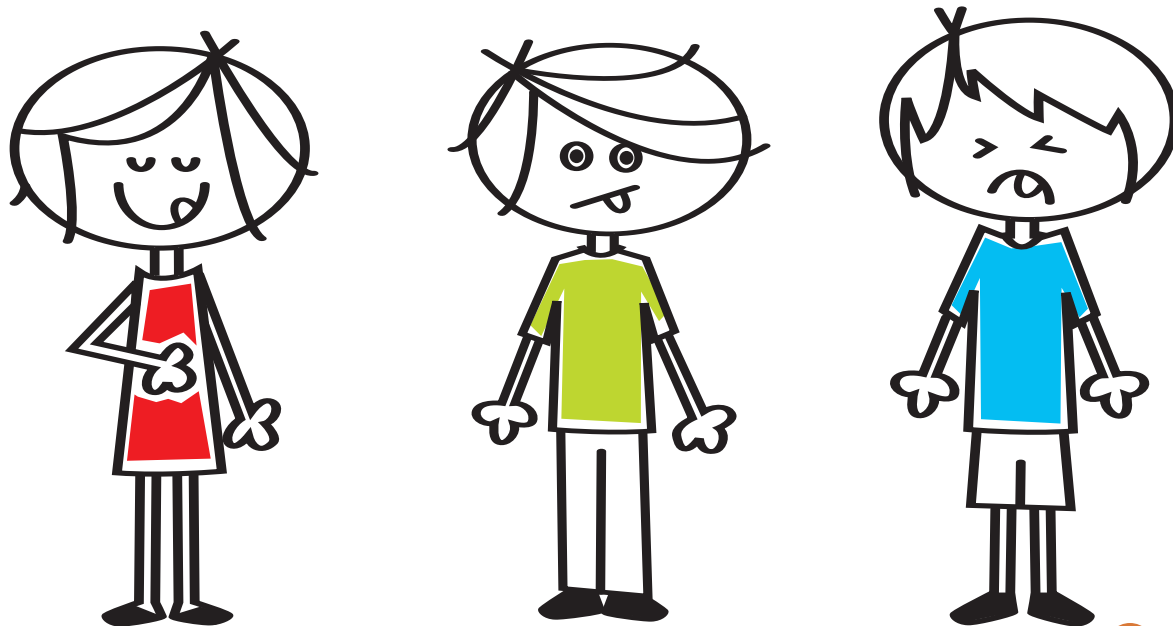
La gustation se fait par des bourgeons du goût (récepteurs sensoriels) situés surtout sur la langue. Ces bourgeons te permettent de prendre conscience de la saveur des aliments (salée, sucrée, amère et acide). C'est par la bouche et la langue qu'un aliment te paraît chaud, froid ou autrement et que tu en perçois sa texture. Finalement, tu perçois la saveur des aliments surtout grâce à ton sens de l'odorat.

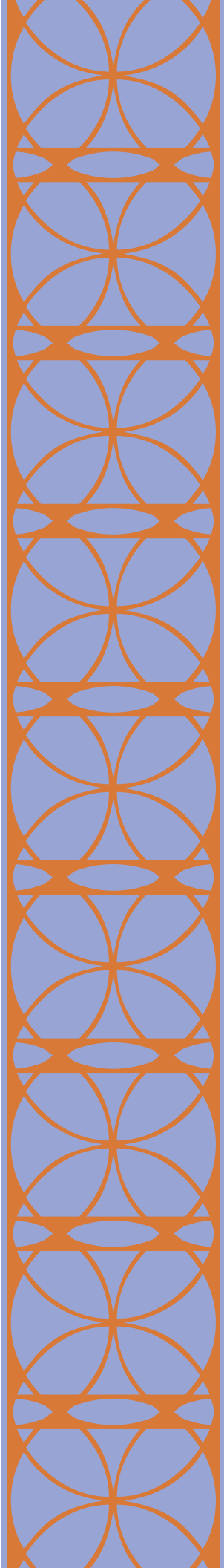
Déguster, c'est agréable et utile. Si tu prends ton temps pour manger, tu peux avoir du plaisir à savourer les aliments, mais aussi cela te permet de mieux digérer. En effet, la mastication et la salive préparent les aliments à être plus facilement transformés en nutriments par ton système digestif.

La gustation, qui permet de savourer un aliment, est différente pour chaque personne. Tu connais sûrement des gens qui aiment un aliment et le trouvent délicieux, alors que d'autres personnes ne peuvent en prendre une bouchée.

On classe les gens en trois groupes :

- Ceux qui ont une très grande sensibilité au goût. Pour eux, tout a un goût. Ils le détectent facilement. On les dit gourmets.
- Ceux qui perçoivent peu ou pas les saveurs. Pour eux, les aliments sont placés sur un pied d'égalité. Les garçons et les filles de ce groupe n'ont pas de préférence. Ils mangent de tout, s'ils ont faim.
- Les personnes qui se situent dans un groupe entre les deux.





ACTIVITÉ 2

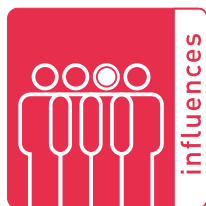
UNE PÉRIODE PARTICULIÈRE DANS UN PAYS D'AMÉRIQUE DU NORD

Aujourd'hui, les personnes de 18 ans et plus peuvent acheter librement des boissons alcooliques au magasin. Mais, il n'y a pas si longtemps, entre 1919 et 1933, aux États-Unis, la vente des boissons alcooliques était interdite par la loi, même aux adultes. Pendant cette période, il était aussi illégal de fabriquer, vendre ou même posséder des boissons alcooliques.

Pour trouver le nom de cette période, replace les chiffres en ordre croissant :

H	P	N	O	O	I	I	T	I	B	R
9	0	30	27	6	12	24	21	18	15	3

INFLUENCES



LA PUBLICITÉ PEUT-ELLE T'INFLUENCER ?

La publicité présente et décrit un produit ou un service qu'elle veut vendre. La forme qu'elle prend varie; il peut s'agir d'une publicité visuelle affichée dans les endroits publics ou non (magasins, librairies, magazines, métro, autobus, journaux, etc.), d'une publicité visuelle et sonore qu'on présente à la télévision et même dans des endroits publics extérieurs et intérieurs (centres commerciaux et sportifs, etc.).

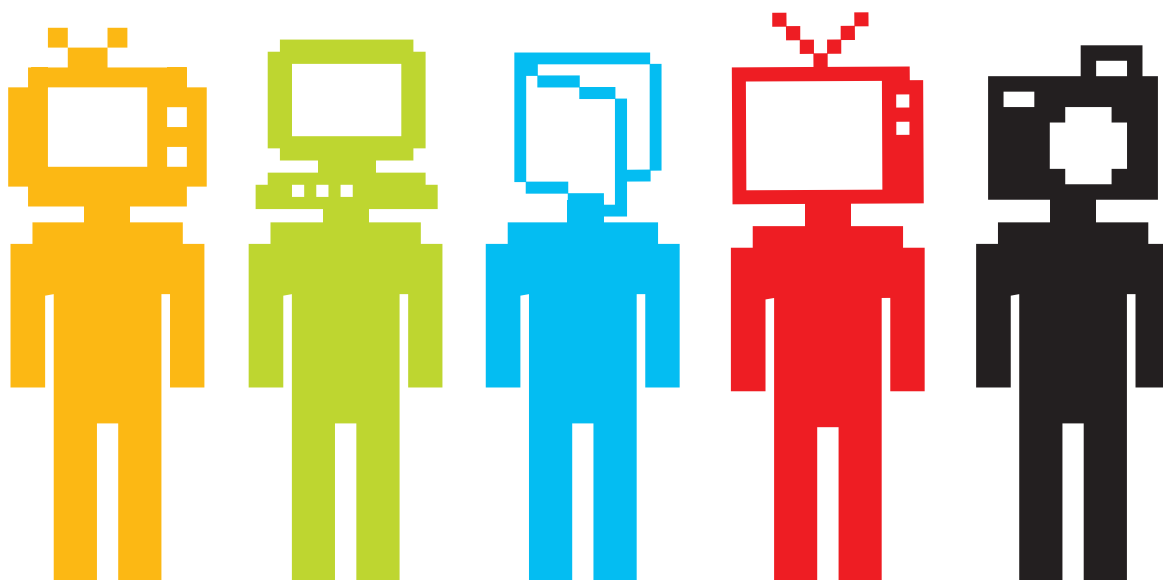
En général, les images publicitaires donnent à voir un monde merveilleux où le bonheur règne. Elle ne fait pas que présenter les qualités d'un produit, elle en vante aussi les bienfaits (réels ou imaginaires). Elle se sert souvent de personnages connus ou qui ont des qualités physiques particulières afin d'intéresser et séduire les consommateurs. Ces personnages jouent des rôles, ont des attitudes suggestives qui invitent à acheter les produits proposés.

Crois-tu que la publicité pousse les gens à penser et à agir d'une certaine façon? Le pouvoir de la publicité est tel qu'on peut finir par absorber le produit et la situation présentés. On veut alors copier les savoir-faire, savoir-vivre, comment se comporter, comment penser des personnages mis en scène.

ACTIVITÉS 3 ET 4

LA PUBLICITÉ PEUT-ELLE T'INFLUENCER ?

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
- ✿ 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 :
Bouteilles à la ruelle !
Question culturelle