

À TOI DE JUGER

Matériel didactique complémentaire produit par Éduc'alcool à l'intention des enseignants de la deuxième secondaire.

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 :

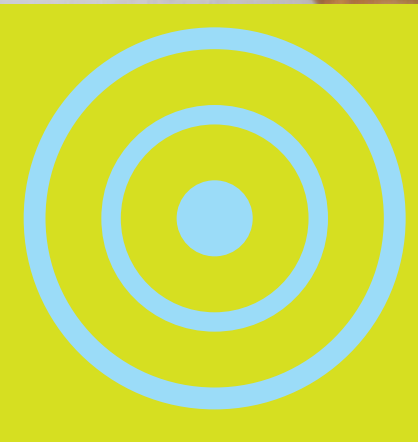
- à **retarder** le plus possible l'âge du début de la consommation;
- à développer chez les jeunes la culture du **goût** pour qu'ils deviennent des consommateurs critiques et avertis;
- à leur montrer à faire la distinction entre **l'usage abusif** et la **consommation modérée** d'alcool;
- à les aider 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 sainement 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 2-923548-06-X

ISBN 978-2-923548-06-7

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

PREMIÈRE SECONDAIRE

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

VRAI OU FAUX

Cet exercice peut être fait oralement.

- ❁ L'alcool est un produit naturel. Réponse : *Vrai*.
- ❁ L'alcool est un aliment (nutriment). Réponse : *Faux*.
- ❁ Une jeune fille pesant 60 kg réagit de la même façon à la même quantité d'alcool qu'un garçon du même poids. Réponse : *Faux*.
- ❁ Le cerveau des jeunes peut réagir plus lentement que celui des adultes à l'intoxication de l'alcool. Réponse : *Vrai*.
- ❁ Le foie des jeunes contient plus d'enzymes nécessaires à la détoxification de l'alcool que celui des adultes. Réponse : *Faux*.

SENSATIONS DIVERSES D'AGACEMENT

Revenir sur deux des types de phénomènes qui peuvent provoquer une sensation d'agacement : ceux qui sont produits par les aliments et ceux qui sont produits par les bruits. Procéder oralement : demander aux élèves de vous indiquer l'intensité (faible, moyenne, élevée) de la sensation d'agacement qu'ils ressentent en utilisant les mots suivants :

- ❁ **Aliments** : curcuma, piment, poivre de Cayenne, carotte, chou, navet, radis, citron, pomme verte, chocolat chaud, eau gazeuse, jus de pamplemousse.
- ❁ **Bruits (lieux)** : arcade, cafés, cantine de l'école, centre commercial, cuisine, maison des jeunes, musique techno industrielle, musique speed rock, télévision.

Rappeler que les sensations d'agacement peuvent diminuer la capacité de bien digérer, d'apprécier les aliments plus doux et d'entendre les sons d'intensité moins élevée.

LA PUBLICITÉ

Inscrire les noms suivants au tableau :

famille, école, Éduc'alcool, milieu de la santé, médias, gouvernement, industrie de l'alcool.

Parmi ces groupes, ces organismes, ces milieux, demander aux élèves de nommer :

- ❁ **Ceux qui ont pour but d'éduquer.** Réponse : *La famille et l'école.*
- ❁ **Celui qui vend à des fins purement commerciales.** Réponse : *L'industrie de l'alcool.*
- ❁ **Celui qui éduque à la modération et cherche à retarder le plus possible le début de la consommation.** Réponse : *Éduc'alcool.*
- ❁ **Celui qui prélève des taxes sur les boissons alcooliques.**
Réponse : *Le gouvernement.*
- ❁ **Ceux qui transmettent des informations à des fins sociales et commerciales.**
Réponse : *Les médias.*

CONTENU DE L'ANNÉE EN COURS

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

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

- ✿ expliquer sommairement le rôle du foie dans la détoxification de l'alcool (Physiologie);
- ✿ reconnaître l'importance de l'équilibre alimentaire (Alimentation);
- ✿ reconnaître que la « culture des marques » influence même ceux qui n'ont pas l'âge de se procurer les produits annoncés (Influences).

PHYSIOLOGIE

LA DÉTOXICATION

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Vérification de la compréhension dans les activités 1 et 2.

ACTIVITÉ 1

DEVINEZ QUOI ?

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Réponses : 1. L'alcool 2. Le foie 3. L'acétate 4. Le temps.



ACTIVITÉ 2

LA CELLULE HÉPATIQUE

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Réponses : 1. Cellule hépatique = environ 20 micromètres.
2. Peroxysome = environ 0,5 micromètre.

BON POUR LE CŒUR ?

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Question de compréhension suggérée : À quel âge, pour l'homme et la femme, les bienfaits d'une consommation modérée et régulière peuvent-ils être les plus bénéfiques ?

ALIMENTATION



VARIER SON ALIMENTATION, ÇA TE DIT QUELQUE CHOSE ?

Voir le contenu dans la section de l'élève.

ACTIVITÉ 3

ALIMENTATION VARIÉE

Dans cette activité, les élèves doivent nommer des fruits et légumes qu'ils consomment de même que des boissons santé qui peuvent remplacer leurs boissons gazeuses. On sait que les jeunes sont des adeptes, par exemple, des repas-minute et des boissons gazeuses et que plusieurs d'entre eux varient peu leur alimentation. Or, celle-ci relève d'un équilibre.

On se souviendra que depuis la cinquième année du primaire, la démarche vise la compréhension de la physiologie du corps humain, l'éducation à la gustation et la sensibilisation aux objectifs de la publicité. Plus tard, quand ils consommeront des boissons alcooliques, il est à souhaiter que les jeunes **comprennent** mieux les réactions de leur organisme, qu'ils puissent **réagir** à la publicité à ce sujet et qu'ils trouvent un plaisir à consommer modérément en **dégustant** des mets équilibrés.

Donner les consignes oralement. Les élèves pourront écrire sur la feuille les légumes et fruits qu'ils consomment.



Variété suggérée à la fin de l'exercice :

LÉGUMES

A : ail, artichaut, asperge, aubergine

B : bette à carde, betterave, brocoli

C : carotte, céleri, chicorée, chou, chou-fleur, ciboule, concombre, courge, cresson

E : échalote, endive, épinard

O : oignon, olive, oseille

P : panais, patate douce, poireau, poivron, pomme de terre

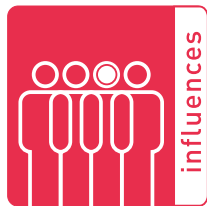
FRUITS

C : canneberge, cerise, citron

F : figue, fraise, framboise, fruit de la passion

P : pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, pruneau

INFLUENCES



LA PUBLICITÉ ET MOI

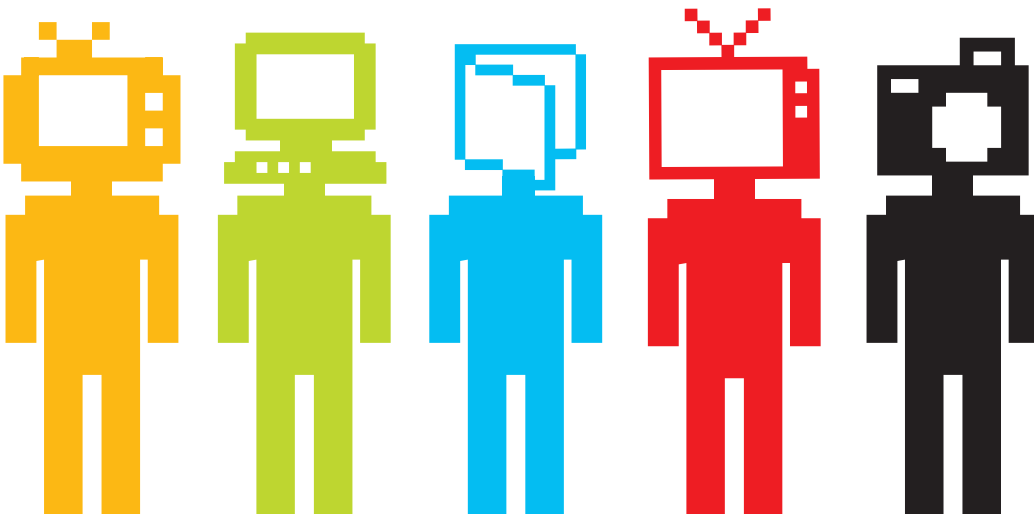
Voir le contenu dans la section de l'élève.

Les valeurs des jeunes et la pression de leurs pairs. Il n'est pas toujours facile pour le jeune de résister à la pression de ses copains. À cet âge, il y en a parmi eux qui consomment déjà des boissons alcooliques soit occasionnellement, soit fréquemment.

La façon de voir des uns et des autres diffère. Il arrive que la pression de ceux qui consomment soit suffisamment importante pour que certains jeunes qui n'ont pas encore fait l'expérience de la consommation soient influencés ou troublés. À l'aide des activités suivantes, vous pouvez amener les élèves à prendre conscience de la pression exercée sur eux par les pairs ou par la publicité et de l'importance de faire un choix éclairé et de le respecter.

Il serait intéressant de revenir sur les notions portant sur les influences positives et négatives, volontaires et involontaires que les élèves exercent entre eux. Les notions à ce sujet enseignées en cinquième année du primaire sont disponibles sur le site d'Éduc'alcool (www.educalcool.qc.ca).

Rappelons que la publicité s'adressant à une personne mineure ou incitant une personne mineure à consommer des boissons alcooliques est interdite.



ACTIVITÉ 4

LA PUBLICITÉ ET MOI

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Former des équipes de 4 ou 5 élèves.

Tâche : Inventer un slogan ou une expression-choc qui serait la réponse à la pression exercée par des camarades qui souhaiteraient les voir consommer des boissons alcooliques. Ce slogan doit faire ressortir l'importance de se respecter et de se faire respecter. À titre d'exemple, un slogan d'Éduc'alcool : *MODÉRATION, le seul mot dont on puisse abuser*. Incrire au tableau les slogans trouvés. Demander au groupe de voter pour le meilleur slogan.



ACTIVITÉ 5

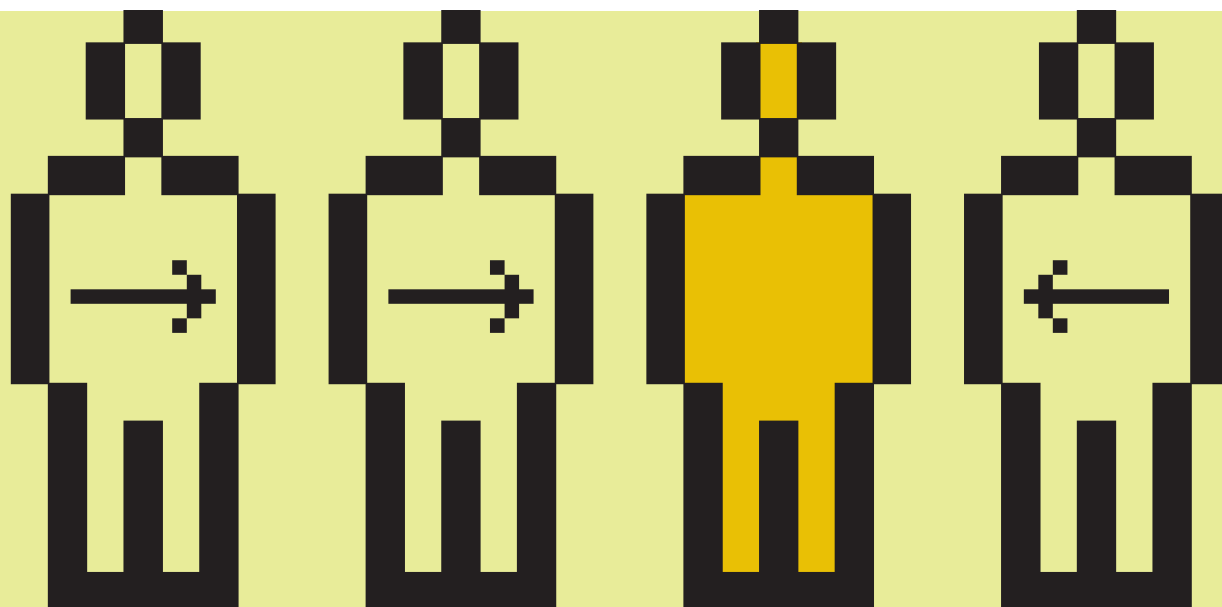
LES MARQUES DE COMMERCE

Former des équipes de 4 ou 5 élèves. L'équipe choisit alors un(e) porte-parole et un(e) secrétaire. Demander au secrétaire de reproduire le tableau ci-dessous sur une feuille.

Consigne : En quelque 10 minutes, demander à chacune des équipes de dresser la liste des marques que les élèves connaissent. Leur demander d'identifier le produit ou le service dont ces marques font la publicité, le support sur lequel elles apparaissent et les événements auxquels elles sont associées.

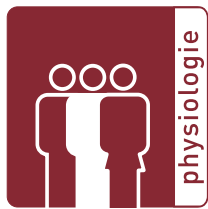
Marque	Produit/Service	Support	Événement
Marque de la boisson gazeuse	Produit alimentaire	La télévision	Pendant un match sportif
Marque de croustilles	Produit alimentaire	Les panneaux-réclames	Aucun en particulier
Marque de chaussures	Produit vestimentaire	Les journaux	Pendant un marathon
Marque de cellulaire	Service de communication	Les magazines	Pendant un festival

- Faire une mise en commun des réponses. Relever les trois ou quatre produits les plus populaires.
- Demander aux élèves :
 - de décrire les produits / personnages / logos dans ces pubs;
 - d'identifier le contexte dans lequel on présente les produits / personnages / logos (activités quotidiennes, situations / sports extrêmes, événement exceptionnel).
- Faire ressortir que la marque présente des personnages (acteurs, comédiens, vedettes sportives), des lieux (plages, centres de vacances), des événements sportifs exceptionnels (surf, course automobile, ski) qui sont exploités pour la reconnaissance de ces produits / services.
- Faire prendre conscience que la stratégie derrière ces messages tente d'amener les consommateurs à penser, agir, vivre et se comporter comme les personnages mis en scène. Et, bien entendu, à se procurer le produit.
- Rappeler que plusieurs publicités sont associées à la consommation d'aliments transformés, de mets prêts à manger qui n'offrent pas toujours tous les nutriments nécessaires à une alimentation équilibrée et qui contiennent du sucre et du sel en quantité.



Nom de l'élève: _____

PHYSIOLOGIE



LA DÉTOXICATION

L'alcool contenu dans les boissons alcooliques est identifié comme une substance toxique par l'organisme humain. Afin de rendre l'alcool inactif, le foie agit comme un filtre pour le sang et se charge d'environ 90 % de sa détoxification. Le reste de l'alcool contenu dans l'organisme est rejeté sans transformation par les poumons, la sueur, la salive et l'urine.

Le foie est formé principalement d'unités fonctionnelles (lobules) d'environ 2 mm de diamètre contenant des **cellules hépatiques** d'une dimension d'environ 20 micromètres et des **capillaires sinusoides**. Ces derniers exposent les molécules d'alcool du sang intoxiqué aux **peroxysomes** (environ 0,5 micromètre de diamètre) qui se chargent de les inactiver.

Cette inactivation de la molécule d'alcool produit une autre substance nommée acétate. Celle-ci, pour être évacuée par les reins, exige l'utilisation d'un **supplément d'eau** entraînant une **déshydratation** de l'organisme. Ainsi, paradoxalement, plus on consomme de boissons alcooliques, plus l'organisme se déshydrate !

La détoxification de l'alcool par le foie produit aussi d'autres substances qui, avant même d'être éliminées par les reins, réagissent **vivement** avec certaines structures cellulaires. Cela provoque des irritations qui peuvent entraîner des dommages aux cellules. Ainsi, plus le travail de détoxification du foie est grand, plus les dommages aux cellules sont importants. La vitesse de détoxification dépend de plusieurs facteurs et est propre à chaque personne, **mais rien ne peut en accélérer le rythme. Seul le temps compte.**



ACTIVITÉ 1

DEVINEZ QUOI ?

1 Je suis identifié comme un produit toxique par l'organisme humain :

2 J'agis comme filtre pour le sang :

3 Je suis l'autre substance qui entraîne une déshydratation de l'organisme :

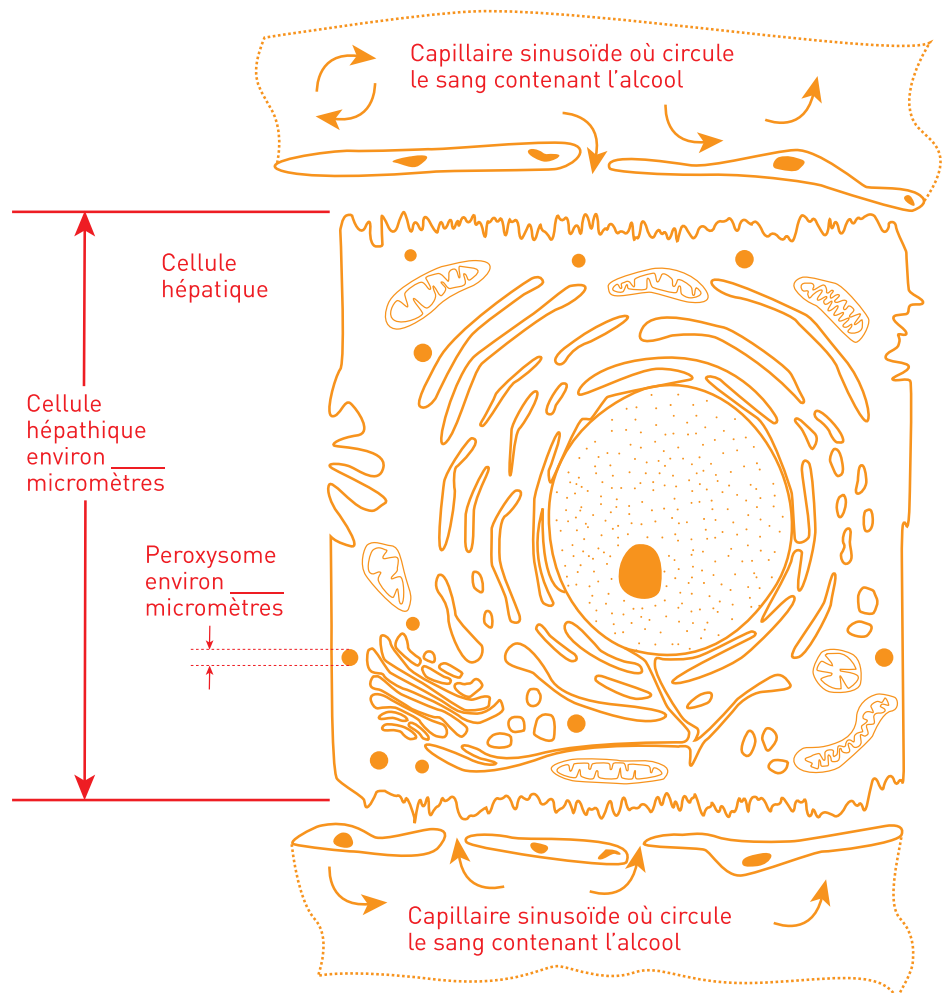
4 Je suis le facteur incontournable dans le processus de détoxication de l'alcool :

ACTIVITÉ 2

LA CELLULE HÉPATIQUE

Dans l'illustration ci-dessous :

- 1 Indique les dimensions approximatives de la cellule hépatique et du peroxysoxe.
- 2 Colorie le noyau en jaune, l'appareil de Golgi en vert, les mitochondries en rouge et le réticulum endoplasmique en bleu.



Les organites de la cellule ne sont pas nécessairement reproduits à la même échelle.
Un micromètre = un millionième de mètre = 10^{-6} m.

BON POUR LE CŒUR?

Tu as peut-être entendu dire que l'alcool est « bon pour le cœur ». C'est vrai. Mais il est important de ne pas perdre de vue que les bienfaits d'une consommation modérée et régulière d'alcool sont surtout valables pour les femmes à partir de la ménopause à raison de 9 consommations standard maximum échelonnées sur une semaine; pour les hommes de 40 ans et plus, il s'agit de 14 consommations. Fait intéressant, les recherches démontrent que c'est surtout auprès des **60 ans et plus** que les effets bénéfiques de cette consommation sont les plus évidents.

ALIMENTATION



VARIER SON ALIMENTATION, ÇA TE DIT QUELQUE CHOSE ?

Pour être en santé, il est important d'avoir une alimentation équilibrée. Cela signifie qu'il faut manger, entre autres, plusieurs portions de légumes et de fruits variés, chaque jour. Est-ce ton cas? Complète l'exercice suivant et vérifie où tu en es. Peut-être pourras-tu augmenter tes portions de légumes et de fruits ou espacer tes pizzas tout en buvant autre chose que des boissons gazeuses.

ACTIVITÉ 3

ALIMENTATION VARIÉE

Peux-tu écrire **trois légumes** que tu manges et dont le nom commence par...

A			
B			
C			
E			
O			
P			

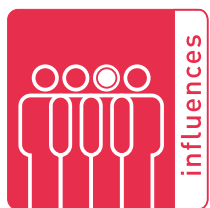
Peux-tu écrire **trois fruits** que tu manges et dont le nom commence par...

C			
F			
P			

Nomme **cinq boissons** qui peuvent remplacer des boissons gazeuses :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

INFLUENCES



LA PUBLICITÉ ET MOI

La publicité exerce des pressions sur moi. Plus les entreprises et les organismes ont des moyens financiers importants, plus la pression peut être forte. C'est le même phénomène avec mes amis : plus ils comptent pour moi, plus leur influence est grande. Vivre en société m'expose à interagir avec des personnes qui peuvent avoir des valeurs différentes des miennes. Je dois donc apprendre à respecter mes choix et à les faire respecter.



ACTIVITÉ 4

LA PUBLICITÉ ET MOI

À faire avec ton enseignant(e).



ACTIVITÉ 5

LES MARQUES DE COMMERCE

À faire avec ton enseignant(e).



MODE D'EMPLOI POUR À TOI DE JOUER

BANDES DESSINÉES INTERACTIVES SUR
INTERNET 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 :
Bon pour le cœur
Bouteilles à la ruelle !
À mon âge