Éduc'alcool

À TOI DE JUGER

Matériel didactique complémentaire produit par Éduc'alcool
à l'intention des enseignants de la quatrième 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 : Éduc'alcool

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

Conception et rédaction : Éducov inc.

Design graphique : Suzanne Fortin

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2006

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2006

ISBN 2-923548-10-8

ISBN 978-2-923548-10-4

SOMMAIRE

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 détoxication 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

TROISIÈME SECONDAIRE

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

TE SOUVIENS-TU ?

Questions à poser oralement.

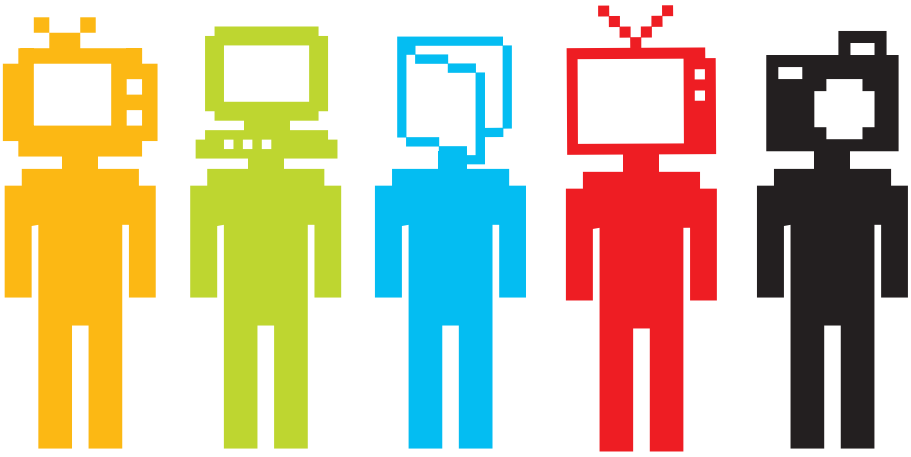
- **À partir de quel âge la consommation modérée de boissons alcooliques chez les hommes et chez les femmes peut-elle être bénéfique pour le système cardiovasculaire ?**
  Réponse : *Pour les hommes, à partir de 40 ans; pour les femmes, à partir de la ménopause.*

- **Quelles sont les deux particularités de la molécule d'alcool qui lui permettent d'infiltrer les mécanismes biologiques ?**
  Réponse : *Sa petite dimension et sa configuration.*

- **Nomme les différents systèmes qui peuvent être atteints par l'abus d'alcool chronique.**
  Réponse : *Le système digestif (principalement le foie) ainsi que le système nerveux central et le système nerveux périphérique.*

- **Qu'est-ce qu'une boisson contient : de l'alcool méthylique ou de l'alcool éthylique ?**
  Réponse : *De l'alcool éthylique (l'alcool méthylique est un poison).*

- **À l'achat d'un cellulaire, qu'est-ce qui t'influence : son format, sa couleur, la qualité de l'écran, son prix, le contenu du contrat (appels en attente, boîte vocale, etc.), l'appareil photo et d'autres qualités ? S'agit-il pour toi d'un choix rationnel ou émotif ?**
  Réponse : *Revenir sur les notions incitatives / émotives, informatives / logiques vues en troisième secondaire et disponibles sur Internet dans le site d'Éduc'alcool.*



CONTENU DE L'ANNÉE EN COURS

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

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

- expliquer sommairement la différence des taux d'alcoolémie entre les individus (Physiologie);
- organiser des activités variées en classe et en dehors de la classe sur les plaisirs de l'alimentation saine et goûteuse (Alimentation);
- porter plus d'attention à la nature des contenus (incitatif ou informatif) dans les publicités (Influences).

PHYSIOLOGIE

ÂGE LÉGAL, ÉGAL POUR TOUS ?

Voir le contenu dans la section de l'élève.

TU SAIS COMMENT ÉVALUER THÉORIQUEMENT L'ALCOOLÉMIE ?

Voir le contenu dans la section de l'élève.

CALCUL THÉORIQUE DE L'ALCOOLÉMIE DE SANDRINE ET D'ADRIEN

Sandrine pèse 50 kg et Adrien 70 kg. Ils prennent chacun trois consommations standard en une heure. Évaluer leur alcoolémie et également le temps nécessaire à l'organisme pour détoxiquer l'alcool qu'ils consommeront.

ACTIVITÉ 1

CALCULER THÉORIQUEMENT L'ALCOOLÉMIE DE SANDRINE ET CELLE D'ADRIEN

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Rappel : Une consommation standard contient environ 13,6 g d'alcool pur. Le pourcentage d'eau de l'organisme est d'environ 60 % pour les femmes et de 70 % pour les hommes.

Le corps détoxique environ 15 mg/100 ml d'alcool pur à l'heure. La limite légale de l'alcoolémie pour conduire un véhicule motorisé est de 80 mg/100 ml.

Réponse au problème :

Théoriquement, on peut évaluer l'alcoolémie de Sandrine :

- en calculant la quantité d'eau dans son organisme : 50 kg x 60 % = 50 x 0,60 = 30 litres;
- en calculant le poids de l'alcool qu'elle a consommé : trois consommations à 13,6 g = 40,8 g;
- en divisant le poids de l'alcool consommé par la quantité d'eau dans son organisme : 40,8 g d'alcool pur divisé par 30 l d'eau = 1,35 g/l = 135 mg/100 ml (alcoolémie). Après une heure, son corps aura détoxiqué 15 mg/100 ml d'alcool pur. Donc, son alcoolémie résiduelle sera de 135 mg – 15 mg = 120 mg/100 ml.

Pour détoxiquer entièrement ses trois consommations standard, il lui faudra : 135 mg/100 ml divisé par 15 mg/100 ml = 9 heures environ.

Théoriquement, on peut évaluer l'alcoolémie d'Adrien :

- en calculant la quantité d'eau dans son organisme : 70 kg x 70 % = 70 x 0,70 = 49 litres;
- en calculant le poids de l'alcool qu'il a consommé : trois consommations à 13,6 g = 40,8 g;
- en divisant le poids de l'alcool consommé par la quantité d'eau dans son organisme : 40,8 g d'alcool pur divisé par 49 l d'eau = 0,83 g/l = 83 mg/100 ml (alcoolémie). Après une heure, son corps aura détoxiqué 15 mg/100 ml d'alcool pur. Donc, son alcoolémie résiduelle sera de 83 mg – 15 mg = 68 mg/100 ml.

Pour détoxiquer entièrement ses trois consommations standard, il lui faudra : 83 mg/100 ml divisé par 15 mg/100 ml = 5,5 heures.

ALIMENTATION

ACTIVITÉ 2

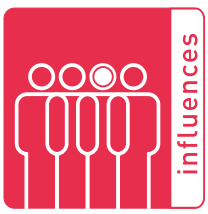
TOUT UN MENU DE DÉCOUVERTES AMUSANTES

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Dans cette section, certaines des activités proposées aux élèves se déroulent à l'extérieur de l'école, pendant ou après les heures de classe. Des jeunes s'y adonnent déjà en petits groupes les fins de semaine. L'intérêt pour ce genre d'événements augmente chaque année selon les organisateurs. Plusieurs élèves ne les connaissent pas. Informés, ils pourront effectuer un choix correspondant à leurs goûts. Des enseignants responsables d'activités culturelles peuvent prendre en charge cette section du matériel didactique.

A. Les journées des saveurs
B. Inviter un chef à l'école
C. Cinéma

INFLUENCES



DIRE NON, DIFFICILE PARFOIS POUR LE CONSOMMATEUR !

Voir le contenu dans la section de l'élève.

PUB INFORMATIVE OU INCITATIVE ?

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Nom de l'élève : _____

PHYSIOLOGIE

ÂGE LÉGAL, ÉGAL POUR TOUS ?

L'alcoolémie ne nous indique pas, avec précision, l'importance des effets / perturbations résultant des niveaux d'alcool dans le sang. On observe effectivement chez certaines personnes des perturbations physiologiques pour des alcoolémies aussi basses que 0,3 g/l ou 30 mg/100 ml ou 0,03. D'autres supportent bien l'alcool.

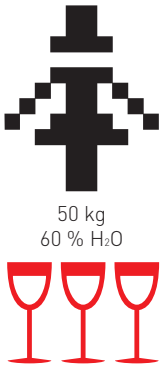
En conséquence, **la limite légale de 80 mg/100 ml (0,08) ne constitue pas une protection absolue contre les risques d'une conduite avec facultés affaiblies.** Face à ce risque, la loi stipule que tous les titulaires d'un permis d'apprenti ou d'un permis probatoire sont soumis à la règle du zéro alcool. S'il conduit avec une alcoolémie supérieure à zéro, le conducteur verra son permis suspendu.

L'âge légal d'achat des boissons alcooliques varie d'un pays à un autre et même d'une province à une autre. Cette décision reflète la culture de la société et de ses institutions. Ainsi, aux États-Unis par exemple, l'âge est de 21 ans. En Hollande, 16 ans. Au Québec, 18 ans.

Tu sais comment évaluer théoriquement l'alcoolémie ?
L'alcoolémie, c'est la quantité totale d'alcool éthylique dilué dans l'eau du corps humain. Sa valeur dépend de la quantité d'alcool pur ingéré et du profil du consommateur. En effet, l'alcoolémie est influencée principalement par le sexe, le poids et la constitution (maigreur / corpulence). En général, les boissons alcooliques sont vendues sous forme de « consommation standard » et contiennent toutes environ 13,6 g d'alcool pur.

On peut « évaluer théoriquement » l'alcoolémie d'une femme et celle d'un homme de 60 kg ayant pris chacun deux consommations standard, car l'alcool se dilue dans l'eau du corps. On obtient, pour la femme, 27 g d'alcool pur divisés / dilués dans 60 % de 60 kg; ce qui donne une alcoolémie d'environ 0,75 g/l ou 75 mg/100 ml. Pour l'homme, avec la même quantité d'alcool mais 70 % de 60 kg, l'alcoolémie serait d'environ 0,64 g/l ou 64 mg/100 ml.

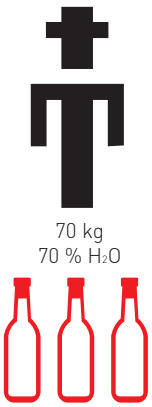
Attention : pour tenir compte de l'étalement de la consommation dans le temps, on considère que le rythme de détoxication est d'environ 15 mg/100 ml d'alcool pur à l'heure. Ce taux est influencé par le métabolisme et la génétique de chacun. Lorsque le rythme d'intoxication dépasse celui de la détoxication, l'alcoolémie augmente. Il est interdit de conduire un véhicule motorisé avec une alcoolémie supérieure à 0,8 g/l ou 80 mg/100 ml.



ACTIVITÉ 1

CALCULER THÉORIQUEMENT L'ALCOOLÉMIE DE SANDRINE ET CELLE D'ADRIEN

Sandrine pèse 50 kg et Adrien 70 kg. Ils boivent chacun trois consommations en une heure. N'oublie pas dans ton calcul le rythme de détoxication et calcule le temps nécessaire à l'organisme pour détoxiquer tout l'alcool qu'ils consommeront.



Consommations standard

? ☐ grammes d'alcool pur

ALIMENTATION

S'AMUSER EN DÉGUSTANT

On peut faire des expériences en classe à partir des saveurs, mais on peut aussi aller plus loin et découvrir ainsi les plaisirs de l'alimentation saine et goûteuse en dehors de la classe.

ACTIVITÉ 2

TOUT UN MENU DE DÉCOUVERTES AMUSANTES

Un coup de pouce pour découvrir des activités variées :

A. Les journées des saveurs

Les journées des saveurs, par exemple, se tiennent chaque année à l'automne dans toutes les régions du Québec : 10 jours de festivités au cours desquels une soixantaine d'activités sont proposées. Il y en a d'autres pendant l'hiver.

Ainsi, par exemple, tu peux y :

- effectuer une visite avec la classe, seul(e) ou avec des amis;
- expérimenter les multiples plaisirs de dégustations surprenantes (comment goûter avec les yeux, le nez, les mains, les oreilles et les papilles) et expérimenter des dégustations à l'aveugle;
- assister à des démonstrations culinaires pour les jeunes;
- découvrir des nouveaux produits issus des terroirs du Québec et les déguster; rencontrer des chefs;
- apprendre à mieux connaître tes préférences et tes aversions;
- participer à des rallyes découvertes, des chasses au trésor, etc.

B. Inviter un chef à l'école

C'est une pratique courante et des chefs se font un plaisir d'aller rencontrer gratuitement des élèves, d'expliquer leur métier, de raconter des anecdotes amusantes et de parler menus et bouffe variée. Dans certaines écoles, les élèves en profitent pour discuter avec eux du menu du bal de fin d'études et ils recoivent de précieux conseils pour ce jour important.

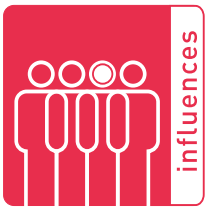
Savais-tu que, à part le métier de chef, il y a ceux de pâtissier, de chocolatier, de diététiste (spécialiste de l'alimentation), de nutritionniste (spécialiste des problèmes de la nutrition) et de psychosociologue de l'alimentation ? Et que ces personnes peuvent aussi être invitées à venir vous rencontrer à l'école ?

C. Cinéma

Se procurer des vidéos sur les découvertes en matière de dégustation ici et à travers le monde. Voici une liste non exhaustive de ces documents qu'on peut facilement trouver dans la majorité des clubs vidéo :

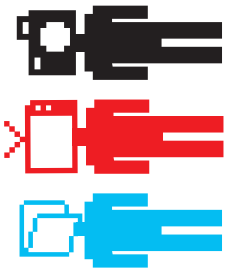
- Chocolat
- Le festin de Babette
- The Chinese Feast (kung-fu culinaire)
- Cuisine américaine (comédie)
- Chère Martha, histoire d'une femme chef
- Mondovino

INFLUENCES



DIRE NON, DIFFICILE PARFOIS POUR LE CONSOMMATEUR !

L'économie de marché est intégrée aux valeurs de notre société démocratique. Ainsi, la population profite de la puissante dynamique commerciale de **l'offre et de la demande** : les commerçants sont libres de proposer des produits et les consommateurs libres d'en disposer. Cette liberté s'accompagne pour le consommateur d'une obligation : celle de faire des choix, en d'autres mots, de dire oui ou non.



PUBLICITÉ INFORMATIVE OU INCITATIVE ?

Si tu consultes la publicité faite au sujet d'activités sur l'alimentation, tu constateras qu'elle est informative ou incitative. Cela veut dire qu'on présente ces activités soit en t'invitant à satisfaire ta curiosité sans pousser la consommation, soit en cherchant à te pousser à acheter. Quand tu navigues sur Internet ou que tu vois des publicités, portes-tu attention aux contenus de type informatif ou incitatif ?

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 **15 et 16 ans**, puis sur les bandes dessinées interactives :
  AUTOdiscipline
  Au bout du fil
  ou clique sur la section **17 et 18 ans**, puis sur les bandes dessinées interactives :
  Déguster et partager
  IRIS
  À quel prix ?

Éduc alcool