



PARLONS ALCOOL AVEC LES ADOLESCENTS

en liaison avec l'enseignement de SVT



Pourquoi parler d'alcool avec vos élèves ?

L'abus d'alcool constitue un véritable sujet de santé publique et de société. L'alcool est la substance psychoactive la plus expérimentée par les jeunes.

En France, la consommation d'alcool chez les adolescents apparaît tôt puisque 50 % des jeunes de 15-16 ans déclarent avoir déjà expérimenté l'ivresse. En 2006, chez les 17 ans, les ivresses régulières sont en augmentation passant de 7 % à 10 %, surtout chez les garçons.

Si la dépendance est rare à l'adolescence, la consommation d'alcool est fréquente et avec des consommations précoces, le risque de dépendance augmente.

La consommation des boissons alcoolisées est pour les jeunes un "marqueur" de passage à l'âge adulte. C'est une façon de s'identifier aux autres, qu'il s'agisse des adultes (famille par exemple) ou des groupes auxquels ils appartiennent. C'est aussi une façon d'affirmer leur propre identité, parfois de façon extrême, pouvant aller jusqu'à des pratiques d'ivresse très dangereuses.

C'est en informant les adolescents sur la réalité de l'alcool et des risques d'excès que l'on pourra encourager les comportements responsables.

Les objectifs spécifiques au milieu scolaire :

- Donner aux élèves les moyens de maîtriser des connaissances relatives à leur santé et leur bien-être.
- Développer chez les élèves des compétences leur permettant de faire des choix responsables.
- Donner aux élèves des moyens de se faire aider.

Quand il s'agit d'informer, éduquer et sensibiliser les élèves à une consommation responsable de boissons alcoolisées, l'éducateur se trouve face à une problématique complexe : il a sans cesse en tête le duel ambigu entre "alcool/plaisir" et "alcool/dé-tresse". Il ne peut ignorer le statut social de l'alcool synonyme de fête et de convivialité quand il est consommé avec modération. Et celui révélateur et moteur d'un déséquilibre aboutissant à une désocialisation et à la déchéance lorsqu'il est consommé avec excès et qu'une dépendance survient.

C'est en informant les adolescents sur la réalité de l'alcool et des risques d'excès que l'on pourra encourager les comportements responsables.

Nous espérons que ce livret, complété par nombre d'informations téléchargeables que vous trouverez sur le site www.atoidechoisir.info contribuera efficacement à l'animation de vos cours. N'oubliez pas aussi qu'un site est spécialement dédié aux adolescents www.atoidechoisir.fr, le site qui leur dit tout sur l'alcool !

LES REPÈRES

L'histoire de l'alcool est vieille comme le monde !

Origine : C'est par hasard que l'alcool est apparu à l'homme par un processus naturel appelé fermentation. Au IV^e millénaire avant notre ère, l'homme est en mesure de stocker l'alcool dans des peaux de bêtes et des vases.

Le développement de l'agriculture lui permet de sélectionner les plantes, les fruits et les graines les plus propices à la production.

Toutes les civilisations mettent aux points des techniques de fabrication de boissons alcoolisées :

- Fermentation de graines de maïs au Pérou,
- Fermentation de l'orge en Europe,
- Vins fabriqués à base de fruits en Afrique Noire. Les Égyptiens fabriquaient du vin à base de jus de raisin.

L'histoire du vin de France : Fruit de son ancrage méditerranéen, le vin de France est plus que bi-millénaire : dès 600 avant Jésus-Christ, les Grecs introduisirent la vigne de Banylus à Nice. Les Romains développèrent ensuite la vigne en Gaule, de la Méditerranée à Bordeaux, du Rhône à la Moselle.

Le vignoble se développa au rythme de la religion chrétienne qui associe le pain et le vin au corps et au sang du Christ au cours des célébrations : le prêtre boit le vin du calice devant les fidèles. Vignerons et négociants du XVII^e au XX^e siècle améliorèrent les techniques de vinification et sillonnèrent le monde. Les noms magiques de nos grands terroirs propagèrent la gloire de l'art de vivre français. Au XX^e siècle, le chemin de fer amena les vins de toutes les régions sur toutes les tables et permit le développement du vignoble du midi.

Pendant ce temps-là, s'est ouvert en 1823 en Écosse la première distillerie officielle de Whisky. En 1900, on comptait 4500 brasseries en France (il en reste aujourd'hui 68).

Alcool et santé : L'alcool a été aussi utilisé comme remède : c'était le seul anesthésique utilisé pendant les campagnes napoléoniennes (aux États-Unis, pendant la prohibition, seuls les médecins pouvaient en prescrire). Au XIX^e siècle, lors de la révolution industrielle, apparaît la notion d'alcoolisme. Après la Première Guerre mondiale, on préconise dès le plus jeune âge l'usage modéré de boissons fermentées, tout en déconseillant les boissons distillées. Après la Seconde Guerre mondiale, on glorifie la sobriété. À partir de 1968, les pouvoirs publics prennent conscience que l'alcoolisme est la conséquence du malaise de certaines personnes en situation de difficultés et recentrent leur message de prévention sur les risques immédiats de la consommation excessive d'alcool (accidents, violences...).

Aujourd'hui, la prévention de l'abus d'alcool est un sujet important dans de nombreux pays.

Définitions

- Le mot "alcool" vient de l'arabe al khoun ou al koh'l : c'était une poudre à base d'antimoine utilisée en médecine comme purgatif. Le mot dans son sens actuel n'apparaît qu'au XIX^e.
- Les céréales, tout comme certains fruits, légumes et grains sont à l'origine de nombreuses variétés d'alcools :
 - Le cidre : boisson obtenue par la fermentation du jus de pomme.
 - La vodka et le whisky sont des eaux-de-vie de grains.
 - Le rhum est obtenu en distillant le jus de canne à sucre ou mélasse.
- Une boisson alcoolisée est une boisson comprenant plus de 1,2% d'alcool. Le degré alcoolique, c'est l'unité de mesure de l'alcool selon Gay-Lussac, dans lequel le titre alcoométrique de l'eau est 0, celui de l'alcool absolu 100.
- L'alcool est obtenu par fermentation de végétaux riches en sucre à laquelle peut s'ajouter la distillation.

Les 3 catégories de boissons alcoolisées

Les boissons fermentées : vin, bière, cidre

La fermentation alcoolique : c'est un processus biologique naturel qui transforme, en milieu anaérobie, sous l'action des levures, les sucres ou le glucose.

Les boissons distillées : whisky, scotch, rhum, vodka...

La distillation : évaporation et concentration des arômes et de l'alcool par chauffage (processus physique).

Les mélanges de boissons : cocktails, liqueurs, vins de liqueur...

Si dans chacun de ces verres, il y a la même quantité d'alcool (10 g), les conditions (pendant ou en dehors des repas) et les spécificités de chaque produit (composition chimique) sont déterminantes dans les effets des boissons alcoolisées sur la santé et le comportement de l'individu.



Vin
10 cl à 12°



Bière
25 cl à 5°



Whisky
3 cl de whisky
à 40° + soda



Pastis
2,5 cl de pastis
à 45° + eau



Planteur
2,5 cl de rhum
à 50° + jus d'orange



Cognac
3 cl à 40°

= boisson alcoolisée

Premix et alcopops ?

Les premix sont des boissons mélangeant des boissons non alcoolisées avec des alcools forts.

Les alcopops sont composés d'un mélange de boisson alcoolisée ou d'un alcool avec un arôme.

COMMENT FAIT-ON UNE BOISSON ALCOOLISÉE ?

Un phénomène naturel : la fermentation

L'homme a trouvé dans la nature les éléments pour fabriquer de l'alcool : raisin pour le vin, orge pour la bière, pomme pour le cidre, riz pour le saké... Tous ces végétaux, lorsqu'ils ont fermenté, dégagent de l'éthanol ou alcool éthylique.

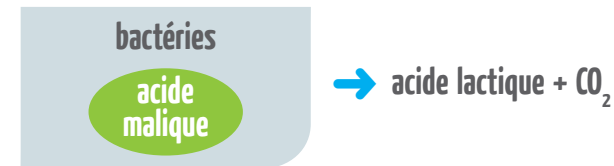
Pasteur, en fondant la microbiologie, a découvert le mécanisme des fermentations alcoolique et lactique : dans un milieu privé d'oxygène, des levures transforment le sucre en alcool. La levure, qui est un organisme vivant, puise son énergie dans le sucre et les végétaux. Elle le dégrade et en rejette de l'alcool.

L'alcool issu de la fermentation ne dépasse pas 16°. Au-delà, l'alcool détruit les levures et le phénomène s'arrête.

La fermentation alcoolique (en milieu anaérobie) :



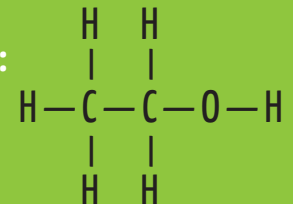
La fermentation malolactique (en milieu anaérobie) :



La fermentation malolactique est un processus secondaire (fermentation bactérienne) qui désacidifie naturellement les vins rouges après la fermentation alcoolique, renforçant la couleur des vins rouges et permettant à de nouveaux arômes de s'exprimer.

Pour les vins blancs qui doivent garder acidité et fraîcheur on ajoute du soufre après la fermentation alcoolique ce qui empêche la fermentation malolactique.

La molécule alcool :



Un exemple : LE VIN

Le vin est le produit de la fermentation du jus de raisin. D'une région à l'autre, la vinification fait l'objet de méthodes très spécifiques. Quelque soit la méthode de vendange, manuelle ou mécanique, le raisin doit être préservé et arriver le plus intact possible au vendangeoir. Les raisins blancs sont alors pressés et le jus est envoyé en fermentation. Les raisins rouges sont foulés et mis en cuve de macération (jus et pellicule fermentent ensemble). Pendant la fermentation, sous l'action des levures, le sucre se transforme en alcool. Le jus de raisin est systématiquement blanc et la coloration des vins rouges est obtenue par macération de la pulpe avec la peau. La peau ou pellicule libère des composés qui donnent au vin sa couleur, ses arômes, ses tanins, son goût du terroir.

Fermentation et macération ont lieu en cuve de bois de chêne, inox ou émaillée, voire en cuve de béton. Plus la fermentation est lente, meilleur sera le vin. La durée de fermentation est de l'ordre de deux semaines en général.

Après la fin de la fermentation des jus blancs, on sépare le vin des lies (levures de fermentation) et on le stabilise. Les raisins rouges sont pressés à la fin de la macération lorsque la couleur et la structure sont suffisantes ; le jus rouge termine sa fermentation alcoolique puis subit une fermentation malolactique. Les vins jeunes, blancs et rouges, sont ensuite élevés en barrique de chêne ou cuve en inox de quelques mois à plusieurs années.

Le saviez-vous ?

Les vins rouges sont élaborés uniquement à partir de raisins à pellicule noire et à jus blanc, les vins blancs à partir de raisins à pellicule blanche et à jus blanc. Un vin rosé n'est pas un mélange de vin rouge et de vin blanc, mais provient d'un moût de raisin à pellicule noire et à jus blanc vinifié spécifiquement (macération entre 12 h et 36 h). Le champagne, lui, est élaboré à partir de raisins blancs et/ou de raisins à pellicule noire et à pulpe incolore.

Un autre exemple : LA BIÈRE

C'est une boisson alcoolisée obtenue par la fermentation de solutions dérivées de certaines céréales et autres grains amylacés. La plupart des bières sont obtenues à partir d'orge et parfumées avec du houblon.

Pour faire de la bière, l'homme fait germer artificiellement l'orge qui, après avoir été mouillée pour la rendre friable et riche en enzymes, est séchée par touraillage, c'est à dire dans de grandes tours. C'est ce qu'on appelle le malt auquel on ajoute du maïs ou du riz pour l'amidon, que les amylases (les diastases) transforment en glucose. Il est porté à ébullition, on y ajoute une poignée de fleurs femelles de houblons qu'on laisse infuser. Les levures alorsensemencées transforment le sucre en alcool et en dioxyde de carbone. Au bout de 5 à 6 jours, la bière verte est descendu dans des caves de garde à 8°C.

Dans les 2 à 4 semaines qui suivent, au cours de la deuxième fermentation, la bière s'affine et se sature en gaz. Filtrée, elle est soutirée sous pression pour conserver le dioxyde de carbone.

Le saviez-vous ?

Sous la touraille, un chauffage assure le séchage de l'orge, dont le taux d'humidité est ramené à 4 % et dont la germination est de ce fait stoppée. Cette opération se termine par le « coup de feu », à une température de l'ordre de 80°C à 105°C et cette température détermine la couleur et l'arôme du malt. On pourra obtenir donc, une bière brune, blonde, rousse ou ambrée.

Un savoir-faire : la distillation

La distillation c'est l'opération qui consiste à évaporer l'alcool contenu dans un liquide faiblement alcoolisé puis à le condenser afin d'augmenter sa proportion dans le produit final. Ce procédé permet de recueillir l'éthanol, les esters, les aldéhydes et alcools supérieurs.



Les eaux-de-vie issues de la distillation peuvent atteindre 90°, mais on trouve le Cognac, l'Armagnac ou les whiskies à 45° environ.

En distillant le vin, on obtient du Cognac et de l'Armagnac. À partir du cidre, on aura du Calvados.

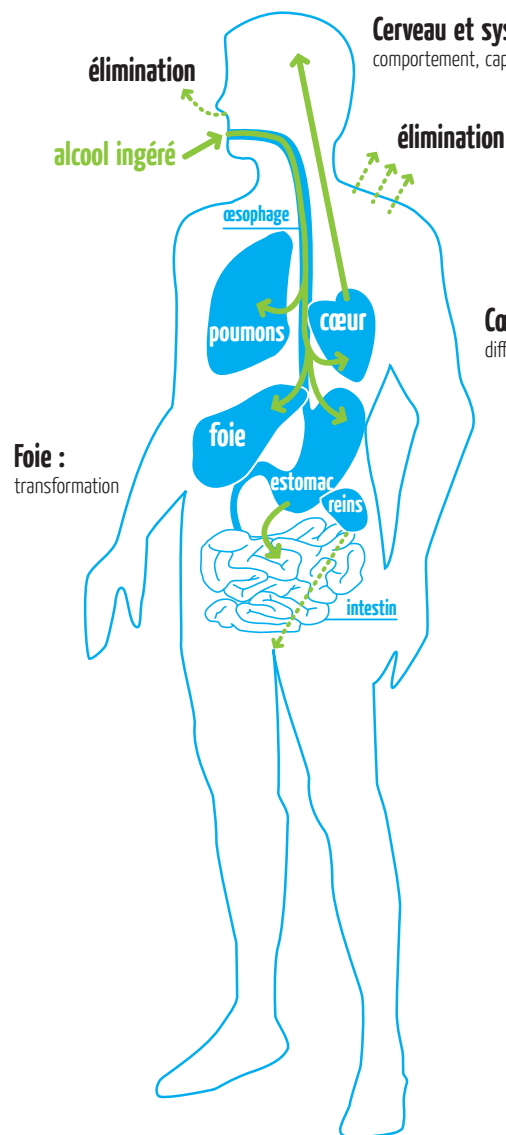
Pour les alcools blancs, il s'agit d'une distillation de lies (dépôts qui se forment dans les liquides fermentés).

En France, ces alcools portent le nom du fruit d'origine : poire, prune, mirabelle, coing... Le rhum est issu d'une double distillation de canne à sucre broyée ou de mélasse. La betterave et la pomme de terre donnent de la vodka.

Le mot Whisky vient du gaélique *uisge beatha* qui signifie eau-de-vie. On en décompte plus de 3500 sortes car chaque orge est différente dans sa façon de germer. Il existe 3 grandes familles : le whisky écossais, le whiskey irlandais et le Rey Whiskey américain. Leur procédé de fabrication à la base est le même : la distillation de grain. Ensuite les étapes d'élaboration divergent.

LES MÉCANISMES PHYSIOLOGIQUES

Le trajet de l'alcool dans le corps humain



Cerveau et système nerveux :
comportement, capacité d'analyse, équilibre, réflexes.

Cœur et système sanguin :
diffusion dans l'organisme.

Foie :
transformation

L'alcool peut passer directement dans le sang sans subir de transformation digestive, ce qui explique la rapidité de l'ivresse.

Le foie transforme l'alcool en éthanol puis en acide acétique (vinaigre) à l'aide de mécanismes enzymatiques.

Puis rapidement il apparaît dans le sang et se répand dans tout l'organisme. L'alcool se dissout dans toutes les parties du corps qui contiennent des graisses (notre cerveau est constitué à 50% de graisse !).

10% de l'alcool absorbé est évacué par la sueur, les urines et l'air expiré sans qu'il ait subi de modifications biochimiques.

L'alcool peut même traverser la peau pour passer directement dans les capillaires sanguins (les lotions pour bébés doivent être sans alcool).

Une heure pour être ivre, 8 heures pour s'en remettre

De par ses capacités biochimiques, l'organisme humain est capable de traiter l'alcool et d'éviter ainsi son accumulation dans les tissus.

L'alcool passe directement dans le sang qui le diffuse dans tout l'organisme, en passant par les organes pourvus de nombreux vaisseaux comme le foie ou le cerveau.

À jeun : l'alcool bu passe par le tube digestif pour arriver dans l'estomac. Si celui-ci est vide, il est absorbé par l'intestin grêle en moins de 30 minutes : il traverse alors les parois de l'intestin grêle et passe dans le sang. Il provoque donc une ivresse rapide.

Au cours ou juste après un repas : l'alcool ingéré est libéré dans l'intestin par petite quantité et se diffuse dans le sang en une à trois heures puis se répand dans tout le corps.

En cas d'abus : S'il vous arrive d'abuser de l'alcool, votre foie ne fonctionnera pas plus vite pour autant. Ni le travail musculaire, ni le froid n'accélère le métabolisme de l'alcool. Il faut une heure au foie pour éliminer 100 mg d'alcool par kilo de la masse corporelle. Des poumons s'échappent 10 % de l'alcool bu. On pourra donc mesurer l'alcoolémie de deux façons : l'éthylomètre ou la prise de sang.

Évaluer son taux d'alcoolémie

Le degré alcoolique d'une boisson, mentionné sur la bouteille, indique le pourcentage d'alcool pur qu'elle contient. Un litre de boisson alcoolisée à 12° contient 10 cl d'alcool pur.

Les boissons alcoolisées servies dans les cafés ou restaurants, qu'elle qu'en soit leur nature, contiennent à peu près la même quantité d'alcool.

C'est donc le nombre de verres servis - que ce soit du vin ou du whisky - qui déterminera l'alcoolémie.

Au volant le taux d'alcoolémie doit être inférieur à 0,5 g/l de sang.

Mieux connaître ses limites

→ Pour les hommes

50 kg	0,25	0,50	0,80
55 kg	0,25	0,45	0,70
60 kg	0,20	0,40	0,60
65 kg	0,20	0,35	0,50
70 kg	0,15	0,30	0,45
75 kg	0,15	0,25	0,45
80 kg	0,10	0,20	0,40
85 kg	0,10	0,20	0,35
90 kg	0,05	0,15	0,30

→ Pour les femmes

50 kg	0,30	0,60	0,90
55 kg	0,30	0,55	0,85
60 kg	0,25	0,50	0,80
65 kg	0,25	0,45	0,75
70 kg	0,20	0,40	0,70
75 kg	0,20	0,35	0,65
80 kg	0,15	0,30	0,60
85 kg	0,15	0,25	0,55
90 kg	0,10	0,20	0,50

Taux d'alcoolémie approximatifs constatés au cours d'un repas, sur la base d'un verre de 10 cl.

Alcoolémie et conséquences

Vous avez bu un peu

De 0,1 à 0,3 g/l de sang :

Zone de tolérance physiologique, aucun trouble n'est constaté.

De 0,3 à 0,5 g/l de sang :

Aucun signe clinique apparent mais les gestes peuvent être perturbés, la fusion optique des images troublée et la sensibilité de la vision diminuée.

Vous avez bu un peu trop

De 0,5 à 0,8 g/l de sang :

Des troubles commencent à apparaître. Temps de réaction allongé. Réaction motrice troublée. Euphorie.

De 0,8 à 1,5 g/l de sang :

Réflexes de plus en plus troublés. Ivresse légère. Conduite dangereuse. Vous êtes de moins en moins vigilant. C'est à ce moment-là que les accidents et les passages à l'acte délictueux sont à craindre.

Vous avez beaucoup trop bu

De 1,5 à 3 g/l de sang :

Allure titubante. Diplopie (on voit double).

De 3 à 5 g/l de sang :

Conduite impossible. Risques de coma éthylique.

Supérieur à 5 g/l de sang :

Coma pouvant entraîner la mort. Vous nécessitez des soins hospitaliers.

En cas d'abus...

→ Absorbé à dose modérée, l'alcool s'élimine lentement et totalement. Mais les conséquences d'une consommation abusive, fréquente ou ponctuelle de boissons alcoolisées, sont souvent dramatiques.

→ L'abus des boissons alcoolisées crée des dépendances et donc un usage toxique du produit.

→ Le comportement irresponsable de certains jeunes est à rapprocher des accidents de la route qui sont souvent dus à une absorption excessive d'alcool. Les 15/24 ans ont deux fois plus de risques de mourir sur la route que le reste de la population.

(signe d'inflammation pouvant conduire à l'ulcère et au cancer). Lorsque l'alcool est associé à l'usage du tabac, les risques de cancer de l'œsophage, du larynx et du pharynx s'accroissent de façon importante. Poison pour le foie, il peut provoquer la dégénérescence des cellules conduisant à la cirrhose. Il perturbe la digestion : mauvaise assimilation de certains aliments, déséquilibre nutritionnel.

Conséquence sur le système nerveux :

L'abus d'alcool entraîne des troubles de réflexe, de la vision, de l'équilibre, du jugement. L'alcoolisme chronique engendre des lésions des nerfs : fourmillement, crampes, douleurs, paralysie (polynévrite), confusion mentale, diminution de la mémoire, somnolence, torpeur et le psychisme en est altéré.

Enfin rappelons que :

Chez la femme enceinte, l'alcool passe la barrière placentaire et ne peut être détruit par le foie du fœtus. Comme pour les bébés et les enfants, l'alcool doit donc être évité par la femme enceinte. D'autre part l'alcool peut modifier les effets de certains médicaments.

L'intoxication :

C'est l'ivresse. Après une ingestion massive d'alcool, elle est caractérisée par un état d'excitation psychique et d'incoordination motrice. Cette ivresse atteint les muscles et la respiration, ce qui amène facilement au coma qui peut être mortel.

Conséquence sur l'appareil digestif :

L'alcool agresse les muqueuses (œsophage, estomac, intestin), provoque une sensation de brûlure

Les chiffres de l'alcool au volant

Conduire avec 0,5 g/l d'alcool ou plus dans le sang est une infraction. Avec plus de 0,8 g/l c'est un délit qui relève du tribunal correctionnel.

À partir de 0,5 g/l d'alcool dans le sang, les risques d'accidents mortels sont multipliés par deux.

À 0,8 g/l, ils sont multipliés par 10, à 1,2 g/l par 35...



CONSEILS PÉDAGOGIQUES

Les connaissances à elles seules ne suffisent pas à modifier les comportements et les mieux informés ne sont pas toujours les plus respectueux de la législation.

→ Combattre des idées fausses comme "l'alcool réchauffe" qu'il conviendrait de remplacer par "l'alcool donne la sensation de chaleur"... (cf sur www.atoidechoisir.info le quizz - rubrique Professeur)

→ Valoriser les images positives de comportement favorable à la santé. Se méfier des interdictions et des règles ennuyeuses et strictes sans avoir pris le temps d'expliquer le bien-fondé de la législation actuelle et laisser le temps aux adolescents de se forger une opinion structurante pour leur personnalité.

→ Clarifier les messages en évitant la possibilité de sous-entendus ou allusions (dire par exemple clairement que l'alcool ne résout ni les problèmes ni les difficultés de communication).

→ Ne pas porter de jugement moral vis-à-vis de certaines conduites à risque pour éviter au maximum les sentiments d'anxiété ou d'humiliation des élèves qui peuvent avoir parmi leurs proches des consommateurs réguliers d'alcool mais parler plutôt de malades alcooliques ou de personnes en difficulté avec l'alcool.

→ Essayer de trouver avec le jeune ce qui dans son environnement familial peut être un facteur déterminant de précocité et de régularité à consommer de l'alcool (parents ayant des difficultés avec l'alcool, parents trop permissifs, trop anxieux, trop initiateurs...)



Les applications "terrain"

Elles peuvent reposer sur les programmes de SVT de la 6^{ème} à la 3^{ème}. Les substances psychoactives sont évoquées très tôt (tabac, alcool) en relation avec l'étude des transformations biologiques, des besoins énergétiques ou de l'activité cérébrale.

Chaque enseignant doit choisir le moment propice pour parler avec ses élèves des problèmes du "binge drinking", fléau actuel chez les jeunes et ce de plus en plus tôt.

En 6^{ème} : Les cellules : les êtres vivants sont constitués de cellules. La transformation biologique.

En 5^{ème} : Fonctionnement de l'organisme et besoin en énergie : l'abus de certaines substances détériorent le système nerveux.

En 4^{ème} : Relations au sein de l'organisme : le fonctionnement du système nerveux peut être perturbé dans certaines situations et par la consommation de certaines substances comme l'alcool.

En 3^{ème} : Relations à l'environnement et à l'activité nerveuse : les messages nerveux sont transmis par les neurones. Les drogues peuvent perturber gravement les relations de l'homme avec son environnement. De plus, de nombreux micro-organismes sont en permanence en contact avec l'organisme.

→ Vous pourrez trouver des fiches d'exercices téléchargeables adaptées à chaque niveau scolaire sur www.atoidechoisir.info - rubrique Professeur.

Une expérience

La mise en fermentation de fruits permettra de mettre en évidence le rôle des levures, micro-organismes présents "naturellement" sur les fruits, dans la fabrication de l'alcool. Pour cela, ils pourront mettre, en présence d'eau, dans deux montages différents et fermés, d'une part des fruits intacts depuis leur récolte, d'autre part des fruits ayant subi lavage et épluchage. Il faudra qu'ils aient la possibilité de comparer au microscope les liquides présents dans les différents montages et d'identifier l'alcool présent à l'aide d'un éthylomètre ou encore grâce à un réactif tel que le bichromate de potassium qui réagit en présence d'alcool en milieu acide.

GLOSSAIRE

La discussion en classe

L'enseignant ou l'équipe médico-socio-sanitaire qui se charge du problème de l'alcool chez les jeunes peut utiliser les éléments téléchargeables sur www.atoidechoisir.info comme :

- quizz pour les élèves,
- visuels de publicités pour des boissons alcoolisées,
- fiches d'exercices de SVT selon le niveau scolaire.

Pour permettre aux élèves :

- d'exprimer leurs connaissances,
- d'identifier les a priori,
- d'affiner les objectifs à mettre en valeur,
- de susciter le questionnement.

Faire sortir de chaque jeune un jugement personnel

Mise en œuvre du jugement personnel

Le moment le plus favorable pour que puisse être élaboré puis exprimé un jugement personnel est celui d'un débat. Il pourra être facilité par l'observation d'un des supports cités. En premier lieu, il pourra être demandé aux participants de relever ce qui retient le plus leur attention ; les plus pudiques auront la possibilité de se retrancher derrière les informations restant dans le domaine des connaissances, ceux qui s'expriment plus facilement entreront dans le domaine de l'opinion. Il est clairement précisé que l'objet du débat n'est pas de mettre tout le monde d'accord sur certains points de vue mais de permettre à chacun de s'extérioriser, sans y être contraint, afin que la diversité des attitudes se révèle en étant respectée.

Parlons alcool avec une classe de 5^{ème} ou 4^{ème}

Les différentes étapes (à envisager par petits groupes de travail) peuvent s'articuler de la manière suivante :

Étape 1 : Le concept de l'adolescence.

- Faire émerger le désir d'adolescent de se conformer au modèle d'un comportement d'adulte en particulier face à des consommations de produits comme l'alcool et le tabac.
- Importance de l'effet de groupe.
- Grandir : qu'est-ce que cela veut dire ?

Étape 2 : Alcool, mythes et réalités.

- L'alcool et ses effets.
- Le contexte social.
- Idées vraies et fausses.
- Les grandes campagnes de prévention.
- Comparaison avec différents verres d'alcool (vin, bière, champagne, digestif... cf p. 4).

Étape 3 : Alcool et réglementation.

- L'alcool n'est pas une substance interdite.
- Questionnaire sur leur connaissance.

Étape 4 : Où trouver de l'aide ?

- Les modes de consommation et leurs dangers.
- L'inégalité des individus face à l'alcool.
- L'importance de l'infirmière scolaire.

Abus : usage injustifié ou excessif de quelque chose ; mauvais usage.

Alcools forts : Expression souvent utilisée pour désigner des boissons issues de la distillation. La distillation consiste à amener à ébullition un liquide fermenté pour obtenir une vapeur d'alcool. Cette vapeur récupérée a un degré d'alcool très fort. On obtient ainsi des spiritueux. Avec la distillation du cidre, on fait du calvados, celle de la canne à sucre, du rhum, etc.

Alcoolémie : concentration d'alcool contenu dans le sang.

Alcoolique : personne en difficulté avec l'alcool et qui ne peut plus s'en passer. L'alcoolisme est une maladie nécessitant médecin et soins.

Anesthésie : perte locale ou totale de la sensibilité.

Bad-trip : état d'anxiété pouvant devenir très dangereux, généré par la prise de drogue.

Binge drinking : souvent appelé en France "défonce" ou "biture express", il s'agit d'une consommation occasionnelle, excessive d'alcool qui n'a d'autres buts que l'ivresse. Parmi ceux qui ont été ivres, un tiers avait l'intention de l'être lors de leur dernière ivresse (ce qui représente 14 % de l'ensemble de l'échantillon total) et un sur cinq a bu le plus possible d'affilée (ce qui représente 8 % de l'échantillon total), soit un comportement assimilable au "binge drinking".

Coma : état caractérisé par la perte des fonctions de relation (conscience, mobilité, sensibilité) avec conservation de la vie végétative (respiration, circulation).
Coma éthylique : état d'inconscience très dangereux voire mortelle après absorption d'une quantité importante d'alcool.

Dépendant : personne ayant un besoin compulsif d'absorber une substance pour faire cesser le malaise psychique ou les troubles physiques dus au sevrage.

Désintoxication : ensemble des mesures de soins, destinées à effacer les marques de la dépendance physique liée à une dépendance à l'alcool ou toute substance psychoactive.

Ethylomètre : appareil de mesure de précision, dont l'étalonnage est contrôlé périodiquement par un organisme officiel.

Ethylotest : appareil de détection pour le dépistage et le contrôle de l'alcoolémie. Cela mesure l'alcool dans les poumons, (cf p.9)

Euphorie : sensation intense de bien-être, de grande joie intérieure, de satisfaction, de plénitude.

Gueule de bois : effet secondaire de l'absorption excessive de boisson alcoolisée. Celle-ci peut s'accompagner de vomissement, migraine, vertige... Tout dépend du nombre de verres bus et du type d'alcool.

Ivresse : état d'excitation psychique et physique dû à une ingestion excessive d'alcool.

Loi Evin : loi de 1991, qui constitue aujourd'hui en France la base du dispositif légal de lutte contre le tabagisme et contre l'alcoolisme. Celle-ci est intégrée au code de santé publique.

OMS : Organisation Mondiale de la Santé. Institution spécialisée de l'ONU pour la santé. Elle dépend directement du Conseil Économique et Social des Nations unies. L'OMS a pour objectif d'amener tous les peuples du monde au niveau de santé le plus élevé possible.

Substance psychoactive : substance naturelle ou chimique agissant sur le psychisme de l'individu et provoquant des comportements particuliers avec des modifications de la perception visuelle ou auditive, de l'humeur, de la conscience, etc.

Retrouvez l'ensemble du glossaire sur

www.atoidechoisir.info

→ rubrique Pratique

**À TOI
DE
CHOISIR!**

“

Retrouvez plus d'infos sur

www.atoidechoisir.info

Et pour vos élèves :

www.atoidechoisir.fr

le site qui leur dit tout
sur l'alcool !

”



VIN & SOCIÉTÉ

12 Rue Sainte-Anne • 75001 Paris
Tél : 01 55 35 08 35 • contact@vinsociete.fr