

## POURQUOI CONSOMMER DE L'ALCOOL? ET LES EFFETS SUR L'ORGANISME

### OBJECTIFS DES ACTIVITÉS

- Favoriser auprès des jeunes l'acquisition d'un comportement maîtrisé et responsable vis-à-vis des boissons alcoolisées
- Connaître les effets de l'alcool sur l'organisme
- Prendre conscience des conséquences sur l'organisme (ex : « binge drinking ») et prévenir les comportements de recherche d'ivresse
- Échanger sur ses propres comportements.

### MATÉRIEL

- un DVD en ligne permettant une approche pluridisciplinaire : professeur de français, d'anglais ( les reportages sont en anglais sous-titré), de SVT, de philosophie et personnel de santé
- des reportages à visionner
- des exercices en annexes :

1/ le circuit de l'alcool dans le corps,

2/ un quizz sous forme de cartes questions/réponses

3/ un récapitulatif des effets à court terme de l'alcool

### DÉROULEMENT

1) Visionner l'annonce sur <http://fr.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol.html> puis le documentaire sur <http://fr.drugfreeworld.org/real-life-stories.html> DVD en ligne en anglais sous-titré : *Témoignages poignants et directs d'anciens toxicomanes qui ont survécu à l'enfer de la drogue (alcool comme produits illicites) et délivrent la vérité de l'enfer sans détour.* Le but est de prendre conscience que l'alcool est une drogue comme la marijuana, le lsd, l'ecstasy... c'est un neurotoxique cérébral MAJEUR.

Constituez des petits groupes et répondez aux questions suivantes (inscrites au tableau)

- a. Rappelez-vous ...pourquoi ont-ils commencé ?
- b. Quels effets sont relatés ?
- c. Et vous ? Buvez-vous de l'alcool, dans quelles circonstances et pourquoi ?
- d. Pensez-vous que vous prenez des risques pour votre santé ? lesquels ?
- e. Pour vous, troubles des fonctions exécutives, des fonctions cognitives, est-ce que ça vous parle ? ...alors

2) Visionner ce deuxième document

<https://vimeo.com/97158630> l'alcool: une bombe à retardement. Des étudiants interrogent un médecin

3) Retour en grand groupe : Qu'avez-vous retenu ?

4) EXERCICES : Reconstituer le circuit de l'alcool (*annexe 1*) : *consigne* : Lis attentivement le document. Essaie de mémoire de refaire les dessins et de retrouver les trajets. Tu peux choisir soit dans l'appareil digestif soit dans l'appareil circulatoire sanguin. (On peut composer des binômes et engager des challenges)

5) Composer des équipes pour répondre aux « questions-réponses » du QUIZZ (*annexe 2*)

6) Exercice de l'*annexe 3* replacer les effets de l'alcool à court terme

### ALLER PLUS LOIN

- Brainstorming : Pensez-vous que l'on peut s'amuser sans alcool...mais aussi parler sans téléphone, aimer sans conditions, rêver sans drogues, sourire sans selfies .....
- L'alcool et la grossesse : [http://www.francetvinfo.fr/replay-magazine/france-2/envoye-special/video-envoye-special-grossesse-et-alcool\\_1108135.html](http://www.francetvinfo.fr/replay-magazine/france-2/envoye-special/video-envoye-special-grossesse-et-alcool_1108135.html) Sacha enfant adopté est en situation de handicap car sa mère biologique s'est alcoolisée durant sa grossesse... 35 minutes pour prendre conscience des risques .....
- Avec un personnel de santé : aborder les effets à long terme de l'alcool sur l'organisme (*voir annexe 4*)

### SITES DE RÉFÉRENCE

- <http://alcool-info-service.fr/>
- <http://www.jeunes.gouv.fr/interministeriel/sante-et-bien-etre/addictions/article/tous-les-risques-lies-a-l-alcool>

### DOCUMENTS RESSOURCES ET BLOGS À CONSULTER

#### Autres témoignages en France

- <https://vimeo.com/97551509> la première fois
- <https://vimeo.com/97551507> l'alcool et la religion
- <https://vimeo.com/97551506> ma première cuite
- <https://vimeo.com/97155643> je connais maintenant mes limites
- <https://vimeo.com/97537945> le vin une image de vieux...
- <https://vimeo.com/97537943> vin ou coca ?
- <https://vimeo.com/97537937> liberté et norme ?
- <https://vimeo.com/97158628> je ne bois pas
- <https://vimeo.com/97449896> décontracté sans l'alcool...
- <https://vimeo.com/97449895> l'alcool pour être bien ?
- <https://vimeo.com/97449893> soirée filles
- <https://vimeo.com/97431574> les filles et l'alcool
- <https://vimeo.com/97312732> le coût de l'alcool
- <https://vimeo.com/97312731> j'ai trop bu ...
- <https://vimeo.com/97312579> j'ai pas besoin de ça
- <https://vimeo.com/97311364> j'aurais préféré « qu'elle m'engueule ! »
- <https://vimeo.com/97311361> être plus libre, c'est être seul face aux autres !
- <https://vimeo.com/97155641> l'adolescence, une grande nuit....
- <https://vimeo.com/97155640> j'ai bu beaucoup en 4<sup>ème</sup>

## INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

**ADOSEN** – Prévention Santé **MGEN**  
3 Square Max Hymans – 75015 Paris  
[adosen@mgen.fr](mailto:adosen@mgen.fr) - [www.adosen-sante.com](http://www.adosen-sante.com)