

“

PARLONS ALCOOL AVEC LES ADOLESCENTS

Le CDI : un lieu pour s'informer et échanger !



POURQUOI PARLER D'ALCOOL AVEC LES ADOLESCENTS ?

L'abus d'alcool constitue un véritable sujet de santé publique et de société. L'alcool est une des substances psychoactives les plus expérimentées par les jeunes.

La France est bien moins marquée que les autres pays européens par le phénomène anglo-saxon : le "binge drinking" mais il faut agir vite pour enrayer cette pratique.

La consommation d'alcool chez les adolescents apparaît tôt puisque 50% des jeunes de 15-16 ans déclarent avoir déjà expérimenté l'ivresse. Chez les 17 ans, 8 jeunes sur 10 (74% de filles et 81% de garçons) déclarent avoir consommé de l'alcool au cours du dernier mois.

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

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 en tête le duel ambigu entre "alcool / plaisir" et "alcool / détresse".

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 d'un déséquilibre aboutissant à une désocialisation et à la déchéance lorsque l'alcool est consommé avec excès, seul et qu'une dépendance survient.

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

QUELQUES CHIFFRES CLÉS :

- L'âge moyen de la première ivresse est de 14,9 ans pour les garçons et 15,3 ans pour les filles.
- Ce sont 59,8% des jeunes qui ont déclaré avoir déjà été ivres en 2008 contre 55% en 2003.
- 18% de garçons contre 6% de filles de 17 ans déclarent avoir consommé 10 boissons alcoolisées au cours du dernier mois.

Source : OFDT (Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies)

C'EST EN VOGUE CHEZ LES ADOS...

Les mélanges : de dangereux cocktails !

Alcools forts / boissons énergisantes :

Les boissons énergisantes contiennent de la taurine, du glucuronolactone et une forte dose de caféine. Elles sont vendues et consommées pour l'effet stimulant qu'elles procurent.

Les adolescents mélangent alcool et boisson énergisante pour rester éveillés plus longtemps, mais aussi pour réduire le goût déplaisant de l'alcool. Il faut donc s'attendre à ce que ce mélange augmente le nombre de verres d'alcool consommés par occasion ainsi que la vitesse d'ingestion de l'alcool .

Premix, alcopops ??

Les premix sont des mélanges de boissons non alcoolisées avec des alcools forts. Les alcopops sont composés d'un mélange de boisson alcoolisée ou d'un alcool avec un arôme.

Un adolescent consomme 5,8 verres de ce mélange contre 4,5 verres avec du jus de fruits ou du soda.



3

Le binge drinking, c'est quoi ?

En France, à 16 ans, 3 % ont été ivres au moins 3 fois durant les 30 derniers jours.

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 les adolescents qui ont déjà été ivres, un tiers avait l'intention de l'être et un sur cinq a bu le plus possible d'affilée, soit un comportement assimilable au “binge drinking”.

Plus ils boivent, plus ils fument !

Les chiffres montrent que plus les ados boivent, plus l'envie de fumer augmente. 27% des ados de 16 ans déclarent avoir déjà combiné alcool et tabac. Et plus grave encore, 19% ont déjà mélangé alcool et cannabis. L'alcool et le cannabis ne font pas bon ménage. Il favorise le “bad trip”. Celui-ci peut être très dangereux : vomissements, tremblements, sueurs, augmentation soudaine du rythme cardiaque...

Les bières fortes

Boire une bière peut parfois être trompeur... Il existe des bières fortes à 15 degrés, c'est-à-dire plus de 10 degrés de plus qu'une bière normale. Boire 25 cl de bière forte correspond donc à 3 demis !

LES OUTILS A EXPLOITER AU CDI

Le CDI est un lieu d'information et d'échange.

N'hésitez pas à créer un dialogue avec les élèves. Les outils suivants vous permettront de discuter librement du sujet délicat qu'est la consommation abusive d'alcool.

Pour une approche pédagogique...

L'exposé :

Nous vous préconisons de réaliser ces ateliers en collaboration avec des professeurs. Selon les professeurs des matières concernées (français, histoire, éducation civique, ...), vous pourrez télécharger nos fiches d'aides sur le site

www.atoidechoisir.info

Cependant, nous vous conseillons tout de même la ligne directrice suivante pour le déroulement de vos exposés : "L'alcool et sa fabrication", "L'alcool et la prévention" et "Les risques liés à l'abus d'alcool".

Intérêts :

- Impliquer les élèves dans la recherche d'information.
- Transmettre l'information de manière latérale : pas de hiérarchie professeur/élève mais une transmission d'élève à élève.
- Encourager les élèves à poser des questions.

Pour une approche ludique...

Le quizz et des visuels chocs :

Un quizz ludique et instructif est à télécharger sur le site www.atoidechoisir.info celui-ci permet de transmettre des notions importantes de prévention tout en s'amusant. Des visuels de campagnes de pub pourront aussi susciter des questionnements.

Intérêts :

- Intéresser les ados au sujet "Les danger liés à l'alcool".
- Faire passer un message de prévention sans pour autant culpabiliser les jeunes.

Les jeux de rôles :

Sous forme de scénettes théâtrales, les ados devront selon des thèmes tels que "Tu t'es vu quand t'as bu" ou "Les risques liés à l'alcool" ou encore "Comment faire quand quelqu'un est ivre"... se glisser dans la peau des différents personnages.

Intérêts :

- Créer un climat de confiance entre l'adolescent et vous.
- Instaurer l'atelier dans une ambiance de liberté sans tabou afin de favoriser le dialogue.



Comment dire **NON** à un verre d'alcool ?

PRATIQUE



Retrouvez toutes nos fiches à télécharger

Quizz	Production
Images de public	Consommation
Français	Attitude des adolescents
SVT	Ivresse
Mathématiques	Risques
Physique-Chim	Alcool Tabac Cannabis
Histoire	Connaître ses limites
	L'alcool dans le corps

Pour une approche stimulante...

Les débats :

Lors de cet atelier, les élèves sont répartis au hasard en deux groupes distincts : le groupe "pour" et le groupe "contre" l'alcool. Ainsi, pendant un temps donné (20 min par exemple), les deux groupes devront préparer un argumentaire pour défendre leur parti. Puis vous pourrez alors lancer le débat et l'encadrer.

Intérêts :

- Apprendre aux adolescents à défendre et argumenter leurs propos.
- Leurs faire prendre conscience qu'il est dur de défendre le parti "pour l'alcool" sans nuancer ses propos.

Le concours :

Rendez-vous sur le site www.atoidechoisir.fr

N'hésitez pas à faire découvrir aux adolescents leur site internet. Ils pourront y trouver des tests pour tout savoir sur l'alcool, des dossiers complets sur le sujet, des jeux et des concours.

De nouveaux concours toujours en rapport avec la prévention d'alcool sont régulièrement mis en ligne et permettent aux adolescents de participer activement à cette prévention.



À TOI DE CHOISIR

est le programme pédagogique de prévention des risques alcool par l'éducation. Il met en œuvre cette démarche en s'adressant :

→ Aux jeunes

sur: www.atoidechoisir.fr

→ Aux professeurs

→ Aux parents

sur: www.atoidechoisir.info

CE QU'IL FAUT DIRE, CE QU'IL FAUT FAIRE...

Plusieurs problèmes de santé causés par l'alcool résultent ainsi d'une surconsommation prolongée: lorsqu'un adolescent s'intoxique, ne serait-ce qu'une seule fois, il court le risque de souffrir d'un grave dysfonctionnement physique. Les adolescents qui consomment fréquemment et de façon abusive présentent des effets secondaires tels un changement d'appétit, une perte ou une prise de poids, de l'eczéma, des maux de tête ou des troubles du sommeil.

» Ne pas hésiter à demander de l'aide.

» Garder en mémoire que l'alcool altère les perceptions.

» Quelles que soient les circonstances, ne jamais consommer de façon abusive.

«La modération a bien meilleur GOÛT !»

Informez-les des risques immédiats :

- Perte de contrôle (propos déplacés, accidents, relations sexuelles non voulues ou non protégées...)
- Diminution des réflexes, du champ visuel
- Vomissements
- Violence (agressions, bagarres...)
- Coma éthylique (perte de connaissance)

Informez-les des risques à long terme :

- Mauvais teint, problèmes de peau (couperose, acné rosacée...)
- Problèmes de relations avec ses amis, parents, profs
- Prise de poids
- Manque de concentration, échec scolaire
- Dépression
- Problème financier quand le besoin de boire se fait sentir

Sans oublier les lendemains de fêtes :

- Gueule de bois
- Vomissements
- Soif
- Brûlures d'estomac
- Mauvaise haleine
- Trous de mémoire

Parlons alcool...



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.

LES BON GESTES À ENSEIGNER EN CAS D'ABUS :

- Mettre la personne en position allongée sur le côté en chien de fusil, c'est la position de sécurité.
- La loi oblige à porter assistance aux personnes en danger, appeler immédiatement les pompiers (18) le SAMU (15), ou le 112 depuis un portable.
- Maintenir la personne éveillée et ne pas se moquer d'elle.
- Contrairement aux idées reçues, pas de café salé.
- Avoir une attitude prévenante et gentille en attendant les secours.

A LEUR ÂGE, LA CONSOMMATION D'ALCOOL DOIT RESTER UNE EXCEPTION !

Donnez-leur quelques conseils pour qu'ils passent une bonne soirée entre copains !

- Manger avant de boire de l'alcool.
- Boire de l'eau très souvent.
- Prendre son temps pour boire.
- Ne pas hésiter à refuser un verre même si quelqu'un le propose.
- Rester avec des amis qui ne se "défoncent" pas.

**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