

Fiche pédagogique

Thème : Alcool

Niveau : Collège (4^{ème}, 3^{ème}), lycée

Durée : 45'

Le Bar

Personnes ressources : Enseignant, Infirmier scolaire, CESC

Référence au socle commun de connaissances, de compétences et de culture

- Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer,
- Domaine 2 : les méthodes et outils pour apprendre,
- Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen
- Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques

Objectif général : Décrire, comparer et adapter sa consommation d'alcool.

Objectifs spécifiques

A la fin de l'activité, l'élève sera capable de :

- Citer les 4 grandes catégories d'alcool et donner 2 exemples par catégorie,
- Evaluer sa propre consommation en doses standards,
- Estimer le temps nécessaire pour éliminer l'alcool,
- Citer 3 risques à court terme et 3 à moyen et long termes liés à la consommation d'alcool,
- Citer 3 moyens de minimiser les risques en soirée.

Matériel

- Une bouteille,
- 1 gobelet transparent par élève,
- Un doseur de cuisine/biberon doseur,
- Colorants alimentaires,
- 15 étiquettes avec des noms et des marques d'alcool différents (Cf. annexe 1),
- Verres avec des doses standards (Cf. annexe 2).

Organisation de l'activité

1. Connaître les 4 grandes catégories d'alcool (Cf. annexe 3) :

- Demander aux élèves de classer les étiquettes « noms d'alcool » du moins fort au plus fort,
- Relever les arguments de chacun (les avis peuvent diverger),
- Exploiter les réponses en commun.

2. Evaluer sa propre consommation en doses standards :

- Demander aux jeunes de se servir leur consommation « habituelle » dans des gobelets,
- Faire identifier les consommations habituelles lors de leurs soirées,
- Comparer les « doses habituelles des jeunes » aux « doses standards de bar »,
- Verser les « doses habituelles » bues par les jeunes dans le doseur de cuisine pour calculer leur quantité en équivalent de dose standard,
- Estimer le nombre réel de doses standards consommées par les jeunes pour chaque type d'alcool consommé.

3. Connaître les risques à court terme et 3 à moyen et long terme liés à la consommation d'alcool :

- Demander aux jeunes de citer les risques (santé, environnement....) pouvant être liés à l'absorption d'alcool,
- Classer les risques à court terme (accident de la route, comas, violence...), à moyen et à long termes (dépendance, cirrhose, cancer...).

4. Calculer le temps nécessaire pour éliminer l'alcool :

- Demander aux jeunes quel est le temps d'élimination moyen de l'alcool (1 h 30 à 2 h/verre standard),
- Demander aux jeunes de lister les facteurs qui influencent le taux d'élimination de l'alcool dans le sang (sexe, âge, poids, prise d'alcool à jeun ou lors d'un repas),
- Faire calculer aux jeunes le temps d'élimination moyen nécessaire au vu de leur consommation habituelle estimée dans la partie 2,
- Par exemple : Un jeune boit 10 verres en moyenne par soirée (ce qui peut correspondre environ à 20 verres « standards » car les jeunes sous-estiment la dose standard), il faudra alors 40 h pour éliminer totalement l'alcool.

5. Connaître les moyens de minimiser les risques en soirée :

- Demander aux jeunes de lister des moyens à mettre en œuvre pour limiter les risques en soirée... notamment pour éviter de conduire en état d'ébriété (Cf. annexes 5).

Prolongement

Pour compléter cette animation, vous pouvez utiliser plusieurs outils (disponibles à Epidauré) : Lunettes Fatal Visio®, un simulateur d'alcoolémie et l'alcomobile.

Pour proposer des informations complémentaires vous pouvez télécharger ou commander des documents édités par l'INPES (gratuits et en ligne sur <http://www.inpes.sante.fr/>) :

- « *Drogues : savoir plus risquer moins* »,
- « *Alcool : plus d'info pour moins d'intox* »,
- « *Alcool : faites le point* ».

Exemples d'étiquettes de noms d'alcool



Vin	Pastis
Bière	Vodka
Champagne	Get 27
Whisky	Malibu
Gin	Rhum
Téquila	Muscat

Les doses standards

Une dose standard = 10 g d'alcool pur



Demi de bière	Flûte de Champagne	Ballon de vin	Verre d'alcool à cocktail	Verre de pastis	Verre de digestif	Verre de whisky	Shoot de vodka
5°	12°	12°	21°	45°	40°	40°	40°
25 cl	10 cl	10 cl	5 cl	3 cl	3 cl	3 cl	3 cl

ANNEXE 3

Quatre « catégories » d'alcools

Ces « catégories » d'alcool sont réalisées à titre indicatif pour permettre un classement des alcools en fonction de la quantité d'alcool indiqué et de la dose standard.

1° groupe : Prémix et bière (aux alentours de 5°)

25 cl



2° groupe : Alcool de table (vin, muscat, champagne) entre 10 et 20 °

10 cl



3° groupe : Alcool à cocktail (ex : malibu, passoa, get 27...) entre 20 et 30°

5 cl



4° groupe : Alcools forts (whisky, gin, vodka, téquila, rhum...) à partir de 30 °

3 cl



Fabrication des verres standards d'alcool

Durée : 15 minutes.

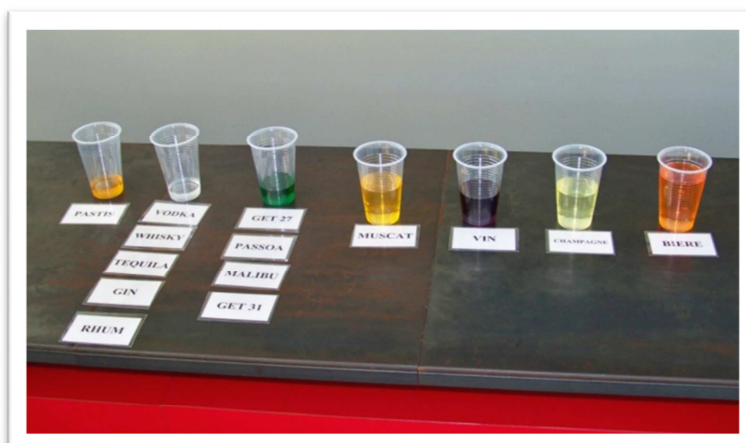
Matériel nécessaire :

- 6 verres de formes différentes (en référence aux principales catégories d'alcool),
- 6 gobelets en plastique transparent (L'intérêt d'utiliser des gobelets est qu'ils sont le plus fréquemment utilisés par les jeunes lors de leurs soirées),
- Du colorant alimentaire (si possible choisir 6 couleurs : jaune, orange, vert, bleu, rouge...),
- Un doseur de cuisine.

Déroulement :

1. Choisir 6 alcools les plus fréquemment consommés par les jeunes (par exemple : bière, whisky, jet 27, Malibu, pastis, vodka, vin),
2. Remplir les verres et/ou les gobelets grâce aux colorants alimentaires en faisant en sorte que la couleur se rapproche le plus possible de celle de l'alcool (pastis = jaune, Jet 27 = vert...) et en respectant la dose standard de l'alcool (Cf. annexe 1).

Illustrations :



« Trucs et astuces » pour limiter les risques en soirée

- Faire un éthylotest avant de partir et s'assurer que le résultat est négatif,
- Ne pas conduire en ayant bu,
- Choisir en tout début de soirée quel conducteur ne boira pas pendant la soirée,
- Utiliser les transports en communs, les navettes, les taxis...
- Demander à des parents de raccompagner en fin de soirée,
- Dormir sur place (suffisamment longtemps en fonction de la quantité d'alcool consommée),
- Ne pas monter dans un véhicule dont le conducteur a bu,
- Boire des boissons non alcoolisées (il existe des cocktails sans alcool très sympathiques...),
- Boire moins de 6 équivalents verres standards au cours d'une même soirée (seuil toxique maximal habituel pour la santé),
- Etc...