

Fiche pédagogique

« Alcool, quel est le verre de trop ? »

Diffusion sur TSR2
17 septembre 2008



Émission : 36,9°

Réalisation : Mario Fossati et Ventura Samarra

Durée : 33 minutes

Public scolaire concerné : dès 11 ans

Émission en médiathèque, mais également consultable sur le site web :

<http://www.tsr.ch/tsr/index.html?siteSect=313001&sid=973678>

1

Disciplines concernées :
Éducation à la santé
Éducation aux médias

Résumé

Chaque Suisse de plus de 15 ans consomme chaque année 11 litres d'alcool pur : c'est l'équivalent de 126 bouteilles de vin ou 833 canettes de bière. En fait, 11% de la population boit la moitié de l'alcool consommé. Il se trouve que 20% de la population ne consomme pas ou presque rien, 60% a une consommation modérée à faible risque. Ceux qui inquiètent sont les 20% de consommateurs chroniques : ils boivent « moyennement trop » ou « de manière excessive ponctuelle », parfois les deux à la fois.

Sous-estimer la quantité bue est le point commun de tous les buveurs. Au-delà d'une consommation de 2 verres/jour (pour une femme) ou de 3 verres /jour (pour un homme), les risques pour la santé augmentent, notamment les risques cardiovasculaires. On estime à 5 à 7% de la population suisse les authentiques dépendants de l'alcool, soit 300'000 personnes. Boire, c'est obéir à une multitude de règles non écrites. Bon nombre de ces règles remontent à la révolution industrielle, il y a 150 ans. Le terme d'alcoolisme apparaît en 1850 et l'ivrogne sera dès lors considéré comme un « *malade, à la fois victime et pécheur* ». La dimension morale du regard sur l'alcoolisme n'a pas disparu, même si cette dépendance se développe de

manière insidieuse. Celui qui a perdu la liberté de s'arrêter de boire est prisonnier. Plusieurs femmes ont osé se livrer à travers des témoignages sur leurs souffrances, leur culpabilité, leurs trous noirs (ou « black out ») et leur traitement.

L'équipe du Professeur Lüscher au CMU de Genève, cherche les enchaînements des réactions neurologiques qui conduisent à l'addiction, un phénomène qu'on ne comprend pas encore très bien. Certaines drogues activent une zone précise du cerveau qui libère un neurotransmetteur, la dopamine, habituellement libérée dans des activités plaisantes et agréables et nécessaires à la survie de l'espèce. Le danger des drogues est qu'elles auraient la capacité de détourner ce système à leur profit comme si elles nous enseignaient à avoir besoin d'elles pour vivre. La dépendance et l'addiction sont différenciées.

On parle aussi des méthodes de traitement : abstinence, par opposition à consommation contrôlée, avec les difficultés que cela représente. Une femme témoigne de son expérience de sevrage en milieu spécialisé. Le Dr Pascal Gache, du service d'alcoologie des HUG, nous présente aussi un programme en 6 étapes, appelé alcochoix qui propose un accompagnement visant à mieux maîtriser les consommations.

Mots clés :

Alcool, dépendance, addiction, abstinence, consommation contrôlée, dopamine, distillation, révolution industrielle, prévention, publicité

Objectifs

- S'interroger sur les raisons qui poussent à boire de l'alcool
- S'interroger sur la perception des risques liés à la consommation d'alcool et les comportements à risques
- S'interroger sur les effets et risques de la consommation d'alcool
- S'interroger sur ses propres idées reçues sur les alcooliques, ses propres représentations
- S'interroger sur la manière d'aider ces gens
- S'interroger sur la prévention et sur les moyens de ne pas entrer dans les pièges de la publicité sur l'alcool.

Etapes possibles :

1. Par petits groupes, les élèves réfléchissent aux questions suivantes :
 - ⇒ Pourquoi les jeunes boivent-ils de l'alcool ? Pourquoi les adultes en boivent-ils ?
 - ⇒ Quand ? Dans quelles situations ? Dans quel état d'esprit ?
 - ⇒ Quels sont les points communs et les différences entre les adultes et les jeunes ?Mise en commun des réponses, élaboration de mots clés regroupés en thèmes. Identifier les fonctions de l'alcool pour les jeunes et les adultes. Quelles sont les principales raisons qui motivent à consommer ? Quand la consommation pose-t-elle problème et pourquoi ? Quand n'en pose-t-elle pas ?
2. Par petits groupes les élèves racontent des situations vécues où eux-même ou d'autres adolescents ont bu et s'interroger sur les raisons de cette consommation.
Mise en commun des réponses. Identifier dans quelles situations ils ont été amenés à boire. Quel perception les élèves qui ne boivent pas ont-ils de ce genre de situations ?
3. Par petits groupes les élèves réfléchissent à des situations dans lesquelles ils ne souhaiteraient pas suivre le mouvement. Imaginer une situation concrète et réfléchir aux questions suivantes :
 - ⇒ Que se passerait-il si on ne suit pas le groupe ?
 - ⇒ Est-ce que ce serait grave ?
 - ⇒ Que se passerait-il si on suit le groupe ?
 - ⇒ Est-ce que ce serait grave ?
 - ⇒ Est-ce que les autres membres du groupe font pression sur nous ? Si oui comment ? Est-ce toujours explicite ou implicite ?
 - ⇒ Comment réagir dans ces situations ? Quoi faire d'autre ?
4. Les élèves récoltent des photos de journaux ou de magazines illustrant des scènes où des jeunes boivent. Ces photos ont-elles été prises sur le vif ou mises en scène ? Souligner le côté artificiel ou excessif de certaines représentations (voire le côté inoffensif et convenu d'autres représentations). A partir d'un cliché donné, imaginer un développement, raconter une histoire. Imaginer une issue heureuse une issue malheureuse, ou neutre.
 - ⇒ Chaque élève présente son travail à la classe.
5. Chercher des dictons en rapport avec l'alcool (« l'alcool met de bonne humeur », « ivresse d'un jour, tristesse toujours » « un p'tit verre et ça repart » etc.)
 - ⇒ Discuter autour de ces dictons, qu'en pensent les élèves ?

6. Par petits groupes discuter des risques liés à l'abus ponctuel d'alcool pour le corps, le psychisme et pour l'entourage. Idem pour les risques liés à la consommation chronique excessive.
7. Demander aux élèves d'analyser des slogans utilisés dans des campagnes de prévention. Que disent ces messages, quels slogans leur plaisent ? Inventer des slogans de prévention.
8. Par petits groupes, déterminer à partir de quand et de combien de verres il existe un risque. Discuter les équivalences en terme d'unité d'alcool des différentes boissons alcoolisées (bière, vin, gin, whisky, etc).

Prolongements possibles :

Mettre en parallèle d'autres substances addictives, y compris Internet (voir à ce sujet [le dossier](#) de l'ISPA).

Opérer la distinction entre dépendance et addition

Références utiles :

<http://www.stop-alcool.ch>

<http://www.alcochoix.ch/>

<http://www.ispa.ch/>

ISPA : Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Case postale 870
1001 Lausanne

« Jeunes et alcool. Prévenir les risques » ISPA, 2001.

Matériel pédagogique à commander directement à la librairie de l'ISPA

Tél. 021 321 29 35 . e-mail : librairie@sfa-ispa.ch

Diverses brochures et CD à disposition gratuitement ou de manière payante sur le lien du site de l'ispa :

<http://www.sfa-ispa.ch/index.php?IDthemepub=1&langue=F&IDpubvis=1>

Jacqueline TORGLER, docteur en médecine, Genève, octobre 2008