

## THÈME III :

### Gestion des risques et choix personnels – 7<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année

#### Orientation des activités

- Causes et effets de la consommation d'alcool et nature des dépendances
- Influence des bons choix sur la santé pendant la grossesse; prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale
- Comportement à risque
- Liens entre les choix personnels, la sécurité personnelle et le bien-être
- Comportements de prévention des risques, comme l'ébriété, la consommation de substances, abusive ou non, dans le cadre de situations sociales ou sportives

#### RAS – Santé et préparation pour la vie

##### *Santé personnelle*

Les élèves vont :

- 7 comparer leurs choix personnels en matière de santé aux normes de la santé; ex. : activité physique, nutrition, relaxation, sommeil, réflexion (B-7.1);
- 7 ***examiner le processus de procréation de l'être humain et reconnaître les malentendus liés au développement sexuel*** (B-7.3)\*;
- 7 analyser les méthodes et les messages utilisés par les médias pour promouvoir certaines images corporelles et certains choix de modes de vie (B-7.4);
- 7 analyser les facteurs sociaux susceptibles d'influencer le refus ou l'acceptation de certaines substances nocives (B-7.6);
- 8 examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix; ex. : l'apparence d'une personne, la façon dont elle se sent, ses résultats scolaires (B-8.1);
- 8 ***reconnaître et accepter que le rythme et le développement physique, émotif, sexuel et social varie d'une personne à l'autre*** (B-8.3)\*;
- 8 élaborer des stratégies personnelles pour faire face aux pressions visant à avoir un certain mode de vie; ex. : accepter son apparence comme elle l'est, s'accepter et s'afficher comme francophone/minoritaire (B-8.4);

*\*Les résultats qui figurent en caractères gras et italiques se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.*

- 8 analyser les conséquences négatives susceptibles de résulter de la consommation et de la surconsommation de substances; ex. : le syndrome d'alcoolisme fœtal, la conduite d'un véhicule en état d'ébriété (B-8.6);
- 9 s'appuyer sur leurs connaissances d'un mode de vie sain et actif pour inciter les membres de leur famille, leurs pairs et les membres de leur communauté à être actifs (B-9.1);
- 9 ***avoir recours à diverses stratégies d'adaptation lorsque les rythmes de développement physique, émotif, sexuel et social diffèrent; ex. : réflexions d'autopersuasion positives*** (B-9.3)\*;
- 9 analyser et élaborer des stratégies visant à réduire les effets de la stéréotypie de l'image corporelle; ex. : les risques pour la santé liés à la modification de la taille ou de la forme naturelle du corps afin de se conformer à l'image véhiculée par les médias (B-9.4);
- 9 analyser la toxicomanie; ex. : les divers stades, les divers types de toxicomanie et les ressources qui existent pour traiter la toxicomanie (B-9.6).

#### *Sécurité et responsabilité*

Les élèves vont :

- 7 cerner et examiner les sources possibles de soutien physique, psychologique et social (B-7.10);
- 7 déterminer les caractéristiques propres à la résistance; ex. : des habiletés de résolution de problèmes, une bonne estime de soi, la formation de liens sociaux (B-7.11);
- 7 ***déterminer les effets des influences sociales sur la sexualité, sur les rôles des hommes/femmes, et sur l'équité; ex. : les médias, la culture*** (B-7.12)\*;
- 7 ***examiner les facteurs qui influent sur la prise de décisions personnelles en matière de comportement sexuel responsable*** (B-7.13)\*;
- 7 ***examiner l'abstinence et les décisions de retarder l'activité sexuelle comme des choix sains*** (B-7.14)\*;
- 8 élaborer des stratégies visant à accéder, de manière efficace, à des renseignements sur la santé et à des services de santé au sein de la communauté; ex. : un service d'appel direct sur les soins de santé, un médecin de famille, un centre de santé publique (B-8.10);
- 8 reconnaître et développer des habiletés de résistance personnelle; ex. : des habiletés de planification, des aptitudes sociales (B-8.11);
- 8 ***identifier et décrire les responsabilités et les conséquences liées à l'activité sexuelle*** (B-8.12)\*;

*\*Les résultats qui figurent en caractères gras et italiques se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.*

- 9 élaborer des stratégies visant à favoriser la réduction des blessures et la gestion des risques; ex. : établir la différence entre le fait de choisir des défis personnels ou d’agir de manière impulsive; inciter les autres à évaluer les risques (B-9.8);
- 9 avoir recours à leurs habiletés de résistance personnelle; ex. : en faisant appel à des mentors appropriés, en ayant un but bien précis, en ayant des normes claires de comportement personnel (B-9.11);
- 9 **identifier et décrire les responsabilités et les ressources se rapportant à la grossesse et au rôle parental** (B-9.13)\*;
- 9 **élaborer des stratégies portant sur les facteurs permettant d’empêcher ou de réduire le risque sexuel; ex. : ne pas consommer de drogue ou d’alcool, sortir en groupe, faire preuve d’assertivité** (B-9.14)\*.

#### *Stratégies d’apprentissage*

Les élèves vont :

- 7 faire la distinction entre les moments où ils ont un choix libre et les moments où ils sont contraints à prendre une décision pour eux-mêmes ou pour autrui; ex. : en montrant qu’ils sont prêts à accepter une réponse négative de la part des autres (V-7.3);
- 7 réviser des objectifs et des priorités à court terme et à long terme en se fondant sur la connaissance de leurs champs d’intérêt, aptitudes et habiletés; ex. : sur le plan personnel, social, récréatif, familial ou communautaire (V-7.4);
- 8 déterminer et élaborer des stratégies et des habiletés de gestion du temps afin d’aboutir à un équilibre personnel; ex. : l’utilisation de leur temps et de leur énergie en famille, à l’école, pendant leurs activités de loisirs et de bénévolat, le repos (V-8.1);
- 8 identifier les composantes d’une prise de décision d’ordre éthique et appliquer ces notions à la prise de décisions personnelles (V-8.3);
- 9 recourir à leurs habiletés de gestion du temps personnel dans le cadre de diverses occasions d’apprentissage; ex. : formuler des stratégies les empêchant de toujours remettre à plus tard (V-9.1);
- 9 recourir à leurs habiletés de prise de décisions pour choisir des activités appropriées de prise de risques qui se traduiront par leur épanouissement et leur autonomie; ex. : une plus grande liberté signifie également de plus grandes responsabilités quant aux conséquences de leurs choix (V-9.3).

*\*Les résultats qui figurent en caractères gras et italiques se rapportent à la composante sur la sexualité humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.*

## Activités

- **Remue-méninges collectif** Les élèves travaillent en petits groupes. Pour ce faire, remettez-leur une grande affiche, puis demandez à chaque groupe d'utiliser un marqueur de couleur différente. Dites aux groupes de formuler un slogan représentatif de choix de modes de vie sains et positifs, puis d'écrire ce slogan le long d'un côté de l'affiche (de haut en bas).

Expliquez-leur que si les gens consomment de la drogue et de l'alcool, c'est pour changer la manière dont leur corps ou leur cerveau fonctionne. Il arrive aussi que certaines personnes considèrent que la drogue et l'alcool leur procurent une source de divertissement ou de loisir. Les divertissements et les loisirs étant un besoin de l'être humain, il est donc important de connaître les options qui s'offrent à nous. Lorsque les gens sont au courant de leurs options de divertissements et de loisirs, ils peuvent alors choisir ces options, au lieu de s'adonner à la consommation de drogue ou d'alcool.

Chaque groupe doit disposer de quelques minutes pour faire du remue-méninges afin de réfléchir à une activité pour chaque lettre de son slogan. Ensuite, chaque groupe doit délaisser son affiche pour aller travailler à l'affiche d'un autre groupe, en prenant soin d'apporter les marqueurs. Chaque groupe ajoute des activités au plus grand nombre de lettres possibles sur l'affiche d'un autre groupe. Les groupes doivent continuer de changer d'affiche jusqu'à ce qu'ils aient travaillé sur les affiches de chaque groupe.

- **Formulation de slogans** Quand le remue-méninges est terminé, les groupes reviennent à leur propre affiche. En groupe, ils discutent de la diversité des activités de divertissements et de loisirs. Vous pouvez aussi leur demander de faire part de leurs propres expériences aux autres membres de leur groupe.

Ensuite, demandez aux groupes de faire des affiches représentatives de leurs slogans et des activités qui s'y trouvent.

- **Journal personnel** Dans leur journal personnel, les élèves écrivent des solutions de rechange à la consommation d'alcool. Demandez-leur de réfléchir à des activités qui leur procurent de la satisfaction et du plaisir, sans qu'ils n'aient à consommer des substances qui ont des incidences sur leur corps ou leur cerveau.

- **Recherche collective sur la consommation d'alcool et la consommation abusive d'alcool et d'autres substances** En petits groupes, les élèves préparent des troupes d'information sur la consommation d'alcool et la consommation abusive d'alcool, troupes dont ils pourraient se servir pour enseigner aux autres élèves. Ces troupes devraient comprendre ce qui suit :
- une introduction à la consommation et à la consommation abusive d'alcool;

### Préparation de l'enseignant

Il existe de nombreuses ressources portant sur la consommation d'alcool et la consommation abusive d'alcool et d'autres substances. Prenez soin d'intégrer ces ressources et diverses stratégies à ce travail de recherche collective.

Nombreuses sont les façons d'inclure les stratégies et les renseignements présentés dans d'autres ressources.

- Planifiez des leçons agrémentées de conversations en classe, car cela permet aux élèves de se familiariser avec les divers concepts et renseignements.
- Suivez les suggestions qui sont données pour diverses activités individuelles, en petits groupes ou pour toute la classe dans le cadre de la recherche initiale, puis servez-vous de cette suggestion d'activité en guise de projet final.
- Organisez l'information et les suggestions d'activités provenant d'autres ressources aux centres d'apprentissage, puis servez-vous de la suggestion d'activité fournie ici en tant que projet final.



#### ➤ *Tableaux de caractéristiques*

### Préparation de l'enseignant

Feuille d'activité reproductible III-11 :

- Tableau de caractéristiques, p. 141



#### ➤ *Symboles visuels*

- les effets de l'alcool;
- les risques et les dangers éventuels au sein de la communauté et de l'école liés à la consommation d'alcool et à la consommation abusive d'alcool;
- les sources d'aide et de soutien;
- en quoi la consommation d'alcool et la consommation abusive d'alcool peuvent être une question d'ordre éthique.

Suggérez aux élèves d'intégrer à leur trousse des éléments visuels en plus de renseignements écrits. Les groupes d'élèves pourraient fabriquer des contenants à l'aide de papier, plié et agrafé, pour faire des enveloppes ou encore, ils pourraient placer leur information dans une boîte à pizza. Ensuite, donnez l'occasion aux élèves de partager leurs trousse avec d'autres groupes ou avec les élèves d'une autre classe.

Dans le cadre d'une discussion avec toute la classe, demandez aux divers groupes de partager avec les autres ce qu'ils ont appris au sujet des risques de développer une dépendance à l'alcool. Avec l'aide d'un partenaire, les élèves remplissent la **Feuille d'activité reproductible III-11 : Tableau de caractéristiques**, en s'appuyant sur l'information acquise pendant la recherche en groupe, la discussion en classe et l'échange d'information.

Les élèves doivent discuter de la différence qui existe entre un comportement de risque calculé et un comportement impulsif. Chaque élève doit concevoir un élément visuel pour illustrer cette différence, par exemple conduire prudemment par opposition à conduire en état d'ébriété. Cet élément visuel peut prendre la forme d'un collage ou d'une série d'illustrations. Ensuite, donnez le temps aux élèves de montrer leur travail à un partenaire, un petit groupe ou toute la classe.

#### ➤ *Banque de données*

Seuls, les élèves doivent répondre à la question suivante :

- Quels choix personnels fais-tu dans ta vie quotidienne?

En petits groupes, les élèves préparent une banque de données portant sur les aspects de la sécurité et du bien-être personnels. Au bout du compte, la banque de données sera une perspective globale illustrant la manière dont les choix personnels touchent la sécurité et le bien-être personnels des élèves.

**Préparation de l'enseignant**

Feuille d'activité reproductible III-12 :

- Banque de données : choix personnels, p. 142

Évaluation, p. 140

À l'aide de la **Feuille d'activité reproductible III-12 : Banque de données : choix personnels**, les élèves préparent des tableaux dans lesquels ils indiquent les choix personnels qu'ils ont à faire et quels aspects de leur vie sont touchés par ces choix; ex. : la famille, l'école, la communauté, les groupes de pairs, les amis, les sports, les loisirs. Les élèves doivent discuter de diverses situations comprenant l'ébriété et la consommation de substances ou encore, l'exploitation dans un contexte social ou sportif. Ensuite, les élèves ajoutent ces aspects à leur tableau.

➤ **Tableau collectif**

Discutez de la sécurité et du bien-être personnels avec toute la classe. Ensuite, à l'aide de l'information recueillie dans la base de données, les élèves répondent, seuls, à la question suivante :

**Préparation de l'enseignant**

Feuille d'activité reproductible III-13 :

- Tableau collectif, p. 143

Autres ressources portant sur des questions comme la sécurité et le bien-être personnels pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

- En quoi le choix personnel influence-t-il différents aspects de la sécurité et du bien-être personnels (physique, mental et émotionnel, en plus des aspects énumérés dans le tableau)?

Une fois que les élèves ont répondu, seuls, à cette question, ils travaillent avec leur groupe pour compiler la deuxième partie de leur banque de données. À l'aide de la **Feuille d'activité reproductible III-13 : Tableau collectif**, les élèves font des tableaux qui détaillent la relation entre les choix personnels et la sécurité et le bien-être personnels. Les élèves peuvent ensuite placer leurs tableaux dans un duo-tang ou une chemise de groupe pour construire leurs banques de données. Ils peuvent aussi illustrer leur produit final.

➤ **Journal personnel**

Demandez aux élèves de réfléchir au lien qui existe entre les choix personnels, les effets de ces choix et les stratégies de gestion des risques en matière de sécurité et de bien-être personnels. Dans leur journal personnel, ils doivent répondre à une question de ce genre :

- Quels genres de risques et de choix devrais-je considérer quand je gère ma sécurité et mon bien-être personnels?

➤ **Jeux de rôles**

Chaque groupe sélectionne un choix à partir de sa banque de données. Demandez aux groupes de rédiger un scénario de jeu de rôles concernant une situation entourant ce choix. Si cela convient, les élèves peuvent viser un type de situation particulier, comme des situations où l'on trouve de la consommation d'alcool, de drogues ou d'autres substances. Les jeux de rôles peuvent tourner autour des stratégies de refus. Demandez aux autres groupes d'élaborer une réponse positive à chacun des jeux de rôles et de faire part de leur réponse aux autres groupes.

- *Visite communautaire* Discutez des sources de soutien externes dont peuvent disposer les élèves en matière de gestion personnelle et de gestion des risques. De concert avec un organisme communautaire ou un professionnel de la santé, planifiez la visite d'un établissement médical de votre région. Au préalable, les élèves doivent préparer des questions portant sur la manière dont le soutien et les services communautaires sont dispensés. Demandez au représentant de cet organisme ou au professionnel de la santé de parler aux élèves des diverses manières dont les organismes communautaires offrent du soutien.



➤ *Profils communautaires*  
**Préparation de l'enseignant**  
 Évaluation, p. 140

En petits groupes, les élèves montent un dossier présentant le profil de différents organismes communautaires qui dispensent des services de soutien en matière de sécurité et d'épanouissement personnels ainsi que de bien-être physique, émotionnel et mental. Chaque groupe recueille de l'information pendant sa visite communautaire. Remettez une chemise à chaque groupe pour qu'ils puissent y insérer leurs profils. Les profils devraient comprendre les renseignements suivants :



- ce que fait l'organisme ou ce qui se passe à l'établissement;
- les objectifs, les rôles et les responsabilités des personnes qui travaillent pour l'organisme;
- le type de soutien que l'organisme apporte à la communauté;
- en quoi l'organisme est axé sur différents aspects de la gestion des risques.

- *Conversation en classe sur la gestion de risques*



Présentez le sujet de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) dans le cadre d'une conversation en classe portant sur les comportements et les activités qui relèvent de la gestion des risques, du comportement et de la personne. À ces années scolaires, la présentation de l'ETCAF devrait se faire dans le contexte d'une conversation ayant lieu avec toute la classe. Cette conversation doit porter sur l'alcool à titre de facteur de risque de l'ETCAF et à titre d'enjeu en matière de choix concernant la consommation d'alcool. Dans le cadre de cette conversation, discutez de ces quatre aspects importants :

- en quoi les choix personnels relèvent-ils de la gestion des risques et de la gestion personnelle?
- en quoi les choix qui sont faits en matière de consommation d'alcool relèvent-ils de la gestion des risques?
- quelle est la relation entre la consommation d'alcool et l'ETCAF?
- qu'est-ce qui peut être fait pour prévenir l'ETCAF?

**Préparation de l'enseignant**  
 Document d'information destiné aux enseignants : Prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 176 à 178

Expliquez aux élèves que de nombreux facteurs influencent la sécurité et le bien-être personnels, de même que les facteurs de risque auxquels sont confrontés les gens au cours de leur vie. Tout cela influence les décisions qui sont prises. L'absence de stratégies efficaces de gestion personnelle et de gestion des risques peut avoir des répercussions négatives sur la vie des gens. Parfois, les gens font de mauvais choix et ceux-ci occasionnent des problèmes d'ordre physique et émotionnel.

Les élèves auront peut-être déjà eu l'occasion de discuter des choix qu'une mère peut faire quand elle est enceinte, que ces choix aient des incidences sur elle-même ou sur l'enfant à naître. Parfois, les gens font des choix inopportuns. Cela peut comprendre la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois aussi, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut être influencée par l'idée de soi et l'aptitude à gérer les risques.

Discutez de la relation qui existe entre l'alcool et l'ETCAF en vous appuyant le document d'information destiné aux enseignants intitulé : **Prévention de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)**. Les enfants atteints de l'ETCAF ont des séquelles d'ordre physique, mental et comportemental. Il est donc important de comprendre comment il est possible de leur venir en aide. Dans le cadre de votre conversation en classe, soyez sensible à l'historique et à la situation familiale de chaque élève.



➤ **Rédaction d'un paragraphe**

Remettez aux élèves la **Feuille d'activité reproductible III-14 : L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) et la gestion des risques** et demandez-leur de rédiger un paragraphe portant sur ce qui suit :



**Préparation de l'enseignant**

Feuille d'activité reproductible III-14 :

- L'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) et la gestion des risques, p. 144 à 147

- En quoi le contact avec l'alcool pendant la grossesse présente-t-il un risque?
- Que peut-on faire pour gérer ce risque?

**Place aux hommes**

**Préparation de l'enseignant**

Feuille d'activité reproductible III-15 :

- Place aux hommes, p. 148



Donnez l'occasion aux élèves de réfléchir au rôle des hommes dans la prévention de l'ETCAF et d'en discuter. Remettez-leur la **Feuille d'activité reproductible III-15 : Place aux hommes** et laissez-leur quelques minutes pour terminer l'activité. Expliquez-leur qu'il s'agit d'un sondage et non pas d'un test. Les énoncés incitent les élèves à se pencher sur des attitudes courantes concernant le rôle des hommes en matière de prévention de l'ETCAF. Discutez des réponses en petits groupes ou avec toute la classe. Pour conclure, demandez aux élèves de vérifier la différence entre les réponses des garçons et celles des filles, si différence il y a<sup>16</sup>.

<sup>16</sup> Adapté avec la permission de James Ottney, *Fetal Alcohol Syndrome Facts and Choices* (Madison, Wisconsin : Wisconsin Clearinghouse, University of Wisconsin, 1991).

## Évaluation

Évaluez les **banques de données** des élèves et leur compréhension du lien qui existe entre les choix, les modes de vie et la gestion des risques. Pour ce faire, servez-vous de la grille d'évaluation ci-dessous et discutez-en ou encore, personnalisez cette grille en collaboration avec les élèves.

- |                   |           |   |
|-------------------|-----------|---|
| <b>Excellent</b>  | <b>4/</b> | L'élève donne des exemples qui illustrent sa compréhension de la façon dont les choix influencent la santé et ont des incidences sur la sécurité et le bien-être personnels. Il établit un lien entre les effets et la gestion des risques au moyen d'exemples de situations où la sécurité et le bien-être personnels sont à risque. |
| <b>Compétent</b>  | <b>3/</b> | L'élève donne des exemples qui illustrent sa compréhension de la façon dont les choix influencent la santé et ont des incidences sur la sécurité et le bien-être personnels. Il établit un lien entre les choix et les effets.  |
| <b>Acceptable</b> | <b>2/</b> | L'élève donne des exemples de choix, d'effets ainsi que de sécurité et de bien-être personnels.   |
| <b>Limité</b>     | <b>1/</b> | L'élève donne des exemples de choix et d'effets.  |

Demandez aux élèves de vous remettre leurs dossiers contenant les **Profils communautaires** à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

- |                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
| <b>Oui</b> <input type="radio"/> | <b>Pas encore</b> <input type="radio"/> | L'élève indique ce que fait l'organisme ou ce qui se passe à l'établissement.                                   |
| <b>Oui</b> <input type="radio"/> | <b>Pas encore</b> <input type="radio"/> | L'élève discute des objectifs, des rôles et des responsabilités des personnes qui travaillent pour l'organisme. |
| <b>Oui</b> <input type="radio"/> | <b>Pas encore</b> <input type="radio"/> | L'élève discute du type de soutien que dispense l'organisme.  |
| <b>Oui</b> <input type="radio"/> | <b>Pas encore</b> <input type="radio"/> | Discute du lien entre ce que fait l'organisme et la gestion des risques, puis analyse ce lien.                  |
| <b>Oui</b> <input type="radio"/> | <b>Pas encore</b> <input type="radio"/> | L'élève communique ses idées avec clarté et efficacité.   |

*Les gabarits de la grille d'évaluation et de la liste de contrôle se trouvent en annexe.*

## Réflexion

Donnez le temps aux élèves de réfléchir à ce qu'ils viennent d'apprendre au sujet de la relation qui existe entre la gestion personnelle et la gestion des risques, et les éléments d'une vie saine. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Qu'est-ce que je pense de mon aptitude à gérer les risques?
- Qu'ai-je appris au sujet de la manière dont je peux gérer les risques au quotidien?
- En quoi les habiletés de gestion personnelle et de gestion des risques influencent-elles ce que je fais à l'école et en classe?
- Comment décrirais-je une vie saine? À quoi ressemblerait-elle?

Feuille d'activité reproductible III-11  
7<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### TABLEAU DE CARACTÉRISTIQUES

Causes de la dépendance à l'alcool	Effets de la dépendance à l'alcool	Sources de soutien au sein de la communauté

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**BANQUE DE DONNÉES : CHOIX PERSONNELS**

<b>Choix</b>	<b>Effets sur</b> (la famille, l'école, la communauté, les groupes de pairs, les amis, les sports ou les loisirs)

**Feuille d'activité reproductible III-13**  
**7<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année**

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**TABLEAU COLLECTIF**

<b>Choix</b>	<b>Sécurité et bien-être personnels</b>

## L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF) ET LA GESTION DES RISQUES

De nombreux facteurs influencent la sécurité et le bien-être personnels, de même que les facteurs de risques auxquels sont confrontés les gens au cours de leur vie. Ces facteurs exercent également une influence sur les décisions que prennent les gens. Souvent, l'absence de stratégies efficaces de gestion personnelle et de gestion des risques peut avoir des répercussions négatives sur la vie des gens. Parfois, les gens font de mauvais choix et ceux-ci occasionnent des problèmes d'ordre physique et émotionnel.

Ces choix peuvent se traduire par la consommation d'alcool à un mauvais moment, entre autres lorsqu'une femme est enceinte. Une femme peut être poussée à consommer de l'alcool pendant sa grossesse pour différentes raisons. Peut-être fait-elle déjà une consommation abusive d'alcool, peut-être a-t-elle été encouragée à boire de l'alcool ou peut-être ne connaît-elle pas les effets de l'alcool. Parfois aussi, la femme consomme de l'alcool sans savoir qu'elle est enceinte. Cela dit, l'alcool peut avoir de graves séquelles sur la santé mentale et physique du nouveau-né. La décision de consommer de l'alcool peut être influencée par l'idée de soi et l'aptitude à gérer les risques.

### L'alcool<sup>17</sup>

Les cultures anciennes faisaient déjà l'usage de l'alcool. L'alcool est une substance couramment employée depuis belle lurette. L'histoire de l'alcool éthylique ou l'alcool de bouche est bien établie. Il s'agit d'une substance dont l'usage est bien accepté dans de nombreuses cultures et sociétés.

L'alcool est un dépresseur qui a pour effet de ralentir la fonction du système nerveux central (SNC). Le SNC comprend le cerveau et les trajets nerveux qui commandent l'action des muscles. L'alcool se présente sous trois formes fondamentales : la bière, le vin et les boissons fortement alcoolisées, comme le rhum et le whisky. La quantité d'alcool pur est la même dans une bouteille de bière, un verre de vin de table ou un petit verre de boisson fortement alcoolisée.

### L'alcool dans le corps<sup>18</sup>

Quand les gens boivent de l'alcool, celui-ci est absorbé et distribué dans tout le corps, puis il est éliminé graduellement.

Dès que l'alcool atteint l'estomac, il est presque tout absorbé par la circulation sanguine. Par contre, le taux d'absorption est ralenti s'il y a de la nourriture dans l'estomac. L'alcool qui n'est pas absorbé par l'estomac passe dans l'intestin grêle, où il est rapidement absorbé dans la circulation sanguine.

Une fois dans la circulation sanguine, l'alcool se répartit dans toutes les parties du corps. L'absorption de l'alcool se fait plus rapidement à la hauteur du tissu cérébral qu'à la hauteur des muscles ou des tissus adipeux. Dans les 30 secondes suivant la pénétration de l'alcool dans la circulation sanguine, les centres

---

<sup>17</sup> Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 59.

<sup>18</sup> Ibid, p. 59.

**Feuille d'activité reproductible III-14**  
**7<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année (suite)**

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION  
 FŒTALE (ETCAF) ET LA GESTION DES RISQUES**

de raisonnement et de commande musculaire sont touchés. Si une personne boit une quantité excessive d'alcool, elle peut en mourir parce que l'alcool fait défaillir les centres respiratoires et circulatoires du cerveau.

Pour sa part, le foie décompose (métabolise) l'alcool à un taux constant, mais lent. Puisque le foie travaille de façon régulière, à un rythme fixe, il n'existe pas de vrais moyens de se désenivrer rapidement. Le foie élimine entre 95 et 98 pour cent de l'alcool. Le reste de l'alcool, soit de deux à cinq pour cent, s'échappe sans subir de transformation par la sueur, l'urine et l'haleine. La quantité d'alcool se trouvant dans l'haleine permet de faire un test à l'ivressomètre.

**C'est quoi le problème? Tout le monde boit.<sup>19</sup>**

En fait, ce n'est pas vrai. Environ un Canadien sur quatre ayant l'âge légal pour boire décide de ne pas boire d'alcool. Et la majorité des autres Canadiens qui boivent de l'alcool le font de manière modérée. Seulement une petite partie de la population boit beaucoup et de manière régulière.

Il est important de se rappeler que l'alcool est une drogue qui inhibe le système nerveux central, ce qui a pour effet de ralentir les messages qui proviennent du cerveau ou qui s'y rendent. Non seulement l'alcool modifie-t-il les réactions et la coordination, mais il modifie aussi le fonctionnement du cerveau.

**À quel moment l'alcool présente-t-il un problème?<sup>20</sup>**

Toute personne qui consomme de l'alcool est susceptible de développer des problèmes de dépendance à l'alcool. Cependant, ces problèmes dépendent aussi de nombreux facteurs : la personnalité, l'éducation, l'expérience et la constitution génétique.

Les problèmes de dépendance à l'alcool peuvent se résumer comme suit : une personne boit trop à une seule occasion ou encore, elle boit régulièrement. L'alcool ou la drogue devient problématique quand la consommation de la substance engendre constamment des conséquences négatives, qu'elles soient d'ordre physique, psychologique ou social.

Si une personne boit souvent de l'alcool afin de mieux faire face au stress ou si la personne est incapable de maîtriser la quantité d'alcool qu'elle consomme, l'alcool devient alors un facteur de risque pour la santé physique, émotionnelle et mentale.

<sup>19</sup> Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 45.

<sup>20</sup> Ibid, p. 45.

## **L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF) ET LA GESTION DES RISQUES**

### **Quelle quantité d'alcool nuit à l'enfant à naître?<sup>21</sup>**

Nul ne sait quelle est la quantité d'alcool qu'une femme enceinte peut consommer sans nuire au fœtus. Par contre, des études ont démontré qu'une grande consommation d'alcool peut :

- augmenter la possibilité que l'enfant à naître ne soit pas en bonne santé;
- augmenter la possibilité de lésions au cerveau du bébé.

Aucune période de la grossesse ne se prête à la consommation sécuritaire d'alcool. De l'avis de bien des docteurs et chercheurs, si une femme a le désir de tomber enceinte, il vaudrait mieux qu'elle ne consomme pas d'alcool du tout. Par ailleurs, il est recommandé aux mères allaitant de ne pas boire d'alcool parce que l'alcool s'infiltré dans le lait maternel et que le bébé pourrait être affecté.

Toutes les femmes qui boivent beaucoup pendant leur grossesse ne donnent pas nécessairement naissance à des enfants atteints de l'ETCAF. Le métabolisme de la mère est l'un des facteurs qui influence le mal qui est fait au fœtus. Le métabolisme de la mère est influencé par :

- le déroulement même de la grossesse;
- pendant combien de temps la mère a bu avant la grossesse;
- l'âge de la mère;
- le poids de la mère;
- si la mère mange quand elle boit;
- la façon dont elle boit (tous les jours ou l'équivalent de cinq « verres » d'un coup).

D'autres facteurs, comme la qualité de l'alimentation de la mère, la consommation ou non du tabac et la consommation d'autres drogues jouent également un rôle dans la formation de l'ETCAF.

### **Quels sont les effets de la consommation d'une quantité excessive d'alcool?<sup>22</sup>**

La consommation d'une trop grande quantité d'alcool en peu de temps peut occasionner une intoxication à l'alcool, ce qui risque d'être fatal. Par ailleurs, la consommation excessive d'alcool sur une longue période peut entraîner des conséquences graves qui peuvent même aller jusqu'à constituer un danger de mort. Les lésions cérébrales, les ulcères, les maladies du foie, la malnutrition, des lésions cardiaques et divers types de cancers se retrouvent plus souvent chez les alcooliques.

---

<sup>21</sup> Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *ABCs of Fetal Alcohol Syndrome and Other Alcohol-related Birth Defects* (Edmonton, Alberta : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1996), p. 2.

<sup>22</sup> Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 47.

**Feuille d'activité reproductible III-14**  
**7<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année (suite)**

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

**L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION  
 FŒTALE (ETCAF) ET LA GESTION DES RISQUES**

**Quelle est la différence entre la consommation d'alcool, la consommation abusive d'alcool et la dépendance à l'alcool?<sup>23</sup>**

Au Canada, l'alcool est l'une des drogues les plus courantes. Nombreuses sont les raisons qui incitent les gens à en boire. Certains boivent de l'alcool lors d'activités sociales, tandis que d'autres le boivent pour se procurer une sensation de relaxation ou pour se rafraîchir. L'alcool est aussi utilisé dans le cadre de célébrations religieuses ou de fêtes.

Certaines personnes boivent de l'alcool pour se détendre ou pour se sentir mieux dans leur peau en contexte social. Quant aux jeunes, certains boivent de l'alcool parce que ça les fait bien paraître, parce qu'ils subissent les pressions de leurs pairs ou parce qu'ils ont une certaine curiosité vis-à-vis de l'alcool.

Cela dit, la plupart des gens ne consomment de l'alcool que dans des activités sociales ou à l'occasion. Ils boivent de manière modérée. Il y a consommation abusive d'alcool lorsqu'une personne boit trop à une occasion particulière ou pendant une longue période ou encore, lorsqu'une personne mélange l'alcool et la drogue. L'alcool devient problématique lorsqu'il nuit à la santé mentale ou physique, à la famille, à l'amitié, au travail, à la conduite d'un véhicule automobile ou à la loi.

Les personnes qui boivent beaucoup d'alcool régulièrement sont susceptibles de développer une dépendance à l'alcool. Leur corps s'habitue à la présence d'alcool dans les systèmes. Quand elles arrêtent de boire de l'alcool, elles ressentent des symptômes de privation. Elles peuvent avoir une perte d'appétit, avoir des troubles de sommeil, être angoissées, avoir de la nausée, être irritables et confuses. Dans de graves cas, il peut aussi y avoir des hallucinations et des convulsions. Le sevrage contrôlé sous surveillance médicale peut réduire la possibilité que ces effets se produisent.

***Rédaction d'un paragraphe***

Demandez aux élèves de rédiger un paragraphe portant sur ce qui suit :

- En quoi le contact avec l'alcool pendant la grossesse présente-t-il un risque?
- Que peut-on faire pour gérer ce risque?

<sup>23</sup> Adapté avec la permission de l'Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission (AADAC), *Sense and Nonsense: Healthy Choices about Alcohol, Drugs and Gambling – Grade 6 Resource* (Edmonton, Alberta, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 1997), p. 48.

## **PLACE AUX HOMMES<sup>24</sup>**

**Pour chaque section, encercle l'énoncé qui se rapproche le plus de ton point de vue.**

### **Familiarisation avec l'ETCAF**

- Seules les filles et les femmes doivent se familiariser avec les effets pouvant découler de la consommation d'alcool pendant la grossesse.
- Les jeunes hommes et les jeunes femmes devraient se familiariser avec l'ETCAF, car ils pourraient avoir des enfants un de ces jours.
- Puisque l'ETCAF peut toucher bien du monde, et non pas seulement les bébés et leur famille, tout le monde devrait connaître les effets de l'alcool sur le fœtus en développement.

### **Consommation d'alcool pendant la grossesse**

- Si une femme enceinte décide de boire de l'alcool, son partenaire ne peut rien faire pour l'en empêcher.
- L'homme qui s'inquiète du fait que sa partenaire enceinte boit de l'alcool devrait prendre la situation en mains et l'empêcher de boire.
- La meilleure façon pour un homme d'aider une femme enceinte à éviter l'alcool consiste à faire preuve de soutien et d'encouragement.
- Avant de planifier une grossesse ou de risquer une grossesse, tant l'homme que la femme devraient penser à l'usage qu'ils font de l'alcool.

### **Consommation d'alcool chez l'homme**

- Puisqu'il n'existe pas de preuves tangibles voulant que la consommation d'alcool par l'homme ait des effets négatifs sur l'enfant à naître, rien ne l'empêche de boire.
- Rien n'empêche un homme de boire en autant qu'il empêche sa partenaire de boire.
- La meilleure façon dont un homme peut aider une femme enceinte à ne pas boire, c'est de s'empêcher de boire lui-même.
- Puisque l'alcool peut nuire aux spermatozoïdes (bien qu'on ne sache pas si cela peut entraîner des malformations congénitales), l'homme devrait tenir compte de cela quand il planifie une grossesse avec sa partenaire.

---

<sup>24</sup> Adapté avec la permission de James Ottney, *Fetal Alcohol Syndrome Facts and Choices* (Madison, Wisconsin : Wisconsin Clearinghouse, University of Wisconsin, 1991).