

**THÈME III :**Gestion des risques et choix personnels –  
10<sup>e</sup> – 12<sup>e</sup> année**Orientation des activités**

- Responsabilités qui accompagnent les conséquences d'un comportement présentant des risques élevés
- Stratégies d'établissement d'objectifs personnels pour maintenir des aptitudes de vie saines
- Développer un équilibre de vie sain
- Acquérir un équilibre physique et comprendre les incidences de la consommation, abusive ou non, de substances

**RAS – Carrière et vie***Choix personnels*

Les élèves vont :

analyser les dimensions de la santé, de même que leur interdépendance, l'influence des facteurs déterminants de la santé et la nature dynamique de l'équilibre dans la vie (P1)

- décrire l'ensemble de facteurs contribuant au bien-être personnel;
- examiner les facteurs déterminants de la santé et leurs effets sur les choix de mode de vie;
- comprendre la relation entre le bien-être et les modes de vie sains;

évaluer les choix et les combinaisons de choix qui créent des obstacles à l'atteinte et au maintien de la santé, et déterminer les mesures permettant d'améliorer la santé (P3)

- comprendre l'importance des attitudes positives à propos de soi lorsqu'on fait des choix;
- analyser les mauvais choix pour la santé, ou l'incapacité de faire des choix sains et de prendre des décisions menant à de tels choix;
- analyser les effets de la consommation et de la consommation abusive de substances – tabac, alcool, drogue – sur la santé;
- évaluer l'incidence de situations de risque et l'effet combiné d'un ensemble de risques;
- décrire en quoi la pression exercée par les pairs et les attentes d'autrui influencent les choix;

mettre au point des stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions créatives (P5)

- évaluer leur propre bien-être et leur capacité de relever les défis et de surmonter les obstacles;
- analyser leur capacité de faire un changement ou une différence, pour eux-mêmes ou pour les autres;

déterminer les pratiques et les comportements qui favorisent un bien-être physique optimal (P7)

- décrire en quoi les gens maîtrisent les dimensions physiques et autres du bien-être;
- analyser les comportements en matière de sécurité et de prise de risques, de choix d'aliments nutritifs, de condition physique et d'exercice, en tant qu'élément contribuant au bien-être physique.

### Activités

#### ➤ *Conversation en classe*

Les élèves auront à réfléchir à des situations dans le cadre desquelles ils doivent prendre des décisions qui ont des effets sur leur santé physique, émotionnelle et mentale. Ensuite, ils pensent aux effets de ces décisions sur leur vie. Demandez aux élèves de discuter des déclencheurs susceptibles de les influencer à prendre des décisions qui se traduisent par des effets négatifs. Les élèves peuvent considérer des déclencheurs comme ceux-ci :

- faire face aux émotions, comme la colère, l'ennui, le stress, l'inquiétude;
- la pression exercée par les pairs;
- être avec un groupe d'amis qui font des choix qui diffèrent de ceux que tu voudrais faire;
- des jalons importants de la vie, comme commencer un nouvel emploi, déménager, obtenir son permis de conduire;
- la curiosité;
- se rebeller contre les adultes en situation d'autorité;
- les influences des médias et de la culture populaire.

#### Préparation de l'enseignant

Autres ressources portant sur des questions comme les transitions de la vie ainsi que l'équilibre et le déséquilibre personnels pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Demandez aux élèves de trouver des moyens de faire face à ces types de pressions et d'influences. Discutez des stratégies qui permettent de contrer ces pressions et ces influences. Donnez le temps aux élèves d'explorer diverses idées et d'en discuter.

#### ➤ *Conversation de groupe*

Demandez aux élèves de travailler en groupe pour discuter des caractéristiques qui engendrent un équilibre dans la vie. Chaque groupe doit discuter de sa propre perception de l'équilibre dans la vie et des raisons pour lesquelles l'équilibre est un objectif important.

#### ➤ *Inventaire personnel*

Demandez aux élèves de dresser l'inventaire de leurs habitudes personnelles en remplissant la **Feuille d'activité reproductible III-16 : Inventaire personnel**. À l'aide des idées tirées de la conversation en classe, les élèves doivent compiler une liste de comportements qui favorisent une vie saine. Ensuite, ils considèrent les effets de ces comportements ainsi que les effets de leurs propres habitudes personnelles.

#### Préparation de l'enseignant

Feuille d'activité reproductible III-16 :  
• Inventaire personnel, p. 156

➤ *Sphères d'influence***Préparation de l'enseignant**

Feuille d'activité reproductible III-17 :

- Sphères d'influence, p. 157

Évaluation, p. 155

Autres ressources portant sur des questions comme l'influence des facteurs et des enjeux en matière d'équilibre et de déséquilibre pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Remettez la **Feuille d'activité reproductible III-17 : Sphères d'influence** et demandez-leur d'écrire leur nom dans le cercle du milieu. Ensuite, les élèves écrivent dans les cercles, tout autour, les facteurs qui influencent l'équilibre dans leur vie. Demandez-leur comment ces facteurs touchent leur perception d'eux-mêmes. Quelles sont les incidences des facteurs suivants sur leur perception de l'équilibre dans leur vie :

- les expériences et la situation familiale;
- les origines ethniques;
- le milieu de vie : urbain ou rural, isolement, activités communautaires;
- leurs propres valeurs et croyances;
- les amis et les pairs?



Demandez aux élèves comment les facteurs peuvent être à la fois personnels (valeurs et croyances) et externes (pairs, communauté). Les élèves doivent considérer les facteurs personnels et les facteurs externes lorsqu'ils remplissent leur tableau.

➤ *Journal personnel*

Les élèves doivent penser au concept des limites. Pour ce faire, ils réfléchissent aux questions suivantes :

- Quelles règles et lignes directrices personnelles suivons-nous lorsque nous prenons des décisions concernant notre vie?
- En quoi ces décisions influencent-elles l'équilibre dans notre vie?
- Quels sont les risques qui ont des incidences sur nos limites personnelles?

➤ *Toiles***Préparation de l'enseignant**

Autres ressources portant sur des questions comme la consommation de substances et la consommation abusive de substances pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

Demandez aux élèves de réfléchir au fait que certaines substances peuvent présenter des facteurs de risque en matière d'équilibre personnel. Seuls, ils doivent créer des toiles dans lesquelles ils indiquent les risques liés à la consommation de substances et à la consommation abusive de substances. Les élèves doivent inscrire leur nom au centre de la toile et considérer quelles seraient les conséquences de la consommation de substances et de la consommation abusive de substances sur leur état physique, émotionnel et mental. Les élèves devraient tenir compte des drogues (d'ordonnance et illicites), du tabac, des stéroïdes et de l'alcool. Aussi, les élèves peuvent chercher de l'information sur les organismes communautaires qui se préoccupent des risques liés à la consommation de substances et à la consommation abusive de substances. Cette recherche peut se faire dans le cadre d'une recherche sur le terrain.



➤ *Tableau de caractéristiques*

**Préparation de l'enseignant**

Feuille d'activité reproductible III-18 :

- Tableau de caractéristiques, p. 158

Autres ressources portant sur des questions comme la consommation et la consommation abusive de substances pour étayer les concepts de cette activité, les intégrer à la discussion ou enrichir l'activité.

En petits groupes, les élèves repèrent les facteurs qui constituent un risque élevé en matière d'équilibre physique, émotionnel et mental. Les élèves pourraient considérer des facteurs comme ceux-ci :

- l'image corporelle;
- la pression exercée par les pairs;
- l'activité sexuelle;
- les gangs;
- les armes;
- le racisme;
- la discrimination;
- l'agression;
- les modifications corporelles.

Ensuite, les groupes remplissent la **Feuille d'activité reproductible III-18 : Tableau de caractéristiques**. Ce faisant, ils se penchent sur les causes et les effets des comportements à risques élevés et examinent des comportements et des activités de rechange.

➤ *Profils de médias*

**Préparation de l'enseignant**

Évaluation, p. 155



En petits groupes, les élèves préparent des profils de médias portant sur différents facteurs à risques élevés. Remettez une chemise à chaque groupe pour qu'ils puissent préparer un profil dans lequel ils étudient l'influence des médias sur de tels comportements. Leurs profils peuvent porter sur ce qui suit :

- les effets, les causes et les comportements de rechange trouvés précédemment;
- des exemples provenant de divers médias;
- le genre de soutien qui permet de se défaire de ces comportements à risques élevés.

➤ *Visite communautaire*



Discutez des sources de soutien externes auxquelles les élèves peuvent avoir accès 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'une installation médicale de votre région. Au préalable, les élèves doivent préparer des questions portant sur la manière dont le soutien et les services communautaires constituent des facteurs qui influencent le comportement et les activités. Demandez au représentant de cet organisme ou au professionnel de la santé de parler aux élèves des diverses formes de soutien offertes par ces organismes communautaires.

➤ *Conversation en classe sur la gestion des 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 types de comportements et d'activités qui relèvent de la gestion des risques, du comportement et de la personne. Pour 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. La conversation peut être suivie par une recherche écrite. Dans le cadre de cette conversation, discutez ces quatre aspects importants :

- en quoi les choix personnels relèvent de la gestion des risques et de la gestion personnelle?
- en quoi les choix qui sont faits en matière de consommation d'alcool relèvent 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 santé physique, émotionnelle et mentale, 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 sur le plan de l'équilibre personnel.

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 sur 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.



➤ **Tableau des causes et des symptômes**

**ETCAF**

**Préparation de l'enseignant**

Feuille d'activité reproductible III-19 :

- Prévenir l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), p. 159 à 164

En petits groupes, les élèves s'interrogent sur les causes et les symptômes de l'ETCAF. Mettez l'accent sur la différence entre les causes et les symptômes. Les élèves s'aident de la **Feuille d'activité reproductible III-19 : Prévenir l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)** pour faire leur recherche et remplir leurs tableaux.

➤ **Manifeste-toi**<sup>25</sup>

**Préparation de l'enseignant**

Feuille d'activité reproductible III-20 :

- Manifeste-toi, p. 165

Document d'information destiné aux enseignants : Discussion sur l'activité « Manifeste-toi », p. 181 à 183

**ETCAF**

Remettez la **Feuille d'activité reproductible III-20 : Manifeste-toi** aux élèves et donnez-leur quelques minutes pour répondre aux questions. Les énoncés ont pour but de sensibiliser les élèves aux facteurs sociaux, aux choix et aux opinions en ce qui a trait à l'alcool et à la grossesse. Expliquez-leur qu'il s'agit d'un sondage, et non pas d'un test.

Choisissez un énoncé et demandez aux élèves de « se manifester ». Le centre de la classe représente une cote de 3 et les murs opposés ou les coins représentent une cote de 1 et 5. À la lumière de cela, demandez aux élèves de se lever et de marcher à l'endroit de la classe qui reflète le mieux leur point de vue à l'égard de l'énoncé dont vous discutez. L'acte physique de se déplacer et de se tenir debout permet d'obtenir un meilleur aperçu visuel de la diversité et de la similarité des opinions de la classe. Demandez aux élèves de prêter attention à la répartition de leurs camarades de classe. De leur propre gré, certains élèves peuvent décider de formuler des commentaires sur leurs propres choix. Demandez aux élèves d'observer de quelle manière leurs pairs influencent leur propre point de vue à propos de questions spécifiques. Certaines de ces questions peuvent faire l'objet de discussions en petits groupes.

➤ **Énoncé d'action personnel**

Demandez aux élèves de réfléchir à des questions comme celles se trouvant ci-dessous. Cela leur permettra de formuler leurs propres énoncés d'action personnels. Ils peuvent rédiger leurs énoncés sous la forme d'essai ou écrire leurs réponses de manière visuelle, à l'aide d'un tableau ou d'une toile, par exemple.

- Selon moi, qu'est-ce qui est équilibré dans ma vie?
- Selon moi, qu'est-ce qui n'est pas équilibré dans ma vie?
- Quels changements est-ce que j'aimerais apporter?
- Quelles stratégies pourrais-je emprunter pour faire ces changements?
- Qui pourrait m'aider à apporter ces changements?
- Qu'est-ce qui serait un échéancier réaliste pour l'atteinte de mes objectifs?

<sup>25</sup> Adapté avec la permission de James Otney, *Fetal Alcohol Syndrome Facts and Choices* (Madison, Wisconsin : Wisconsin Clearinghouse, University of Wisconsin, 1991).

- D'après moi, que représenteraient ces changements pour moi personnellement dans le cadre de mes relations avec les autres et dans le cadre de l'atteinte de mes objectifs scolaires et professionnels?

### Évaluation

Évaluez les **sphères d'influence** des élèves et leur compréhension des facteurs qui influencent l'équilibre dans leur vie. 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 établit un lien clair entre les concepts de l'équilibre et les facteurs qui influencent l'équilibre, puis il donne des exemples. Ses exemples portent sur l'influence des facteurs personnels et des facteurs externes dans sa vie.
<b>Compétent</b>	<b>3/</b>	L'élève établit un lien entre les concepts de l'équilibre et les facteurs qui influencent l'équilibre. Il inclut plus de deux exemples se rapportant aux facteurs personnels et aux facteurs externes.
<b>Acceptable</b>	<b>2/</b>	L'élève donne des exemples de facteurs personnels et de facteurs externes qui influencent l'équilibre.
<b>Limité</b>	<b>1/</b>	L'élève donne un exemple de facteur externe qui influence l'équilibre.

Demandez aux élèves de vous remettre leurs **profils de médias** à des fins d'évaluation. Servez-vous de la liste de contrôle suivante pour évaluer leur travail.

- Oui**  **Pas encore**  L'élève identifie un comportement à risque élevé.
- Oui**  **Pas encore**  L'élève discute des facteurs associés au comportement : les causes et les effets.
- Oui**  **Pas encore**  L'élève discute du lien entre le comportement et ses causes, puis il analyse ce lien.
- Oui**  **Pas encore**  L'élève cite une gamme d'exemples de médias liés à un comportement à risque élevé.
- Oui**  **Pas encore**  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 du lien qui existe entre l'équilibre personnel et la gestion des risques. Incitez-les à réfléchir à des questions comme celles-ci :

- Qu'est-ce que je pense de l'équilibre qui existe dans ma vie en ce moment?
- Qu'est-ce que j'ai appris au sujet de la manière dont je peux gérer les risques dans ma vie quotidienne?
- Comment pourrais-je décrire les facteurs de risque qui peuvent m'influencer le plus? Qu'est-ce que je peux faire pour en minimiser les risques?

**Feuille d'activité reproductible III-16**  
**10<sup>e</sup> – 12<sup>e</sup> année**

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

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

**INVENTAIRE PERSONNEL**

Caractéristiques qui favorisent un équilibre dans la vie	Effet de cette caractéristique sur une vie saine	Comment concrétiser cette caractéristique?	Où en suis-je maintenant?	Que puis-je faire pour concrétiser cette caractéristique?

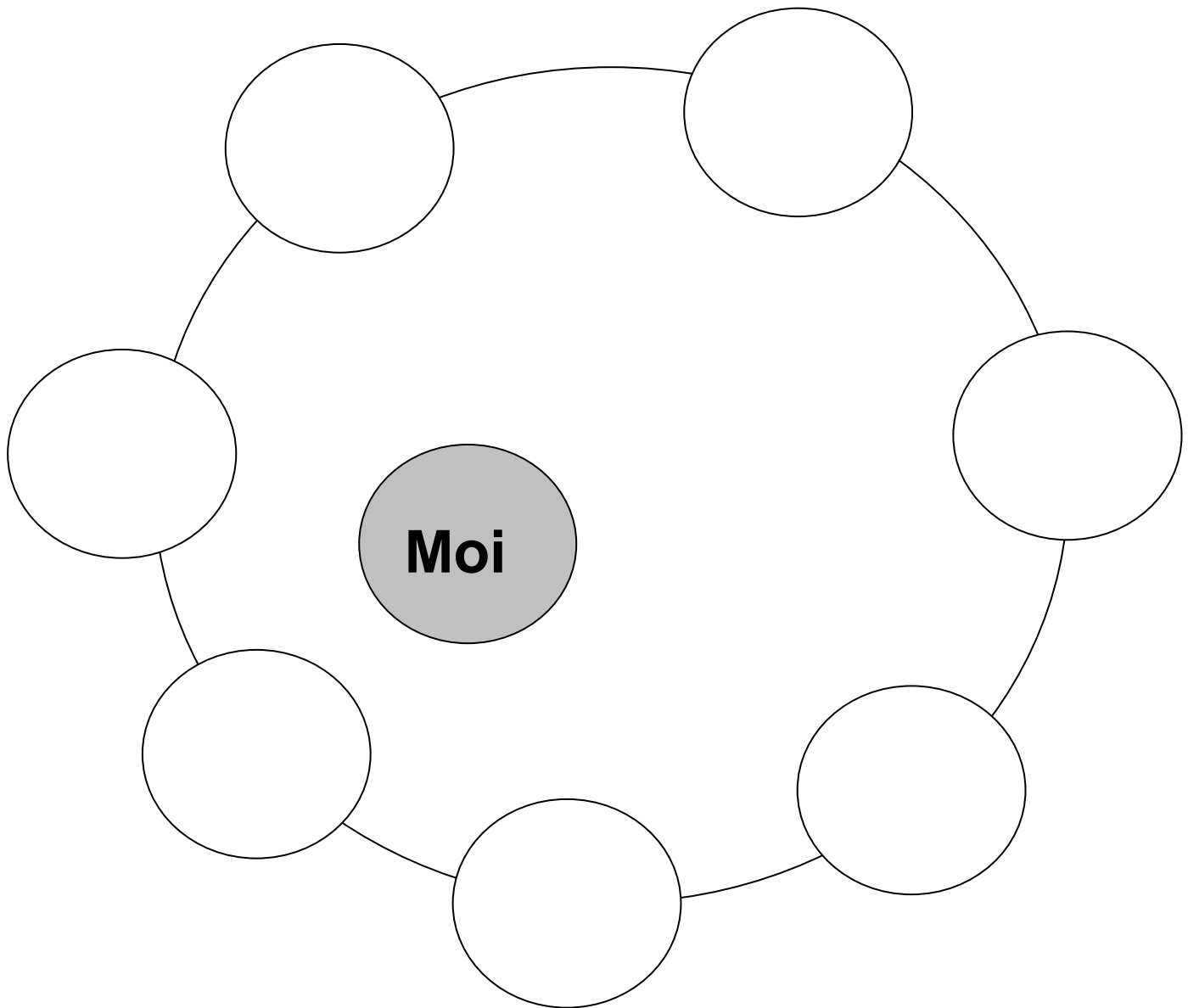
**Feuille d'activité reproductible III-17**  
**10<sup>e</sup> – 12<sup>e</sup> année**

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

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

**SPHÈRES D'INFLUENCE**

Écris ton nom dans le cercle du milieu. Ensuite, dans les cercles situés tout autour, écris les facteurs qui influencent l'équilibre dans ta vie.



**TABLEAU DE CARACTÉRISTIQUES**

<b>Pratiques et comportements à risque</b>	<b>Causes des pratiques et des comportements à risque</b>	<b>Résultats</b>	<b>Stratégies de rechange</b>
Succomber à la pression exercée par les pairs			
Devenir membre d'un gang			
Afficher un comportement agressif			
Afficher un comportement violent			
Apporter des modifications à son corps			
Faire preuve de racisme			
S'adonner à des activités sexuelles			

**Feuille d'activité reproductible III-19**  
**10<sup>e</sup> – 12<sup>e</sup> année**

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

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

**PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS  
 PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)**

De nombreux facteurs influencent la santé physique, comportementale et mentale, de même que les facteurs de risques auxquels sont confrontés les gens au cours de leur vie. Tous ces facteurs exercent une influence sur les décisions que prennent les gens. 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 qui ont des incidences sur leur équilibre personnel.

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. 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>26</sup>**

Les cultures anciennes faisaient déjà l'usage de l'alcool. L'alcool est une substance couramment employée depuis très longtemps. 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 ou les spiritueux distillés et la boisson fortement alcoolisée, comme le rhum et le whisky. Dans une bouteille de bière, un verre de vin de table ou un petit verre de boisson fortement alcoolisée, la quantité d'alcool pur est la même.

**L'alcool dans le corps<sup>27</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 entièrement 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.

<sup>26</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>27</sup> Ibid, p. 59.

## **PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)**

Une fois dans la circulation sanguine, l'alcool se jette 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 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 de 95 à 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>28</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 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>28</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. La consommation d'alcool présente aussi un problème quand elle entraîne des répercussions sur le plan financier, juridique (arrestation pour conduite en état d'ébriété) ou émotionnel (sentiment de culpabilité, angoisse ou dépression résultant de la consommation d'alcool).

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>28</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.

**Feuille d'activité reproductible III–19**  
**10<sup>e</sup> – 12<sup>e</sup> année (suite)**

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

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

**PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS  
 PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)**

**Quelle quantité d'alcool nuit à l'enfant à naître?<sup>29</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 médecins 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;
- la période de temps où la mère a bu avant la grossesse;
- l'âge de la mère;
- le poids de la mère;
- la quantité d'alcool consommée à la fois (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 le développement de l'ETCAF.

**Quels sont les effets de la consommation d'une quantité excessive d'alcool?<sup>30</sup>**

La consommation d'une trop grande quantité d'alcool en peu de temps risque d'occasionner une intoxication à l'alcool, ce qui peut 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>29</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>30</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.

## **PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)**

**Quelle est la différence entre la consommation d'alcool, la consommation abusive d'alcool et la dépendance à l'alcool?<sup>31</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 en 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 lors d'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 sevrage. Elles peuvent avoir une perte d'appétit, avoir des troubles de sommeil, être angoissées, avoir la nausée, être irritables et confuses. Dans de graves cas, il y a aussi des hallucinations et des convulsions. Le sevrage contrôlé sous surveillance médicale peut réduire la possibilité que ces effets se produisent.

---

<sup>31</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.

**Feuille d'activité reproductible III–19**  
**10<sup>e</sup> – 12<sup>e</sup> année (suite)**

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

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

**PRÉVENIR L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS  
 PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)**

**Tendances relatives à la consommation d'alcool<sup>32</sup>**

- Entre 60 et 70 pour cent des femmes âgées entre 18 et 34 ans consomment de l'alcool.
- Environ quatre pour cent des femmes qui boivent de l'alcool en font la consommation abusive ou en dépendent.
- On estime que de deux à 13 pour cent des jeunes femmes boivent beaucoup. Malgré cela, peu d'efforts concertés sont déployés pour contrer ce mouvement chez les jeunes femmes.
- Dans l'ensemble, la consommation d'alcool a tendance à diminuer pendant la grossesse, soit de 20 pour cent en général.
- D'après un échantillon national, 25 pour cent des femmes ont signalé qu'elles avaient consommé de l'alcool pendant la grossesse. Rien ne porte à croire que les femmes qui boivent beaucoup diminuent leur consommation d'alcool pendant la grossesse.
- Récemment, les Centers for Disease Control and Prevention ont fait l'étude des tendances de consommation d'alcool des femmes enceintes. Selon leurs constatations, le taux de femmes qui buvaient beaucoup (ce qui signifie plus de sept « verres » par semaine ou plus de cinq « verres » par occasion) s'est accru, passant ainsi de 0,8 pour cent en 1991 à 3,5 pour cent en 1995.

**Incidence et prévalence<sup>32</sup>**

D'après diverses études, l'incidence d'enfants atteints de l'ETCAF à la naissance en Amérique du Nord varie de un à trois par 1 000 naissances.

L'ETCAF est la principale cause de malformations congénitales évitables et l'une des trois principales causes connues de déficiences mentales dans le monde occidental.

<sup>32</sup> Adapté avec la permission de l'Alberta Medical Association, *Preface to the Prevention and Diagnosis of Fetal Alcohol Syndrome (FAS)* (Edmonton, Alberta : The Alberta Medical Association, 1999), p. 2.

**Feuille d'activité reproductible III-19**  
**10<sup>e</sup> – 12<sup>e</sup> année (suite)**

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

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

**Causes et symptômes**

<b>Causes</b>	<b>Symptômes</b>

**Feuille d'activité reproductible III-20**  
**10<sup>e</sup> – 12<sup>e</sup> année**

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

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

**MANIFESTE-TOI<sup>33</sup>**

**Donne une cote aux énoncés suivants en fonction de tes croyances et de tes sentiments personnels. Il s'agit d'un sondage d'opinion et non pas d'un test. Il n'y a donc pas de bonnes et de mauvaises réponses.**

5 – Tout à fait d'accord

4 – D'accord

3 – Je ne sais pas – Je ne veux pas le dire

2 – Pas d'accord

1 – En complet désaccord

**À propos de l'alcool et de l'alcoolisme**

Les personnes qui boivent trois verres d'alcool ou plus par jour ont un problème. 5 4 3 2 1

L'alcool constitue un problème chez les adolescents de notre communauté. 5 4 3 2 1

La consommation d'alcool fait partie de la vie sociale des jeunes gens, et c'est tout à fait normal. 5 4 3 2 1

Un adolescent ne peut vraiment rien faire pour empêcher une personne de boire si cette personne veut vraiment boire. 5 4 3 2 1

La publicité concernant l'alcool influence fortement les gens à boire de l'alcool ou à ne pas en boire. 5 4 3 2 1

Tout le monde connaît les conséquences de la consommation d'alcool. 5 4 3 2 1

**À propos de l'ETCAF**

La consommation d'alcool au début de la grossesse est plus nocive que plus tard pendant la grossesse. 5 4 3 2 1

Seules les femmes alcooliques doivent s'inquiéter des effets de la consommation d'alcool pendant la grossesse. 5 4 3 2 1

La consommation d'alcool par l'homme n'a aucun effet sur l'enfant, à savoir si celui-ci sera atteint de l'ETCAF à la naissance. 5 4 3 2 1

Le médecin de la femme enceinte devrait lui poser des questions sur ses habitudes en consommation d'alcool. 5 4 3 2 1

L'industrie des boissons alcoolisées devrait acquitter les frais médicaux, les frais d'éducation et les autres coûts liés à l'ETCAF. 5 4 3 2 1

La personne atteinte de l'ETCAF n'est pas nécessairement consciente de son état. 5 4 3 2 1

**Mets un astérisque à côté de trois énoncés dont tu aimerais discuter davantage avec ton groupe.**

<sup>33</sup> Adapté avec la permission de James Ottney, *Fetal Alcohol Syndrome Facts and Choices* (Madison, Wisconsin: Wisconsin Clearinghouse, University of Wisconsin, 1991).