

L'alcool et le cerveau

Guide d'activités, niveaux 3 à 5



Quiz vidéo

1) Plus une personne est jeune lorsqu'elle consomme de l'alcool, plus grand est son risque de grandir et de lutter contre un problème de consommation d'alcool ?

Réponse : Vrai. L'inverse est également vrai ! Plus un jeune tarde à s'inscrire, moins il prend de risques.

2) Pourquoi le fait d'attendre avant de consommer de l'alcool protège-t-il les jeunes ?

Réponse : Le développement cérébral est protégé contre l'inhibition du lobe frontal par l'alcool.

3) Comment appelle-t-on le phénomène où le lobe frontal est dysfonctionnel et ne se développe pas en raison de la consommation d'alcool ?

Réponse : Développement arrêté ou hypofrontalité.

4) Pourquoi est-il si important de préserver le lobe frontal pendant sa croissance et son développement ?

Réponse : Le lobe frontal est la partie du cerveau responsable des fonctions exécutives. Ce sont les capacités dont nous avons besoin pour fonctionner et penser, surtout en vieillissant.

5) Outre l'arrêt du développement du lobe frontal, quels sont les autres effets de la consommation d'alcool chez les mineurs ?

Réponse : Ralentissement de la vitesse de réflexion, problèmes de mémoire verbale et spatiale, diminution de l'attention et du contrôle des impulsions, et réduction du traitement de l'information.

6) Quel pourcentage de la population mondiale consomme de l'alcool ? Aux États-Unis ?

Réponse : 30 %, 50 %

7) Tout le monde ne boit-il pas quand il est jeune ?

Réponse : Non. Beaucoup de jeunes sont curieux, mais la majorité ne boit pas d'alcool.

8) Quel nom donne-t-on à la majorité des jeunes qui ne consomment pas d'alcool ?

Réponse : La majorité silencieuse.

9) Pourquoi la majorité des jeunes qui ne boivent pas est-elle appelée la majorité silencieuse ?

Réponse : Ils ne parlent pas de s'abstenir de boire, alors que beaucoup de jeunes qui choisissent de boire avant l'âge légal en parlent ou s'en vantent. Cela contribue à expliquer pourquoi beaucoup de gens pensent que tout le monde le fait quand on est jeune.

Section de pensée critique

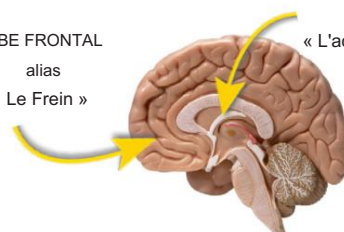
Questions de discussion

- Quelles sont vos convictions concernant la consommation d'alcool chez les mineurs ?
- Connaissez-vous quelqu'un qui abuse de l'alcool ? Comment agissent-ils ? Quel est l'impact sur vous ?
- Votre famille a-t-elle une règle concernant la consommation d'alcool chez les mineurs ?
- À votre avis, pourquoi de plus en plus de jeunes décident de ne pas boire d'alcool avant d'être plus âgés ?
- Pourquoi pensez-vous que la majorité des jeunes qui ne boivent pas d'alcool restent silencieux sur leur choix de ne pas boire ?

Réflexion collective : Divisez les élèves en groupes de 3 à 5. Demandez-leur de trouver le plus de réponses possible aux questions suivantes et d'en discuter :

- Pourquoi certains jeunes essaient-ils ou consomment-ils de l'alcool ?
- L'influence des pairs joue-t-elle un rôle dans la consommation d'alcool chez les mineurs ? De quelle manière ?
- Comment le développement cérébral influence-t-il la décision d'un jeune de boire ou non ?

LOBE FRONTAL
alias
« Le Frein »



SYSTÈME LIMBIQUE
était
« L'accélérateur »

Scénario de défi de

compétences n° 1 : Si une personne plus âgée vous propose de vous procurer de l'alcool, que lui répondriez-vous ?

Scénario n° 2 : Si vous étiez à une soirée pyjama et que le frère ou la sœur adolescent(e) plus âgé(e) de votre ami(e) buvait de l'alcool et vous forçait à en boire, que feriez-vous ?

Scénario n° 3 : Si vous saviez qu'un parent ou un proche avait un problème d'alcool, à qui vous adresseriez-vous pour obtenir de l'aide ?

Scénario n° 4 : Comment allez-vous dire à vos amis que vous ne buvez pas lorsqu'ils vous poseront la question ?