

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > VERRES DOSEURS

## > JEUNES 13-25

### DESCRIPTION :

Ce jeu propose aux participants de porter un regard critique sur les quantités d'alcool consommées en contexte festif, d'acquérir des connaissances et de développer des stratégies de réduction des risques.

**TYPE DE SUPPORT :** Jeu de mise en situation

**PROFIL DU PUBLIC :** Public jeunes

**ÂGE DU PUBLIC :** 13-25 ans

**THÉMATIQUE PRINCIPALE :** Prévention des consommations d'alcool

**ÉDITEUR :** Crips Île-de-France

**DATE :** Décembre 2020



### DIFFICULTÉ D'UTILISATION : ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

### UTILISATION

- En groupe ou en individuel
- Avec animateur/animateur

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

A l'issue de l'animation, les participants et participantes auront :

- pris connaissance de la valeur en alcoolémie d'un verre standard servi dans le commerce,
- acquis des connaissances sur l'alcool,
- pris conscience des facteurs pouvant influencer une consommation d'alcool,
- identifié des stratégies de réduction des risques liées à la consommation d'alcool.

### THÈMES ABORDÉS

Contextes de consommation ; notion de verres standards ; réduction des risques ; motivations à consommer ; effets recherchés et effets obtenus ; idées reçues et place des drogues dans la société ; influence entre pairs,...

### CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : en individuel ou en petit groupe (10 jeunes maximum)

La durée : 20 minutes environ

Le contexte : toutes modalités d'actions sauf déambulation, recommandé en milieu festif

### COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Avoir une pensée critique / Avoir une pensée créative
- Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre des décisions

### MATÉRIEL

L'outil se compose des éléments suivants :

Une carafe d'eau

Un verre mesureur (exemple : ecocup gradué du Crips ou d'autres associations de prévention drogues)

Des verres de différents formats : verres de bière (demi et pinte), de vin, à apéritif (martini), à vodka (shot), à pastis, à whisky, à eau, à champagne, gobelet plastique)

Une infographie présentant l'équivalence des verres d'alcool (affiche du Crips).

### CONSIGNE

« Choisis un alcool et remplis un verre, comme si tu allais le boire ou le servir à quelqu'un. »

### AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

#### Avantages :

Outil ludique et interactif qui favorise le débat.

Outil qui permet d'aborder l'ensemble des aspects liés à la consommation d'alcool.

Outil qui peut aboutir à un entretien individuel de relation d'aide selon les problématiques.

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > VERRES DOSEURS

## > JEUNES 13-25

### RESSOURCES :

- Site internet :

[www.alcool-info-service.fr/](http://www.alcool-info-service.fr/)

[www.filsantejeunes.com/drogues-et-addictions](http://www.filsantejeunes.com/drogues-et-addictions)

<https://www.maad-digital.fr/>

- Supports :

Brochures No(s) limit(es) (éditée par le Crips IDF)

Affiche verres standard (éditée par le Crips IDF)

### DÉROULEMENT :

Le/la participant.e choisit un verre et le remplit de l'alcool de son choix, en versant l'eau de la carafe dans le verre, comme si il/elle allait le boire ou le servir à quelqu'un.

Une fois le verre rempli, l'animateur/animateurice lui propose d'en vérifier la contenance à l'aide de l'éco-cup ou du verre mesureur.

L'animateur/animateurice peut l'interroger sur ses connaissances de la notion de verre standard et de l'équivalence entre les verres en s'appuyant sur l'affiche.

Dans un second temps, l'animateur/animateurice peut l'inviter à remplir chacun des verres selon la notion de verre standard. Il s'agit par la suite de le faire réagir sur l'éventuel décalage entre ses représentations et la réalité.

Spécificité d'un shot : insister sur la vitesse d'ingurgitation de l'alcool (ex : pour un shot de vodka, c'est similaire à boire une bière « cul-sec »).

Attention, le but de cet outil n'est pas d'imposer des recommandations de quantités d'alcool mais d'amener à une réflexion sur les équivalences entre les alcools (quantité et type d'alcool).

### AIDE À L'ANIMATION

L'alcool est une drogue, contrairement aux idées reçues.

### Limites :

Nécessite une bonne connaissance du sujet (alcool, effets et consommations).

Difficultés d'animation au-delà de 10 participants/participant.e.s.

### QUESTIONS DE RELANCE :

Sais-tu qu'il existe différents degrés d'alcool ? Peux-tu en citer quelques exemples ? Entre la bière et le whisky, lequel est le plus fort en degré d'alcool ?

Est-ce que le rajout d'un soft ou soda fait baisser le degré d'alcool ?

Connais-tu la notion de verre standard servi dans les bars et restaurants ? À combien de grammes d'alcool cela correspond ?

Dans un bar, qui sera le plus vite bourré entre quelqu'un qui boit des demis de bière et quelqu'un qui boit des verres de vodka ?

Si tu ajoutes un diluant, est-ce que la quantité d'alcool varie ?

Est-ce que  $\frac{1}{4}$  d'alcool et  $\frac{3}{4}$  de soda ou soft te paraît un bon dosage ?

Est-ce que ce dosage peut varier en fonction de l'ambiance, de l'heure, du groupe de potes ? Ou d'autres facteurs ?

Est-ce que tu adaptes ta dose d'alcool à la taille du verre que tu as dans la main ?

Quels peuvent être les effets recherchés dans la conso de shots ? Pourquoi sont-ils souvent offerts par les barmen en soirée ?

Pourquoi certaines personnes ont tendance à augmenter les doses dans le cadre festif ?

### 1- Définition d'une drogue :

C'est un produit psycho-actif ou substance psycho-active, naturelle ou chimique, consommée dans une perspective de mieux être. Le produit modifie la conscience, les perceptions mais aussi les comportements.

Pour être considéré comme une drogue, le produit doit cumuler l'ensemble des caractéristiques suivantes :

- pouvoir être ingéré, inhalé, injecté ou sniffé ;
- modifier le comportement de la personne qui consomme ;
- provoquer des effets sur la santé de la personne qui consomme, à court terme et à long terme (selon les effets recherchés et obtenus) ;
- entraîner une dépendance (lorsque les activités de la personne s'organisent autour de la consommation du produit).

L'alcool est un produit à la fois stimulant (qui renforce l'activité du cerveau) et tranquillisant (qui diminue l'activité du cerveau).

### 2- Différents usages à une consommation d'alcool (comme pour tout produit psycho-actif) :

- **Usage simple** : consommation modérée plus ou moins régulière qui n'entraîne pas de dommage ni de complication dans le temps.
- **Abus** : consommation qui comporte un risque, peut évoluer vers un usage nocif.
- **Usage nocif** : consommation répétée produisant des dommages somatiques, psychologiques ou sociaux (difficultés scolaires/professionnelles, isolement, désocialisation).
- **Dépendance** : consiste en la perte de liberté de s'abstenir.

### 3- Point vocabulaire lié aux consommations d'alcool :

- **Alcoolémie** : quantité d'alcool dans le sang.
- **Usage régulier** : une dizaine de consommations dans les 30 derniers jours.
- **Binge drinking = Alcoolisation Ponctuelle Importante (API)** : comportement ayant pour but de rechercher l'ivresse en un temps très court.
- **Prémix** ou Alcopops ou Vinipops : mélange de différents types d'alcool avec des jus de fruits ou sodas qui masque le goût de l'alcool (stratégie marketing des alcooliers pour atteindre la cible jeune).
- **Ivresse ou état d'ébriété** : cet état signifie que le seuil de tolérance de l'organisme est dépassé. L'organisme est à ce stage intoxiqué par l'alcool.

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > VERRES DOSEURS

## > JEUNES 13-25

### 4- Verres standards (verres servis dans un bar) :

On parle d'unité d'alcool ou de verre standard :

**Tous les verres servis dans un bar contiennent la même quantité d'alcool :**

un demi de bière, un verre de vin, un verre de pastis, un shoot, un cocktail, une flûte de champagne.

Attention aux consommations en dehors des établissements (bars, restaurants, festivals) car on peut avoir tendance à surdoser un verre (exemple : verser 6cl de vodka dans un gobelet au lieu des 2.5cl servis dans un bar).



*Un verre d'alcool servi dans le commerce (bar, restaurant, boîte, festival, etc.) contient 10 grammes d'alcool pur.*

*La quantité d'alcool dans le sang d'une personne dépend de son sexe, de son poids, du fait qu'elle ait mangé ou non.*

*Seul le temps permet d'éliminer la quantité d'alcool dans le sang.*

> Drogues Info Service :  
0 800 23 13 13  
7j/7, appel anonyme et gratuit

### 5- Inégalités face à l'alcool :

La quantité d'alcool consommée, la vitesse de consommation, son poids, son sexe, son humeur et le fait d'avoir mangé ou non influencent l'alcoolémie.

Les individus sont inégaux face à l'alcool : les réactions sont différentes selon la corpulence, l'état de santé physique et psychique, son genre et du contexte de la consommation. Le seuil de tolérance dépend donc de la personne et du contexte dans lequel elle se trouve.

L'organisme d'une femme contient proportionnellement plus de graisses que celui d'un homme (à poids et taille identique). L'alcool ne se dilue que dans l'eau et non dans les graisses. De ce fait, pour une même quantité d'alcool consommée, la concentration d'alcool dans le sang est plus élevée chez une femme que chez un homme.

L'alcool n'est pas digéré : une fois consommé, il passe directement dans le sang à travers le tube digestif. En quelques minutes, le sang transporte l'alcool aux différentes parties de l'organisme, notamment le cerveau.

### 6 - Effets de l'alcool :

Les effets peuvent être **recherchés et obtenus**, comme ils peuvent être recherchés mais non obtenus (selon le contexte, l'humeur de la personne). Ils peuvent aussi ne pas être recherchés mais obtenus (généralement, une personne ne recherche pas les vomissements et nausées en consommant de l'alcool).

Les effets recherchés ou **motivations à consommer** peut-être de l'ordre du plaisir, de la détente, de la curiosité ou de l'expérimentation, de la recherche de désinhibition, de la mise à distance des tensions et problèmes,... Tout cela en vue de passer un bon moment.

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

### > VERRES DOSEURS

### > JEUNES 13-25



Selon la dose ingérée, l'alcool **peut faire ressentir** les éléments suivants : sentiment d'être à l'aise ou d'être plus sûr de soi, sentiment de confort et de soulagement, sentiment de bien-être et de détente, euphorie, excitation,...

Selon la dose ingérée, l'alcool **peut provoquer** les éléments suivants : déshydratation (= maux de tête), mauvaise humeur (émotions exagérées, colère, peur), endormissement (l'alcool engourdit le cerveau), altération du jugement et du comportement, impact sur le corps (élocution trouble, champ visuel rétréci, mouvements non coordonnés...), risque de malaise, somnolence, nausées, vomissements, pertes de mémoire, accidents (baisse de la vigilance et des réflexes ralentis), rapports sexuels à risques (rapports non protégés ou non consentis), violence (agressions verbales, physiques ou sexuelles), coma éthylique.

Pour se prémunir de ces différents éléments, il est important de connaître et d'appliquer certains messages de réduction des risques (cf. ci-dessous).

#### 7- Les bons gestes à avoir / Réduction des risques :

En ce qui concerne la responsabilisation entre pairs :

- Il est important d'être attentif à ses amis qui consomment de l'alcool, rester auprès d'elles et eux.
- En cas de somnolence : s'assurer que la personne reste consciente, rester auprès d'elle et la surveiller le temps qu'elle aille mieux.
- En cas de coma éthylique : mettre la personne en PLS (position latérale de sécurité), la couvrir car le corps se refroidit très vite, rester auprès d'elle et la surveiller le temps que les secours arrivent [numéros de téléphone : 112 (urgences), 15 (Samu) ou 18 (pompiers)].

En ce qui concerne la consommation d'alcool :

- **Manger** avant de commencer à boire ou pendant la consommation.
- **S'hydrater régulièrement** car l'alcool déshydrate. Le corps a besoin d'eau : le cerveau ainsi hydraté évitera les trous de mémoire et le sentiment de « gueule de bois » le lendemain.
- **Espacer les verres** : boire plus lentement ou alterner avec un soft permet d'espacer les consommations d'alcool, et donc, de faire monter moins rapidement l'alcoolémie. Ainsi, l'alcoolémie est mieux gérée.
- **Eviter les mélanges** d'alcools ou d'autres produits car cela augmente les risques.
- **Anticiper ses conditions de retour** : rentrer en sécurité et savoir où dormir permet de tranquilliser les personnes (rentrer avec des amis, en transports en communs, en taxi ou en voiture si quelqu'un n'a pas bu).
- **Etre bien entouré / entourée** : être en confiance permet d'être plus à l'aise et en sécurité (moins de risques de rapports sexuels non consentis ou autres violences si l'entourage est bienveillant et attentif).

#### ORIENTATION ET STRUCTURES RESSOURCES :

CJC : Consultations Jeunes Consommateurs

DROGUES INFO SERVICE : 0 800 23 13 13 ou <https://www.drogues-info-service.fr>

@atelierprev sur instagram et sur YouTube