

FRA-3103

Décoder l'information et la publicité

Les effets de la surconsommation d'alcool et de boissons énergisantes chez les jeunes



2 3

C'EST PAS SEXISTE.
C'EST SCIENTIFIQUE.

Les recherches scientifiques sont claires : les femmes devraient limiter leur consommation d'alcool à 2 verres par jour et à 10 par semaine. Pour les hommes, la limite est de 3 verres par jour et de 15 par semaine. Au bout du compte, la modération, c'est bon pour tout le monde.

Pour en savoir davantage : educalcohol.qc.ca/2340


Educ'alcool
La modération a bien meilleur goût.

Selon les statistiques, 60% des élèves du secondaire boivent de l'alcool à l'occasion. Lorsqu'ils le font, ils en consomment de grandes quantités. Quand ils mélangent alcool et boissons énergisantes, ils en prennent encore plus.

Selon vous, les campagnes préventives menées par Éduc'alcool sont-elles suffisamment efficaces pour amener un véritable changement de comportement chez les jeunes qui surconsomment de l'alcool ? Expliquez votre réponse.

À la fin de cette situation d'apprentissage, vous aurez à comparer un dépliant publicitaire d'Éduc'alcool sur l'alcool et les boissons énergisantes et un texte informatif sur les problèmes reliés à l'alcool. Cette étude comparative vous permettra de mieux comprendre la structure de ces deux types d'écrit. Elle vous servira en FRA-3104 lorsque vous aurez à produire une publicité ou un texte informatif.

Préparation

Allez sur Google et tapez : publicité la modération en quatre chiffres. Cliquez ensuite sur le site La modération en quatre chiffres : 2-3-4-0 – Éduc'alcool. Cliquez enfin sur TÉLÉ pour visionner une vidéo.

Répondez ensuite aux questions suivantes.

1. À qui s'adresse plus particulièrement cette vidéo ? Justifiez votre réponse à l'aide d'un élément de contenu.

2. Quel message a-t-on voulu livrer dans cette publicité?

3. Après avoir vu cette publicité, limiterez-vous dorénavant votre consommation d'alcool aux quantités recommandées par Éduc'alcool ? Expliquez votre réponse.

Réalisation

Lisez maintenant le dépliant publicitaire d'Éduc'alcool sur la consommation d'alcool et de boissons énergisantes, puis répondez aux questions.





POURQUOI AIMONS-NOUS LES BOISSONS ÉNERGISANTES ?

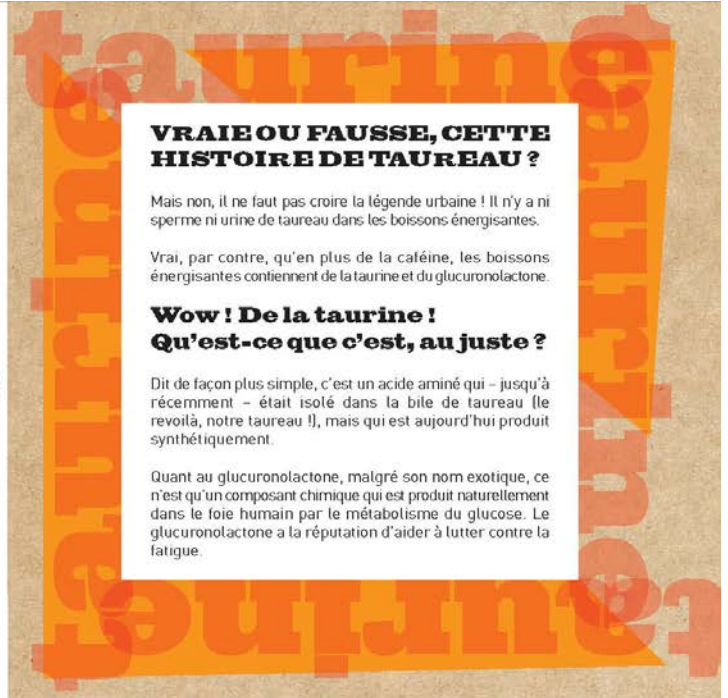
Les jeunes aiment les boissons énergisantes, car tout comme le café, elles sont stimulantes.

Mais, attention ! Les boissons énergisantes, comme le café, contiennent de la caféine. Sauf que la caféine contenue dans une boisson énergisante fait effet beaucoup plus rapidement que celle que l'on trouve dans le café.



Pourquoi ? Parce que les boissons énergisantes, qui sont emballées pour la consommation rapide, sont consommées froides et avalées rapidement, alors que le café est généralement servi chaud et bu plus lentement.

Fais gaffe ! Les boissons énergisantes ne contiennent pas toutes la même quantité de caféine. Certaines marques en contiennent jusqu'à 500 mg, soit l'équivalent de six cafés ! De tels produits, sans même être mélangés à de l'alcool, peuvent s'avérer très dangereux, car ils augmentent le risque d'une intoxication à la caféine. Et c'est d'autant plus probable chez les plus jeunes dont l'organisme est moins habitué et moins tolérant aux effets de la caféine.



VRAIE OU FAUSSE, CETTE HISTOIRE DE TAUREAU ?

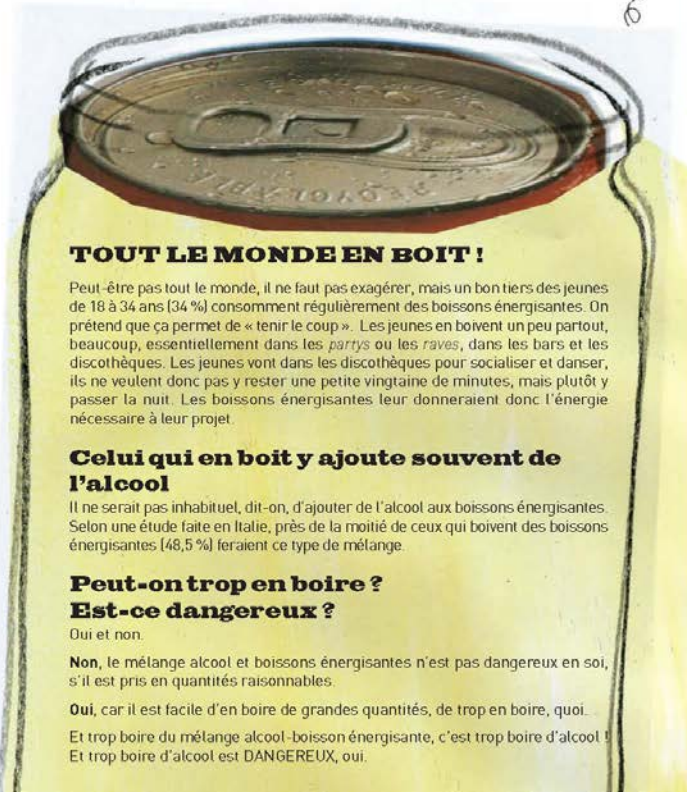
Mais non, il ne faut pas croire la légende urbaine ! Il n'y a ni sperme ni urine de taureau dans les boissons énergisantes.

Vrai, par contre, qu'en plus de la caféine, les boissons énergisantes contiennent de la taurine et du glucuronolactone.

Wow ! De la taurine ! Qu'est-ce que c'est, au juste ?

Dit de façon plus simple, c'est un acide aminé qui – jusqu'à récemment – était isolé dans la bile de taureau (le voilà, notre taureau !), mais qui est aujourd'hui produit synthétiquement.

Quant au glucuronolactone, malgré son nom exotique, ce n'est qu'un composant chimique qui est produit naturellement dans le foie humain par le métabolisme du glucose. Le glucuronolactone a la réputation d'aider à lutter contre la fatigue.



TOUT LE MONDE EN BOIT !

Peut-être pas tout le monde, il ne faut pas exagérer, mais un bon tiers des jeunes de 18 à 34 ans (34 %) consomment régulièrement des boissons énergisantes. On prétend que ça permet de « tenir le coup ». Les jeunes en boivent un peu partout, beaucoup, essentiellement dans les *partys* ou les *raves*, dans les bars et les discothèques. Les jeunes vont dans les discothèques pour socialiser et danser, ils ne veulent donc pas y rester une petite vingtaine de minutes, mais plutôt y passer la nuit. Les boissons énergisantes leur donneraient donc l'énergie nécessaire à leur projet.

Celui qui en boit y ajoute souvent de l'alcool

Il ne serait pas inhabituel, dit-on, d'ajouter de l'alcool aux boissons énergisantes. Selon une étude faite en Italie, près de la moitié de ceux qui boivent des boissons énergisantes (48,5 %) feraient ce type de mélange.

Peut-on trop en boire ? Est-ce dangereux ?

Oui et non.

Non, le mélange alcool et boissons énergisantes n'est pas dangereux en soi, s'il est pris en quantités raisonnables.

Oui, car il est facile d'en boire de grandes quantités, de trop en boire, quoi. Et trop boire du mélange alcool-boisson énergisante, c'est trop boire d'alcool ! Et trop boire d'alcool est DANGEREUX, oui.

MISE EN GARDE !

Il faut être extrêmement prudent lorsqu'on achète des boissons énergisantes, car certaines sont prémélangées à de l'alcool. Par conséquent, des personnes qui n'auraient pas l'intention de mélanger l'alcool à leur boisson énergisante pourraient boire un mélange alcoolisé sans même s'en apercevoir. Plus encore, certaines entreprises qui produisent ce nouveau type de boisson alcoolisée ont même créé des emballages semblables à ceux des boissons énergisantes non alcoolisées. Cela peut entraîner de la confusion et même berner tant les jeunes que les commis qui travaillent dans les points de vente où l'on trouve les deux types de produits.





DANGER DANGER DANGER

POURQUOI EST-CESI DANGEREUX DE TROP BOIRE DE CE MÉLANGE ?

Plus que les adultes, les jeunes aiment prendre des risques et adopter des comportements audacieux. Sous l'emprise de l'alcool, ils se sentent tout-puissants et invulnérables. Ils sont alors d'autant plus prompts à adopter des comportements à risque non désirables. Ce sentiment de toute-puissance et d'invulnérabilité qui accompagne l'adoption de tels comportements peut être exacerbé chez les jeunes qui mélangent l'alcool à des boissons énergisantes.

Selon les études faites à ce sujet, parce que les jeunes aiment prendre des risques, ils sont plus susceptibles :

- d'être victimes d'accidents de la route;
- d'avoir des relations sexuelles non protégées, non planifiées ou non souhaitées;
- de subir ou d'adopter des comportements violents;
- de faire des tentatives de suicide.



LE MÉLANGE EST TRAITRE, CAR IL INTOXIQUE INSIDIEUSEMENT

Le mélange alcool-boisson énergisante est traître parce que les individus qui le boivent ne ressentent pas les effets de l'ébriété telle qu'elle est en réalité. Ils sont pourtant intoxiqués par l'alcool et leurs facultés sont affaiblies, mais ils ne s'en rendent pas compte.

▲ Traître parce que le mélange donne de fausses perceptions

Comparativement à quelqu'un qui ne boirait que de l'alcool, une personne qui mélange alcool-boisson énergisante perçoit moins facilement :

- les maux de tête;
- les faiblesses;
- la bouche sèche;
- un affaiblissement de la coordination motrice.

▲ Traître parce que le mélange fournit de mauvaises informations

Comparativement à quelqu'un qui ne boirait que de l'alcool, une personne qui mélange alcool-boisson énergisante a la même concentration d'alcool dans le sang. Pourtant, quand on les observe bien tous les deux, celle qui ne boit que de l'alcool et celle qui boit un mélange alcool-boisson énergisante ont les mêmes problèmes de coordination motrice et de vitesse de réaction visuelle.



MÉLANGE

▲ Traître parce que le mélange inhibe l'autorégulation

Puisque les buveurs d'un mélange alcool-boisson énergisante ne ressentent pas les effets intoxicants de l'alcool, les mécanismes d'autorégulation associés à l'ivresse ne sont pas opérants.

▲ Traître parce que le mélange double certains risques

Une étude conduite auprès d'étudiants américains démontre que comparativement à qui ne consomme que de l'alcool, celui qui le mélange à des boissons énergisantes est deux fois plus à risque :

- de se faire mal ou d'être blessé;
- de nécessiter une attention médicale;
- de prendre la route avec un conducteur en état d'ébriété;
- d'agresser quelqu'un sexuellement;
- de se faire abuser sexuellement.

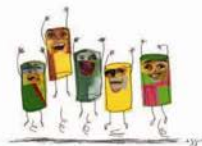


EST-IL VRAI QUE BOIRE CE MÉLANGE PEUT AMENER À UNE SURCONSOMMATION D'ALCOOL ?

Eh oui ! Comme la personne qui mélange alcool et boisson énergisante le fait souvent pour masquer le goût déplaisant de l'alcool et que, par conséquent, le mélange alcool-boisson énergisante accroît la vitesse d'ingestion et augmente les quantités consommées par occasion, on boit de plus en plus.

C'est-à-dire ?

Selon une étude récente :



	Personne qui boit un mélange alcool-boisson énergisante	Personne qui ne boit que de l'alcool
Quantité habituelle de consommation	5,8 verres	4,5 verres
Quantité de consommation maximale par occasion	8,3 verres	6,1 verres
Épisodes hebdomadaires d'intoxication	1,4	0,73

AUTRE TRISTE CONSÉQUENCE : DES LENDEMAINS DE VEILLE PÉNIBLES

Une dernière mise en garde s'impose

S'il est vrai que les boissons énergisantes masquent l'intoxication à l'alcool et atténuent la soif, celui qui mélange alcool et boisson énergisante doit s'attendre à ce que ces symptômes soient exacerbés par rapport à celui qui ne boit que de l'alcool.

Plus on boit de l'alcool, plus on a soif. Pourquoi ?

Parce que la caféine et l'alcool sont des diurétiques, c'est-à-dire qu'ils empêchent la réabsorption de l'eau par les reins et augmentent son élimination. D'où une réaction en chaîne. Le véritable risque est de continuer à boire de l'alcool - et non de l'eau -, ce qui augmente la soif et la déshydratation. On tourne en rond !

Les symptômes d'un lendemain de veille - mal de tête, inconfort généralisé, grande fatigue - sont tous liés à la déshydratation. Et la chaleur exacerbe tout cela.

Dans un contexte de fête et de danse où il fait particulièrement chaud, la consommation conjointe d'alcool et de boisson énergisante augmente la déshydratation.

Donc, des lendemains de veille pas rigolos du tout.

Une solution ? La modération a bien meilleur goût !

Questions sur le dépliant publicitaire

1. a) Comment l'image de la page couverture permet-elle de cibler les destinataires visés par cette publicité ?

- b) Comment l'image de la page couverture permet-elle de situer les destinataires sur le message véhiculé dans ce dépliant ?

- c) Si on vous demande de créer une publicité, comment vous y prendrez-vous pour cibler les destinataires et préciser le message que vous souhaitez véhiculer ?

2. Considérez-vous que le choix des éléments visuels contenus dans ce dépliant a été judicieux ? Expliquez votre point de vue.

3. Croyez-vous qu'ajouter une image choc à ce dépliant permettrait de mieux faire comprendre les véritables conséquences de surconsommer alcool et boissons énergisantes ? Expliquez votre point de vue.

4. a) Décrivez ce que devrait contenir une publicité faisant la promotion d'une nouvelle variété de boisson énergisante.

- b) Cette publicité devrait-elle inclure une mise en garde contre la consommation abusive des boissons énergisantes ? Expliquez votre réponse.

5. Croyez-vous que cette campagne préventive peut changer les habitudes de consommation d'alcool et de boissons énergisantes ? Appuyez votre réponse par un exemple tiré de votre vie personnelle ou de celle d'un membre de votre entourage.

Le texte qui suit est extrait d'un document publié par Éduc'alcool. Lisez-le, puis répondez aux questions.

LES PROBLÈMES ASSOCIÉS À LA SURCONSOMMATION D'ALCOOL

Si les récentes découvertes de la neuroscience permettent de mieux comprendre la prédisposition des jeunes à consommer de l'alcool abusivement, elles révèlent parallèlement que *la consommation excessive est particulièrement nocive chez les adolescents.*

LA FRAGILITÉ DU CERVEAU DES ADOLESCENTS

Il existe peu d'études sur la sensibilité biologique des adolescents à l'alcool, étant donné les contraintes éthiques qui entourent l'administration d'alcool à des adolescents à des fins de recherche scientifique. Cependant, plusieurs études animales démontrent que le cerveau adolescent – notamment l'hippocampe qui est une structure cérébrale responsable de la mémoire – est plus sensible aux effets de l'alcool que le cerveau adulte.

La très grande plasticité du cerveau des adolescents – et le fait que celui-ci subisse de nombreuses transformations durant la puberté – augmente le risque que les jeunes l'endommagent davantage que ne le feraient les adultes, pour la même quantité d'alcool consommée.

La consommation abusive d'alcool attaque davantage la mémoire et la plasticité du cerveau des adolescents que celui des adultes. Comme la recherche sur le sujet en est à ses balbutiements, il serait inapproprié de tirer des conclusions définitives quant aux effets à long terme de la consommation abusive sur la mémoire des adolescents et sur leurs capacités d'apprentissage. Cependant, on observe chez les animaux des effets durables d'une consommation excessive précoce, sous forme d'un risque accru de problèmes d'impulsivité et de dépendance à l'alcool qui pourraient survenir au début de l'âge adulte.

On a aussi constaté qu'une consommation excessive précoce faisait augmenter la prise de décision à risque et que cette conséquence ne s'atténuait pas au fil du temps. Dans les études faites sur des humains, on a maintes fois remarqué que les difficultés inhérentes à l'autorégulation des émotions, aux comportements délinquants, de même qu'à la dépendance à l'alcool au début de la vingtaine sont également associées à une consommation précoce d'alcool, à 13 ans et moins.

De plus, une étude longitudinale a démontré que les jeunes qui consomment de l'alcool avant l'âge de 21 ans augmentaient de 70% le risque d'être éventuellement aux prises avec un problème de drogues.

L'ÉQUILIBRE HORMONAL DES ADOLESCENTS

L'adolescence est associée à des changements hormonaux prononcés et à une augmentation de la production des hormones sexuelles. En retour, ces changements favorisent la production d'hormones de croissance, indispensables au développement humain. Puisque ces transformations sont complexes et se produisent de façon relativement synchronisée, consommer de l'alcool durant cette période particulière risque ***d'entraver l'équilibre hormonal que requiert le développement des organes, des muscles, des os, ainsi que du système de reproduction.***

Ironie du sort, le cerveau adolescent - plus vulnérable aux effets neurotoxiques de l'alcool que celui des adultes – est moins sensible aux effets sédatifs et à la réduction motrice engendrés par la consommation. Par conséquent, les adolescents – dont le cerveau risque davantage d'être endommagé à court et à long terme par la prise excessive d'alcool – sont plus portés que les adultes à en consommer de grandes quantités, puisqu'ils en ressentent moins rapidement les effets immédiats.

LA SURCONSOMMATION ET LES DYSFONCTIONNEMENTS PHYSIQUES

Plusieurs problèmes de santé causés par l'alcool résultent ainsi d'une surconsommation prolongée. Bien qu'il y ait moins de problèmes de santé causés par l'alcool chez les jeunes que chez les adultes, il n'en demeure pas moins que lorsqu'un adolescent s'intoxique, ne serait-ce qu'une seule fois, il court le risque de souffrir d'un grave dysfonctionnement physique, ce qu'il ignore trop souvent.

Une consommation excessive peut certes provoquer des nausées, des vomissements et des évanouissements, mais elle peut aussi causer des saignements gastro-intestinaux, de l'arythmie cardiaque, un accident cérébrovasculaire (ACV) ou une dépression respiratoire pouvant entraîner un coma éthylique et la mort.

Des études montrent que les adolescents qui consomment fréquemment et de façon abusive présentent des effets secondaires tels un changement d'appétit, une perte de poids, de l'eczéma, des maux de tête et des troubles du sommeil.

Source autorisée : Éduc'alcool

Questions sur le texte informatif

1. Comment les intertitres permettent-ils de situer les destinataires sur le message véhiculé ?

2. Dans quel but, trois passages de ce texte sont-ils en caractères gras ?

3. Donnez deux raisons qui expliquent pourquoi ce texte est crédible.

4. Si on vous demande d'écrire un texte informatif, comment livrerez-vous le message que vous souhaitez véhiculer ?

5. En vous basant sur un exemple tiré de votre vie personnelle ou de celle d'un membre de votre entourage, pensez-vous que les informations contenues dans ce texte peuvent amener un adolescent à changer ses habitudes de consommation d'alcool ? Expliquez pourquoi.

Étude comparative

Informations :

1. Relevez trois similitudes dans la façon de présenter les informations dans les deux textes.

2. Relevez deux différences dans la façon de présenter les informations.

Mises en garde :

3. Croyez-vous que les mises en garde qui sont faites dans le message publicitaire sont un moyen efficace pour toucher les destinataires ciblés ? Expliquez votre réponse.

4. Pourquoi ne fait-on pas de telles mises en garde dans le texte informatif ?

Dangers (effets nocifs) :

5. a) Selon vous, quel est le moyen employé dans le dépliant publicitaire qui vous semble le plus efficace pour faire comprendre aux adolescents qu'il est dangereux de surconsommer de l'alcool et des boissons énergisantes ?

- b) Selon vous, quel est le moyen employé dans le texte informatif qui vous semble le plus efficace pour faire comprendre aux adolescents qu'il est dangereux de boire de grandes quantités d'alcool ?

6. Comment vous y prendriez-vous pour prévenir les élèves de votre classe des dangers reliés à l'alcool et/ou aux boissons énergisantes ?

Types d'arguments :

7. a) Un type d'argument est commun aux deux textes. Dites lequel et illustrez-le par un exemple (consultez le tableau de la p.17, si nécessaire).

- b) Croyez-vous qu'en employant ce type d'argument l'émetteur a obtenu l'effet recherché ? Dites pourquoi.

c) Différents types d'arguments sont utilisés dans cette publicité. Lequel est le plus susceptible de toucher les destinataires ? Justifiez votre réponse à l'aide d'un extrait du message.

Figures de style :

8. Différentes figures de style sont employées dans cette publicité (consultez, au besoin, le tableau de la p. 18). Apportent-elles un éclairage particulier au message véhiculé ? Expliquez votre point de vue.

9. Pourquoi n'a-t-on pas utilisé de figures de style dans le texte informatif ?

Intégration

1. a) Faites un schéma pour définir ce qui distingue un message publicitaire d'un texte informatif.

Affiche publicitaire	Texte informatif

- b) Si on vous demandait de transmettre un message dans le but d'amener un changement de comportement, choisiriez-vous de faire une affiche publicitaire ou d'écrire un texte informatif? Expliquez votre choix en vous appuyant sur votre schéma.

Annexe

Rappel

Les marqueurs graphiques :

- a) les paragraphes
- b) le titre
- c) le surtitre
- d) le sous-titre
- e) les intertitres

Les marqueurs typographiques :

- a) la taille et la police des caractères
- b) le caractère gras
- c) le caractère italique
- d) les majuscules
- e) les marques d'énumération

Les marques linguistiques :

- a) les organisateurs textuels
- b) les marqueurs de relation

Rappel

Dominante descriptive :

Introduction : présenter le sujet

Développement : détailler les aspects du sujet

Conclusion : résumer et faire une ouverture

Dominante explicative:

Introduction : présenter le problème, la situation à expliquer

Développement : expliquer les causes et les conséquences reliées au problème

Conclusion : résumer et faire une ouverture

Rappel

Les types d'arguments :

a) présentation de faits, de statistiques

ex. : Au Québec, l'âge légal pour acheter de l'alcool est de 18 ans.

b) appel aux sentiments

ex. : ...le mélange alcool et volant est toujours catastrophique chez les jeunes...

c) appel à la logique, à la raison

ex. : Dans les enquêtes sur l'alcool, on dit habituellement qu'une consommation est excessive quand une personne boit 5 consommations et plus par occasion...

d) appel aux valeurs

ex. : ...les adolescents boivent généralement quand ils font la fête avec leurs copines et copains.

e) appel à la nouveauté

ex. : De récentes découvertes en neuropsychologie pédiatrique révèlent que l'adolescence donne lieu à des transformations majeures du cerveau...

f) appel à la majorité

ex. : Parmi les préadolescents qui disent avoir déjà consommé de l'alcool, la quasi-totalité (89%) sont des explorateurs...

Rappel

Les figures de style :

a) l'énumération

ex. : ... des effets secondaires tels **un changement d'appétit, une perte de poids, des maux de tête et des troubles du sommeil.**

b) la répétition

ex. : Dans le dépliant, le mot **taurine est répété 4 fois** pour encadrer l'explication à ce sujet.

c) la comparaison

ex. : **Comme chez les adultes**, l'alcool rend certains jeunes plus enclins à être agressifs.

d) la métaphore

ex. : Elle a pris beaucoup d'alcool pour **noyer son chagrin.**

e) la périphrase

ex. : Les invités dégustaient ce véritable **nectar des dieux** (vin de grande qualité).

f) l'hyperbole

ex. : Après le party, il y avait **une montagne de canettes** sur le terrain.

Quelques éléments de style pour créer des effets :

a) les jeux de mots

ex. : La 50, y a rien qui **Labatt !**

b) les images

ex. : Le dépliant d'Éduc'alcool contient plusieurs images qui illustrent le message que l'on veut transmettre.

c) la ponctuation

ex. : Dans le dépliant d'Éduc'alcool, on utilise la phrase interrogative pour informer et amener une réflexion ; la phrase exclamative est employée pour exprimer des émotions, des sentiments ou pour conseiller.

Stratégies de lecture

Voici quelques stratégies pour vous aider à lire plus efficacement des textes.

Lecture en survol : repérer le titre et les intertitres

Lecture attentive : identifier le sujet du texte dans l'introduction

identifier l'idée générale dans l'introduction

surligner les idées les plus importantes

souligner les marqueurs de relation

tracer un ? au-dessus des mots nouveaux

relire les passages que vous ne trouvez pas clairs

inscrire des notes dans la marge