

*Lire et apprécier
des textes variés*

Situation d'apprentissage et d'évaluation

FRA-3103-1 - Décoder l'information et la publicité

**Alcool et boissons énergisantes:
vraiment pas fort!**



Nom : _____

Situation de départ

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. La combinaison d'alcool et de boissons énergisantes peut provoquer d'importantes intoxications. En effet, puisque les effets de l'ivresse seraient masqués par les boissons énergisantes, cette combinaison dangereuse conduirait à une plus grande consommation d'alcool. Après la lecture du dépliant produit par *Éduc'alcool*, vous serez en mesure de mieux comprendre les conséquences liées à la surconsommation d'alcool et de boissons énergisantes.

Consignes

- Avant d'entamer la lecture des textes, lisez les questions.
- Annotez les textes en cours de lecture ou utilisez la feuille de notes à la fin du cahier.
- Répondez aux questions en rédigeant des réponses élaborées, à l'aide de phrases complètes et sous forme de texte.
- Vous n'êtes pas obligé de remplir toutes les lignes.
- À la fin de la SÉAA, remettez tous vos documents à la personne responsable.

Matériel autorisé

- Dictionnaires usuels et spécialisés unilingues français
- Grammaires
- Ouvrages sur la conjugaison

Durée

- 2h30

Texte (dépliant produit par Educ'alcool)





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 revoilà, 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.

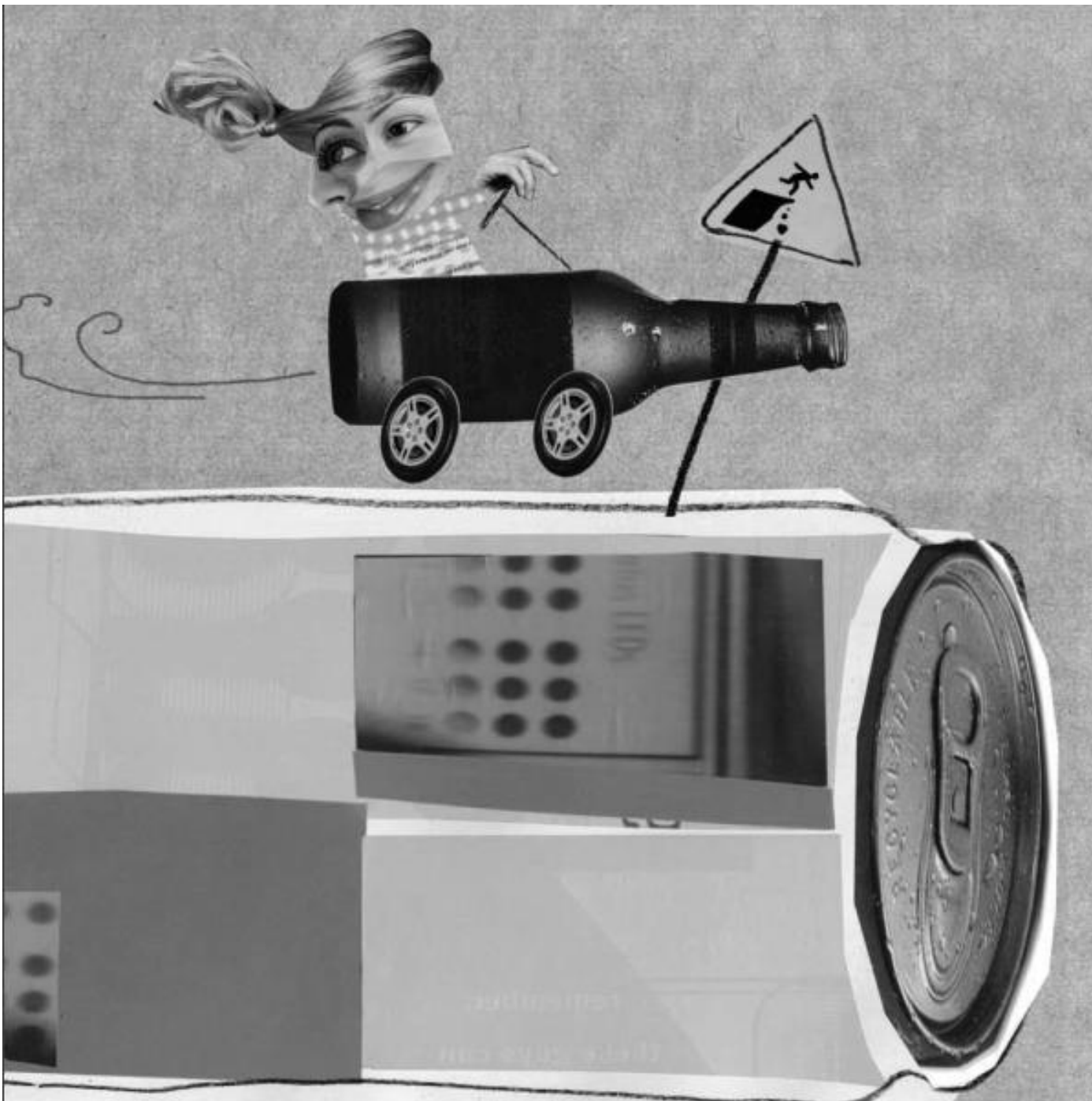
Oui, car il est facile d'en boire de grandes quantités, de trop en boire, quoi.

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

POURQUOI EST-CE SI 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 TRÂITRE, 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.

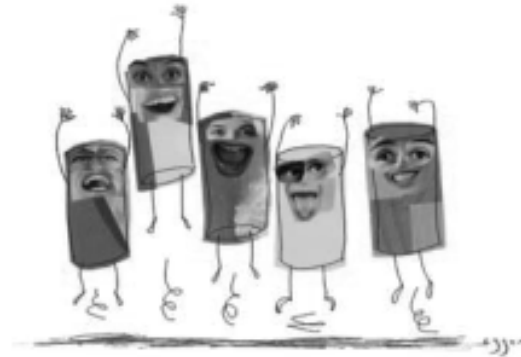


EST-IL VRAI QUE BOIRE CE MÉLANGE PEUT AMENER À UNE SURCONSOMMATION D'ALCOOL ?

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 altèrent 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 !

Questionnaire

1. Cerner le contenu.

Montrez que le contenu du texte illustre bien l'idée exprimée dans le titre :
Alcool et boissons énergisantes : vraiment pas fort!

2. Dégager le point de vue.

Quel est le point de vue de l'auteur? Expliquez en quoi les marques de modalité, l'organisation et la présentation du texte servent à soutenir son point de vue.

Point de vue : _____

Explication : _____

3. Interpréter le texte.

Selon vous, les campagnes préventives menées par Éduc'alcool sont-elles efficaces pour amener un véritable changement de comportement chez les jeunes qui mélange alcool et boissons énergisantes ?

Cochez votre réponse : OUI OU NON

Justifiez votre réponse en mettant en lien les éléments explicites et implicites du texte et vos repères culturels.

5. Jugement critique

Cette brochure est-elle pertinente et de qualité?

OUI OU NON

À l'aide de deux critères de la liste ci-dessous, justifiez votre réponse en vous appuyant sur des éléments explicites et implicites du texte ainsi que sur vos repères culturels.

Cochez les deux critères choisis :

- l'organisation du texte
- le contenu
- le message transmis
- la qualité de la langue
- la présentation visuelle

1^{er} critère : _____

Justification : _____

2^e critère : _____

Justification : _____

FEUILLE DE NOTES

Notez sur cette page les éléments servant à élaborer vos réponses. Ces notes ne seront pas corrigées.

Nom de l'adulte : _____

Compétence 1 : Lire et apprécier des textes variés – (100 %)

Consignes :

- Pour chaque critère, encerclez l'énoncé ou les énoncés correspondant au rendement de l'adulte.
- En vous rappelant que seuls les points prévus dans la grille sont attribuables, inscrivez ceux obtenus dans les cases appropriées.

Échelle d'appréciation Critères d'évaluation	Manifestation d'une compétence marquée	Manifestation d'une compétence assurée	Manifestation d'une compétence acceptable	Manifestation d'une compétence peu développée	Manifestation d'une compétence très peu développée	Note
<p>1.1 Compréhension juste d'un ou de plusieurs textes</p>	<p>Fait ressortir des éléments d'information variés et toujours pertinents, en lien avec le contenu, l'organisation et le point de vue et dont la synthèse montre une compréhension très juste des textes.</p> <p>40</p>	<p>Fait ressortir des éléments d'information pertinents, en lien avec le contenu, l'organisation et le point de vue et dont la synthèse montre une compréhension juste des textes.</p> <p>32</p>	<p>Fait ressortir des éléments d'information, généralement pertinents, en lien avec le contenu, l'organisation et le point de vue, et qui montrent une compréhension satisfaisante des textes.</p> <p>24</p>	<p>Fait ressortir des éléments d'information plus ou moins pertinents, en lien avec le contenu, l'organisation et le point de vue, et qui montrent une compréhension peu satisfaisante des textes.</p> <p>16</p>	<p>Fait ressortir des éléments très peu ou non pertinents, qui montrent très peu sa compréhension des textes.</p> <p>8</p>	<p>____ /40</p>
<p>1.2 Interprétation fondée d'un ou de plusieurs textes</p>	<p>Fonde clairement son interprétation à l'aide d'éléments implicites et explicites très pertinents et fait appel de façon très évidente à ses repères culturels.</p> <p>20</p>	<p>Fonde son interprétation à l'aide d'éléments explicites et implicites pertinents et fait appel de façon évidente à ses repères culturels.</p> <p>16</p>	<p>Fonde son interprétation à l'aide d'éléments pertinents, mais surtout explicites en faisant un lien perceptible avec ses repères culturels.</p> <p>12</p>	<p>Fonde son interprétation en s'appuyant sur des éléments peu pertinents sans faire de lien avec ses repères culturels.</p> <p>8</p>	<p>Fonde son interprétation en s'appuyant sur des éléments très peu pertinents.</p> <p>4</p>	<p>____ /20</p>

Compétence 1 : Lire et apprécier des textes variés – (100 %) (Suite)

Consignes :

- Pour chaque critère, encerclez l'énoncé ou les énoncés correspondant au rendement de l'adulte.
- En vous rappelant que seuls les points prévus dans la grille sont attribuables, inscrivez ceux obtenus dans les cases appropriées.

Échelle d'appréciation Critères d'évaluation	Manifestation d'une compétence marquée	Manifestation d'une compétence assurée	Manifestation d'une compétence acceptable	Manifestation d'une compétence peu développée	Manifestation d'une compétence très peu développée	Note
<p style="text-align: center;">1.3 Réaction fondée à un ou plusieurs textes</p>	Justifie sa réaction à l'aide d'éléments explicites et implicites très pertinents issus des textes et fait appel de façon très évidente à ses repères culturels. <p style="text-align: center;">20</p>	Justifie sa réaction à l'aide d'éléments explicites ou implicites pertinents issus des textes et fait appel de façon évidente à ses repères culturels. <p style="text-align: center;">16</p>	Justifie sa réaction à l'aide d'éléments principalement explicites issus des textes en faisant un lien perceptible avec ses repères culturels. <p style="text-align: center;">12</p>	Justifie vaguement sa réaction à l'aide d'éléments principalement explicites du texte. OU Justifie sa réaction en se basant uniquement sur ses repères culturels. <p style="text-align: center;">8</p>	Donne sa réaction sans la justifier. <p style="text-align: center;">4</p>	<p style="text-align: center;">___/20</p>
<p style="text-align: center;">1.4 Jugement critique et fondé sur un ou plusieurs textes</p>	Fonde son jugement de façon précise et étoffée en établissant des liens clairs avec tous les critères choisis et fait appel à ses repères culturels. <p style="text-align: center;">20</p>	Fonde son jugement de façon précise en établissant des liens clairs avec tous les critères choisis et fait appel à ses repères culturels. <p style="text-align: center;">16</p>	Fonde son jugement en établissant des liens avec tous les critères choisis et fait appel à ses repères culturels. OU Fonde son jugement de façon précise et étoffée en établissant des liens clairs avec un seul des critères. <p style="text-align: center;">12</p>	Exprime son jugement en établissant des liens plus ou moins pertinents avec le ou les critères choisis. <p style="text-align: center;">8</p>	Exprime son jugement sans tenir compte des critères. <p style="text-align: center;">4</p>	<p style="text-align: center;">___/20</p>
				<p style="text-align: right;">Total des points obtenus : ___/100</p>		
				<p style="text-align: right;">Note pour la compétence 1 : ___/100</p>		

Note : La note 0 est attribuée lorsque le rendement de l'adulte ne correspond en rien aux énoncés inscrits dans la grille.