

Activité 1 Comprendre les mécanismes de l'addiction**Activité 2 La consommation d'alcool en chiffres****Activité 3 Les effets du tabac****Activité 4 La dépendance aux smartphones****Activité 5 Les effets psychologiques**

Le thème	Les addictions et la santé.
L'activité	Les élèves comprennent le fonctionnement d'une addiction et quelles sont les substances ou comportements qui peuvent conduire à une addiction. À la suite de cela, ils analysent quelques statistiques concernant la consommation d'alcool en Suisse. Ils étudient de plus les effets du tabagisme sur l'organisme. Une 4 ^e partie traite des smartphones et du risque d'addiction découlant d'une mauvaise utilisation. Enfin, les élèves sont informés des effets psychologiques d'une dépendance.
Les objectifs	Objectifs MSN37 Champ : Prévention Principe directeur : L'importance d'en tirer des conséquences pour la santé. Objectifs spécifiques : A. Sensibilisation aux dangers que représentent quelques addictions. B. Sensibilisation aux dangers que représentent les substances toxiques.
Formation générale (FG)	Objectif FG 32 A. Perception et reconnaissance des situations à risque (consommation de tabac-cannabis, alcool, dépendances) et des possibilités d'y répondre. B. Connaissance de services ressources et de leurs adresses de contact.
Attentes fondamentales	A. Identifier des comportements à risque. B. Argumenter les conséquences de comportements à risque.
Domaines disciplinaires	Sciences de la nature
Préparation	Durée approximative de la séquence : entre 2 et 3 périodes, selon les parties faites à domicile, les conditions d'enseignement, le comportement du groupe classe, etc. Cette séquence a été prévue pour prolonger l'action de prévention des addictions Escape Addict proposée par Promotion santé Valais. Il serait donc judicieux de la proposer durant les semaines suivant cette action. Il est possible de sélectionner certaines activités parmi les 5 proposées.

Activité 1 Comprendre les mécanismes de l'addiction

L'élève revient sur ce qu'il a vécu et fait la différence entre un comportement et une substance pouvant rendre dépendant. Puis, il regarde une vidéo (<https://www.youtube.com/watch?v=mEuokfY0EH0>) qui explique le fonctionnement du système de récompense et donc d'une addiction. La partie de la vidéo traitant des différentes zones du cerveau qui entrent en jeu dans le système de récompense est un peu compliquée, mais les notions centrales de récompense, manque et accoutumance sont faciles à comprendre.

Activité 2 La consommation d'alcool en chiffres

L'élève analyse deux images concernant la consommation d'alcool en Suisse. Puis, il est amené à se questionner sur la possibilité d'acheter de l'alcool à son âge et aux raisons qui poussent à consommer de l'alcool.

Activité 3 Les effets du tabac

L'élève analyse un schéma afin de déterminer quels systèmes du corps humain peuvent être touchés par une consommation de tabac. Pour compléter cette activité, il peut être intéressant de réaliser le travail pratique concernant la cigarette, disponible sur le site d'animation.

(<https://animation2.hepvs.ch/sciences-de-la-nature/index.php/cycle-3/10h-new/telechargement-10-h#242-chapitre-13-systeme-respiratoire>)

Activité 4 La dépendance aux smartphones

Pour autant que tous les élèves aient accès à internet à la maison, cette activité peut être donnée en devoir.

A l'aide de l'émission *Temps Présent* de la RTS, l'élève répond à certaines questions concernant l'utilisation des smartphones et les problèmes en découlant.

Activité 5 Les effets psychologiques

Dans cette activité, l'élève n'a pas de tâche à effectuer, il est simplement informé au sujet des effets psychologiques d'une addiction et des solutions à sa disposition pour s'en sortir.



Activité 1 Comprendre les mécanismes de l'addiction

Durant les dernières semaines, tu as participé à l'**Escape Addict**, activité de Promotion santé Valais. Tu as donc vu qu'une addiction peut être développée avec certaines substances ou comportements, ce qui peut avoir des conséquences physiques et psychiques, parfois graves, pour les personnes concernées et pour leur entourage. Ce document a pour objectif de créer des liens entre les addictions et les sciences tout en te sensibilisant encore un peu plus à la thématique des addictions. Bon travail !

Cite trois substances pouvant générer une addiction :

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

Cite deux comportements pouvant générer une addiction :

- ▶ _____
- ▶ _____

Mais en fait, une addiction, comment ça marche ?

Une partie de ton cerveau, couramment nommée le système de récompense, a pour mission de te faire te sentir bien lorsque tu réalises certains comportements, tels que : manger, se reproduire ou encore avoir une interaction sociale. Après avoir mangé par exemple, ton système de récompense libère de la dopamine, une molécule provoquant la sensation de plaisir. Cela t'amène à vouloir manger lorsque tu as à nouveau faim pour retrouver ce sentiment de bien-être. Les substances addictives, qui provoquent une forte libération de dopamine, détournent ce système, transformant les besoins naturels en besoins de substances.

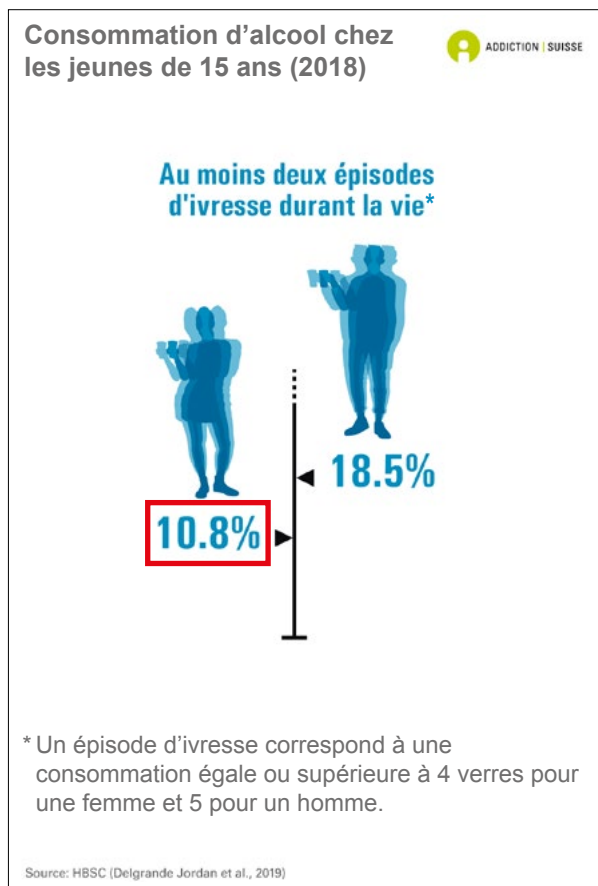
Lis attentivement la question ci-dessous, une vidéo va te permettre d'y répondre¹ :

Qu'est-ce que le manque et quand apparaît-il ? _____

¹ Lien vers la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=mEuokfY0EH0>



Activité 2 Consommation d'alcool : Statistiques suisses²



Explique avec tes mots ce que signifie le chiffre encadré en rouge.

L'étude ci-contre nous dit que 18.5% des garçons de 15 ans ont déjà vécu au moins 2 épisodes d'ivresse durant leur vie. Calcule à combien de personnes dans ta classe cela correspondrait potentiellement ?

Compte tenu qu'il est interdit de vendre de l'alcool aux moins de 16 ans en Suisse, ce chiffre t'étonne-t-il ?

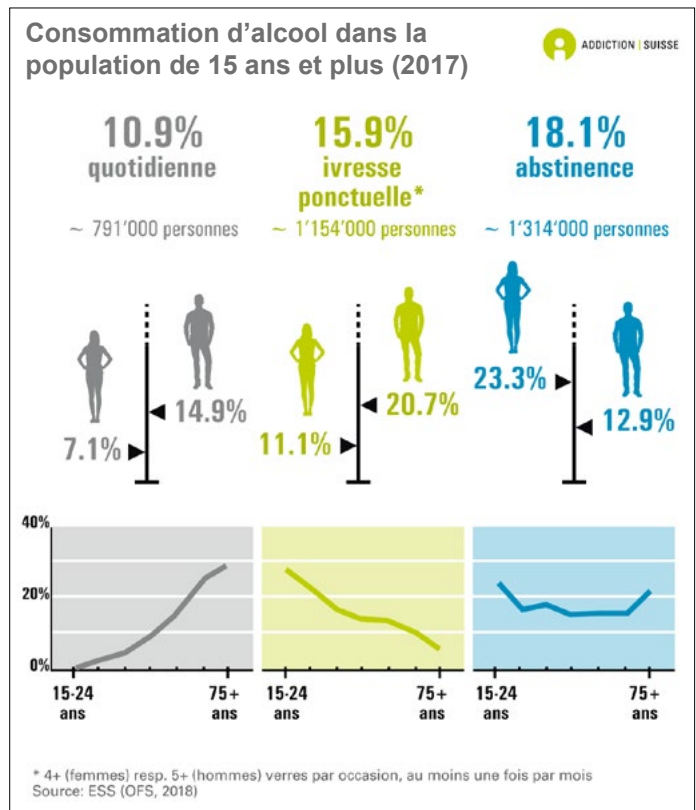
² Informations provenant d'Addiction Suisse.



LES ADDICTIONS ET LA SANTÉ

En Suisse, quel pourcentage des 15 ans et plus se trouve en état d'ivresse au moins une fois par mois ?

18.1% des plus de 15 ans ne consomment pas d'alcool : quelles sont les raisons qui peuvent motiver quelqu'un à ne pas consommer d'alcool ?



Que signifie le mot abstinence ?



Activité 3 Les effets du tabac sur la santé

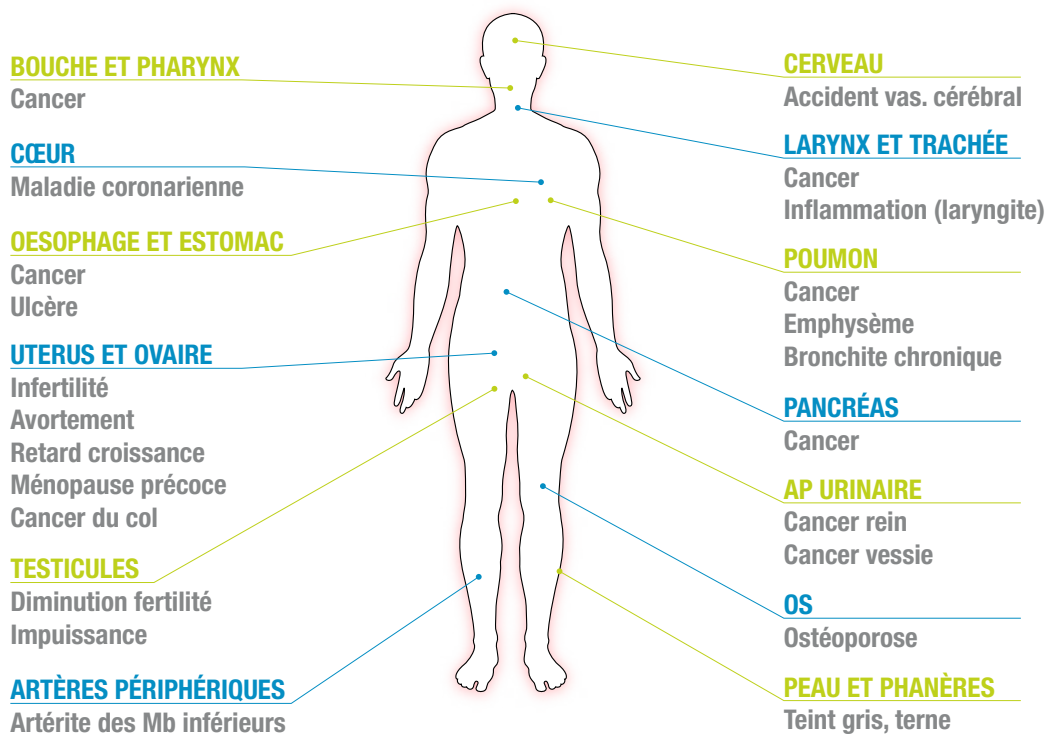
Je suis une substance présente dans tous les produits à base de tabac et je provoque la dépendance.

Qui suis-je ? _____

Cette substance agit dans le cerveau sur le système de la récompense qui va libérer de la dopamine provoquant la dépendance et l'état de manque qui y est lié.

Mais ce n'est pas tout, les fabricants ajoutent des produits chimiques ou des arômes dans les cigarettes. Ceci afin de masquer le mauvais goût du tabac, pour rendre la cigarette plus douce et la fumée plus blanche ou **encore pour augmenter la dépendance**. Un fumeur inhale entre 4000 et 6000 substances dont 60 sont cancérogènes !

En te servant du schéma ci-dessous, cite tous les systèmes qui peuvent être touchés par une consommation de tabac.





Activité 4 Dépendance au téléphone portable et jeu en ligne³

Regarde la vidéo « Le téléphone portable, une arme d'addiction massive » de la RTS puis entoure la/les bonne/s réponse/s :

La société et le smartphone : 0'00" ► 1'13"

En moyenne, combien de fois par jour utilise-t-on son téléphone portable ?	25	50	200	1000
Quel est le pourcentage de jeunes entre 12 et 19 ans qui possèdent un smartphone ?	15	50	80	99
Quelles sont les conséquences d'une utilisation excessive d'un smartphone citées dans l'émission ?	Perte cognitive	Solitude	Décrochage scolaire	Dépression

Relations familiales : 7'32" ► 10'20"

Te reconnais-tu au travers de ces adolescents ? _____

As-tu déjà eu des conflits liés à ton téléphone portable avec tes parents ? _____

Quels étaient les sujets de ces conflits ? _____

Si ton petit frère ou ta petite sœur recevait un smartphone, quel(s) conseil(s) lui donnerais-tu ? _____

Témoignage : 19'40" ► 23'50"

Que recherchait Cynthia à travers l'utilisation d'Instagram ? _____

³ Informations et questions liées à l'émission *Temps Présent* du 10 janvier 2019 : « Le téléphone portable, une arme d'addiction massive ». <https://pages.rts.ch/emissions/temps-present/10024469-le-telephone-portable-une-arme-d-addiction-massive.html>

D'après Cynthia, peut-on comparer son téléphone portable à une drogue ?

Jeux : 27'00" ► 30'00"

Le 14 juin 2018, l'OMS reconnaît l'addiction aux jeux vidéo comme étant une :

Quels ont été les impacts négatifs sur la vie du témoin ?

Réseaux sociaux : 30'25" ► 32'45"

Pour quelle raison certains concepteurs de réseaux sociaux ont-ils un sentiment de culpabilité ? Coche la/les bonne/s réponse/s.

- Ils ont manipulé consciemment les utilisateurs.
- Ils ont créé des outils hyper-addictifs.
- Ils ont créé des outils qui ont amélioré le tissu social et le fonctionnement de la société.

Conclusion : 47'55" ► 49'03"

Ce reportage a-t-il changé ta façon de voir et d'utiliser ton téléphone portable ?

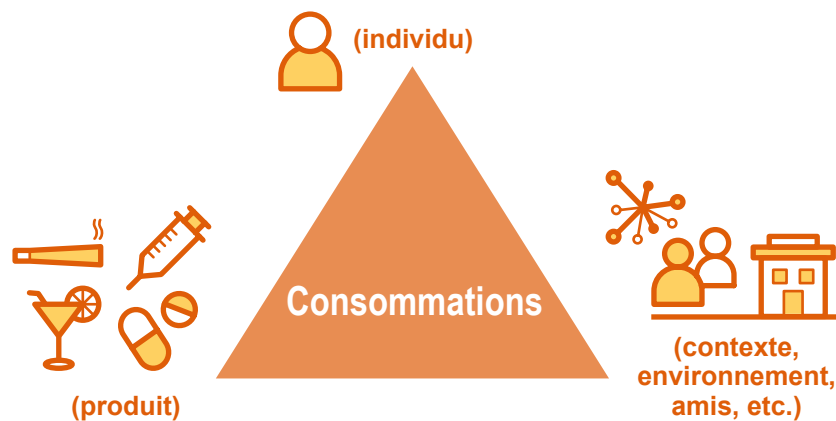


Activité 5 Les effets psychiques d'une dépendance⁴

Chaque produit peut être plus ou moins dangereux selon les prédispositions personnelles de la personne et le contexte de consommation.

En règle générale, une consommation importante et répétée de toute substance, telle que l'alcool, le tabac, les drogues ou les médicaments, a des conséquences sur la santé et peut créer une dépendance physique et/ou psychique.

L'addiction peut avoir des effets sur tous les aspects de la vie (sociale, familiale, professionnelle, etc.), ainsi que sur la santé physique et psychique. Plus le besoin de consommer une substance est fort, plus la personne a tendance à se focaliser sur la recherche du produit, au risque de se désintéresser de tout le reste : famille, études, loisirs, amis, etc.



Les substances psychoactives peuvent causer des prises de risque et des accidents ainsi que des troubles du sommeil, des attaques de panique, des crises d'angoisse, des états paranoïaques (= le sentiment d'être persécuté), de l'agressivité, des hallucinations ou encore des épisodes dépressifs. D'autre part, l'arrêt soudain d'une substance peut amener des sensations de manque désagréables et souvent très violentes. La consommation de produits peut aussi augmenter les symptômes de certains troubles psychiques déjà présents.

De plus, la fuite dans la consommation de substances psychoactives ou dans des comportements addictifs sans substance (écrans, jeux d'argent, etc.) n'a jamais résolu aucun problème. Au contraire, ne pas s'occuper directement du problème et essayer de le fuir de cette manière empire la situation.

De même, les addictions aux jeux de hasard et d'argent peuvent être responsables de surendettement, de souffrance psychique, de problèmes judiciaires, professionnels et familiaux.

4 Information provenant de santépsy.ch

Aides disponibles

Si toi ou une personne de ton entourage souffrez d'addiction, tu pourras trouver du soutien auprès de :

Conseils et aide gratuits et confidentiels pour les jeunes : tél. 147

www.addiction-valais.ch : aide et conseils

www.ciao.ch : site d'informations et forum d'aide sur divers sujets qui préoccupent les jeunes

www.papaboit.ch & www.mamanboit.ch : sites d'aide pour les enfants dont les proches ont des problèmes d'alcool

www.bourré-e.de.savoir.ch : site qui répond aux questions qu'on se pose sur l'alcool



Activité 1 Comprendre les mécanismes de l'addiction

Durant les dernières semaines, tu as participé à l'**Escape Addict**, activité de Promotion santé Valais. Tu as donc vu qu'une addiction peut être développée avec certaines substances ou comportements, ce qui peut avoir des conséquences physiques et psychiques, parfois graves, pour les personnes concernées et pour leur entourage. Ce document a pour objectif de créer des liens entre les addictions et les sciences tout en te sensibilisant encore un peu plus à la thématique des addictions. Bon travail !

Cite trois substances pouvant générer une addiction :

Tabac, alcool, drogues, médicaments, etc.

Cite deux comportements pouvant générer une addiction :

Utilisation du smartphones, jeux en ligne, jeux d'argent, etc.

Mais en fait, une addiction, comment ça marche ?

Une partie de ton cerveau, couramment nommée le système de récompense, a pour mission de te faire te sentir bien lorsque tu réalises certains comportements, tels que : manger, se reproduire ou encore avoir une interaction sociale. Après avoir mangé par exemple, ton système de récompense libère de la dopamine, une molécule provoquant la sensation de plaisir. Cela t'amène à vouloir manger lorsque tu as à nouveau faim pour retrouver ce sentiment de bien-être. Les substances addictives, qui provoquent une forte libération de dopamine, détournent ce système, transformant les besoins naturels en besoins de substances.

Lis attentivement la question ci-dessous, une vidéo va te permettre d'y répondre¹ :

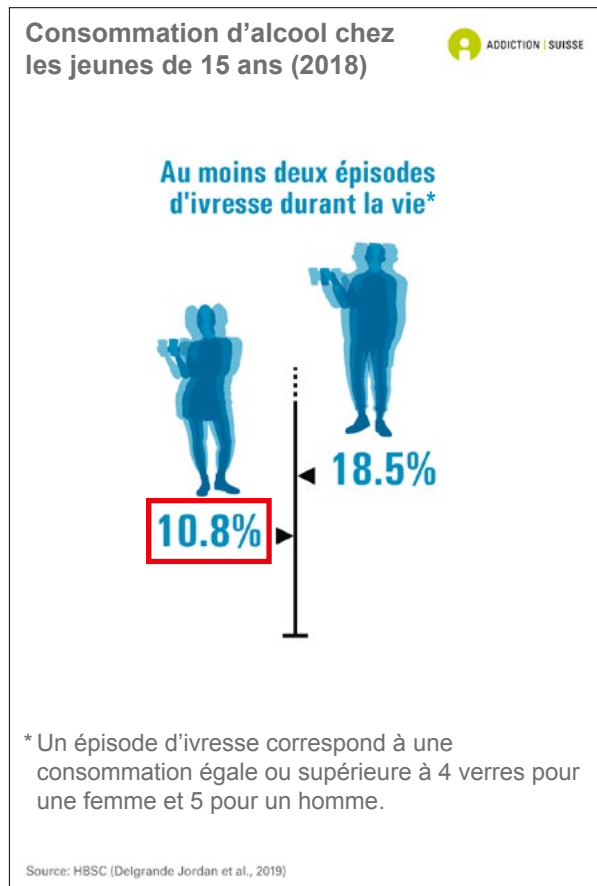
Qu'est-ce que le manque et quand apparaît-il ?

Il s'agit d'un état de mal-être dû à l'absence du produit

¹ Lien vers la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=mEuokfY0EH0>



Activité 2 Consommation d'alcool : Statistiques suisses²



Explique avec tes mots ce que signifie le chiffre encadré en rouge.

Ce chiffre signifie que 10.8 % des jeunes femmes de moins de 15 ans ont déjà eu au moins deux épisodes d'ivresse.

L'étude ci-contre nous dit que 18.5% des garçons de 15 ans ont déjà vécu au moins 2 épisodes d'ivresse durant leur vie. Calcule à combien de personnes dans ta classe cela correspondrait potentiellement ?

Environ 1 élève sur 5, réponse selon l'effectif de la classe.

Compte tenu qu'il est interdit de vendre de l'alcool aux moins de 16 ans en Suisse, ce chiffre t'étonne-t-il ?

Selon discussion avec la classe. En 2016, 8496 tests de vente d'alcool à des mineurs ont été effectués en Suisse. Dans 32% des cas, des mineurs ont pu obtenir de l'alcool³.

En Suisse, quel pourcentage des 15 ans et plus se trouve en état d'ivresse au moins une fois par mois ? **15,9 %**

18.1% des plus de 15 ans ne consomment pas d'alcool : quelles sont les raisons qui peuvent motiver quelqu'un à ne pas consommer d'alcool ?

Mauvaise expérience, éducation, hygiène de vie, n'aime pas, peur des conséquences, etc.

Que signifie le mot abstinence ?

Fait de se priver de certaines substances ou activités.

² Informations provenant d'Addiction Suisse.

³ Statistique de la Régie fédérale des alcools.



Activité 3 Les effets du tabac sur la santé

Je suis une substance présente dans tous les produits à base de tabac et je provoque la dépendance.

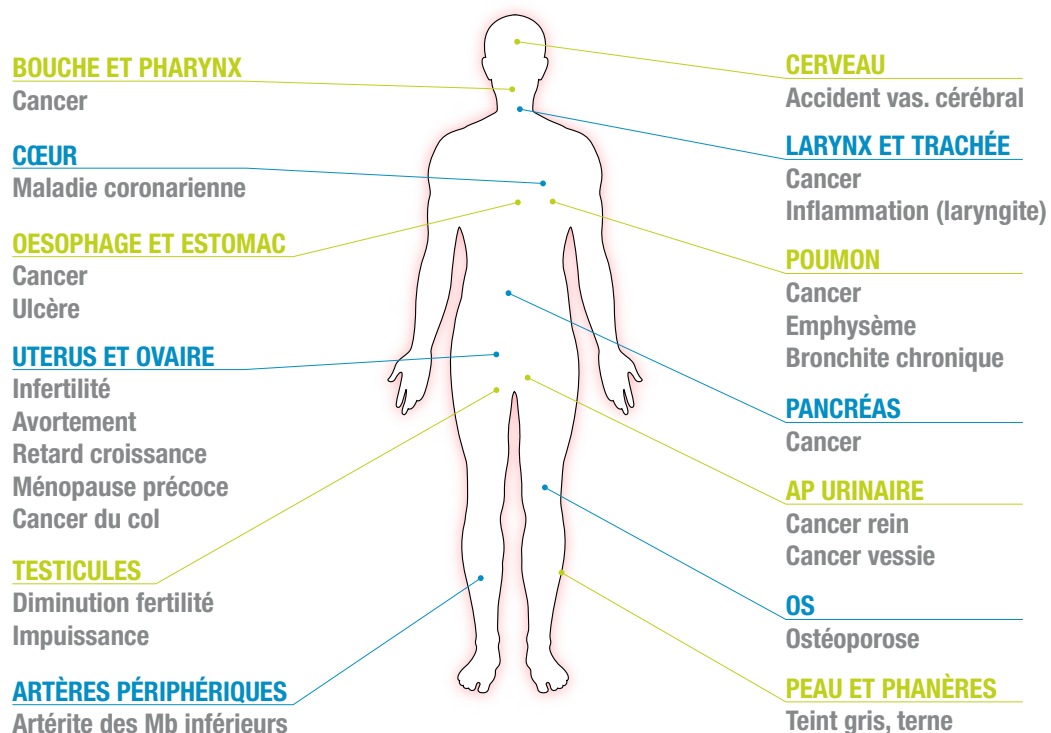
Qui suis-je ? **La nicotine**

Cette substance agit dans le cerveau sur le système de la récompense qui va libérer de la dopamine provoquant la dépendance et l'état de manque qui y est lié.

Mais ce n'est pas tout, les fabricants ajoutent des produits chimiques ou des arômes dans les cigarettes. Ceci afin de masquer le mauvais goût du tabac, pour rendre la cigarette plus douce et la fumée plus blanche ou **encore pour augmenter la dépendance**. Un fumeur inhale entre 4000 et 6000 substances dont 60 sont cancérogènes !

En te servant du schéma ci-dessous, cite tous les systèmes qui peuvent être touchés par une consommation de tabac.

Système respiratoire, digestif, reproducteur, cardiovasculaire, nerveux, urinaire, locomoteur et immunitaire. En réalité, tous les systèmes peuvent être touchés.





Activité 4 Dépendance au téléphone portable et jeu en ligne⁴

Regarde la vidéo « Le téléphone portable, une arme d'addiction massive » de la RTS puis **entoure** la/les bonne/s réponse/s :

La société et le smartphone : 0'00" ► 1'13"

En moyenne, combien de fois par jour utilise-t-on son téléphone portable ?	25	50	<u>200</u>	1000
Quel est le pourcentage de jeunes entre 12 et 19 ans qui possèdent un smartphone ?	15	50	80	<u>99</u>
Quelles sont les conséquences d'une utilisation excessive d'un smartphone citées dans l'émission ?	<u>Perte cognitive</u>	<u>Solitude</u>	<u>Décrochage scolaire</u>	<u>Dépression</u>

Relations familiales : 7'32" ► 10'20"

Te reconnais-tu au travers de ces adolescents ? **Selon réponses des élèves.**

As-tu déjà eu des conflits liés à ton téléphone portable avec tes parents ? Quels étaient les sujets de ces conflits ? **Selon réponses des élèves.**

Si ton petit frère ou ta petite sœur recevait un smartphone, quel(s) conseil(s) lui donnerais-tu ? **Selon réponses des élèves.**

Témoignage : 19'40" ► 23'50"

Que recherchait Cynthia à travers l'utilisation d'Instagram ?

A montrer aux autres qu'elle aussi a une vie « cool », une vie aux normes de la société. Cet élément peut amener bien des discussions avec la classe.

⁴ Informations et questions liées à l'émission *Temps Présent* du 10 janvier 2019: « Le téléphone portable, une arme d'addiction massive ». <https://pages.rts.ch/emissions/temps-present/10024469-le-telephone-portable-une-arme-d-addiction-massive.html>



D'après Cynthia, peut-on comparer son téléphone portable à une drogue ?

Cynthia s'est clairement retrouvée en état de manque. Cela peut être comparé à l'effet de certaines drogues.

Jeux : 27'00" ► 30'00"

Le 14 juin 2018, l'OMS reconnaît l'addiction aux jeux vidéo comme étant une :
maladie mentale.

Quels ont été les impacts négatifs sur la vie du témoin ?

Nombreux oublis, retards, proche de la poursuite financière, pensées obnubilées par le jeu, risque de dépression chronique et pensées suicidaires.

Réseaux sociaux : 30'25" ► 32'45"

Pour quelle raison certains concepteurs de réseaux sociaux ont-ils un sentiment de culpabilité ? Coche la/les bonne/s réponse/s.

- Ils ont manipulé consciemment les utilisateurs.**
- Ils ont créé des outils hyper-addictifs.**
- Ils ont créé des outils qui ont amélioré le tissu social et le fonctionnement de la société.

Conclusion : 47'55" ► 49'03"

Ce reportage a-t-il changé ta façon de voir et d'utiliser ton téléphone portable ?

Selon réponses des élèves.

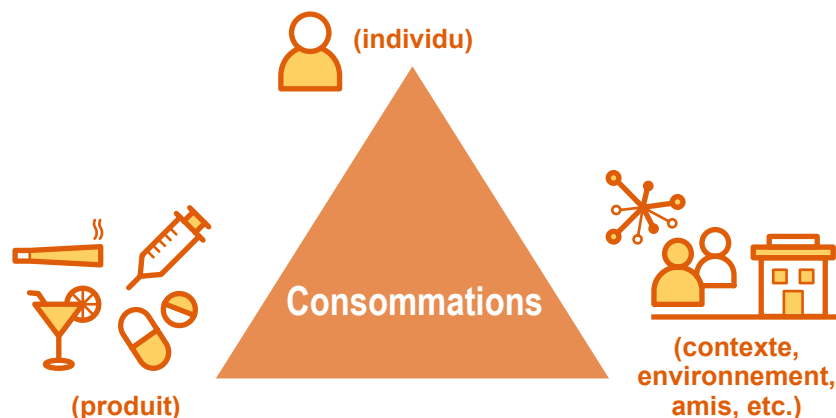


Activité 5 Les effets psychiques d'une dépendance⁵

Chaque produit peut être plus ou moins dangereux selon les prédispositions personnelles de la personne et le contexte de consommation.

En règle générale, une consommation importante et répétée de toute substance, telle que l'alcool, le tabac, les drogues ou les médicaments, a des conséquences sur la santé et peut créer une dépendance physique et/ou psychique.

L'addiction peut avoir des effets sur tous les aspects de la vie (sociale, familiale, professionnelle, etc.), ainsi que sur la santé physique et psychique. Plus le besoin de consommer une substance est fort, plus la personne a tendance à se focaliser sur la recherche du produit, au risque de se désintéresser de tout le reste : famille, études, loisirs, amis, etc.



Les substances psychoactives peuvent causer des prises de risque et des accidents ainsi que des troubles du sommeil, des attaques de panique, des crises d'angoisse, des états paranoïaques (= le sentiment d'être persécuté), de l'agressivité, des hallucinations ou encore des épisodes dépressifs. D'autre part, l'arrêt soudain d'une substance peut amener des sensations de manque désagréables et souvent très violentes. La consommation de produits peut aussi augmenter les symptômes de certains troubles psychiques déjà présents.

De plus, la fuite dans la consommation de substances psychoactives ou dans des comportements addictifs sans substance (écrans, jeux d'argent, etc.) n'a jamais résolu aucun problème. Au contraire, ne pas s'occuper directement du problème et essayer de le fuir de cette manière empire la situation.

De même, les addictions aux jeux de hasard et d'argent peuvent être responsables de surendettement, de souffrance psychique, de problèmes judiciaires, professionnels et familiaux.

5 Information provenant de santépsy.ch



Aides disponibles

Si toi ou une personne de ton entourage souffrez d'addiction, tu pourras trouver du soutien auprès de :

Conseils et aide gratuits et confidentiels pour les jeunes : tél. 147

www.addiction-valais.ch : aide et conseils

www.ciao.ch : site d'informations et forum d'aide sur divers sujets qui préoccupent les jeunes

www.papaboit.ch & www.mamanboit.ch : sites d'aide pour les enfants dont les proches ont des problèmes d'alcool

www.bourré-e.de.savoir.ch : site qui répond aux questions qu'on se pose sur l'alcool