

Safe control

SANTÉ

par BSF



PUBLIC



PARTICIPANTS



ANIMATEURS



NIVEAU



PRÉPARATION



ACTIVITÉ

Description

Cette fiche aborde la consommation des boissons énergisantes. Les contenus permettent aux jeunes de comprendre la composition de ces produits et leurs effets sur la santé.

Banalisation et répandue, la consommation des boissons énergisantes constitue une conduite à risque.

Objectifs

Permettre aux jeunes de mesurer les effets de la consommation des boissons énergisantes
Valoriser la posture d'acteur des jeunes dans leurs habitudes de consommation quotidienne
Prévenir la consommation de boissons énergisantes avec de l'alcool

Matériel

Vidéo :
Ordinateur, vidéoprojecteur, enceintes, Internet, chaises

Article :
Impression : accès Internet, ordinateur et imprimante
Projection : vidéoprojecteur, ordinateur, chaises, tables

Affirmations vrai/faux :
Feuilles cartonnées de deux couleurs différentes

Clip prévention :
Installation d'un espace détente
Ordinateur, vidéoprojecteur, enceintes, Internet

Quiz :
Espace détente
Impression d'un questionnaire par participant, crayons

Dépliant québécois :
Ordinateur avec connexion Internet et imprimante, ou projection avec vidéoprojecteur et ordinateur

Compétences travaillées

Compétences sociales :
Développer ses capacités critiques
Écouter les autres
Identifier ses ressources internes
Prendre conscience de ses actions de consommation

Capacités émotionnelles et cognitives :
Exprimer son opinion, savoir écouter
Travailler en équipe

Pré-requis

Avoir la capacité de s'exprimer
Savoir/pouvoir utiliser un ordinateur
Savoir lire et écrire

Contenus utilisés

Vidéo :
« Boissons énergisantes : quels sont les risques » ?
On n'est plus des pigeons !, 2015 :
<https://bit.ly/2QiDdk3> (durée : 16 minutes 07)

Article :
DGCCRF, novembre 2018 :
<https://bit.ly/3a0bSe3>

Clip :
Australie, prévention, Rethink sugary drink – man
drinking fat :
<https://bit.ly/3949bao> (durée 30 secondes)

Dépliant québécois téléchargeable imprimable :
<https://bit.ly/3d0mHie>

Affirmations vrai/faux : *cf. fin de fiche*

Quiz : *cf. fin de fiche*

WORKFLOW

1 Préparation - 20 minutes à 1 heure 15 minutes

NB pour l'animateur :

Durée de l'animation : 30 minutes à 2 heures 30 minutes

Éléments de variabilité : nombre de participants, capacité d'attention du public, qualité de l'animation du débat, choix du (ou des) support(s) utilisé(s) et de l'organisation.

Taux d'encadrement : 1 à 6 selon organisation

Exemple de déploiement des effectifs :

-vidéo : 1 animateur

-article : 1 animateur

Espace détente :

-quiz : 1 à 2 animateurs

-clip prévention : 1 animateur

-1 animateur volant

La consommation de boissons énergisantes est fortement banalisée chez les jeunes et répandue. Consommées à la sortie de l'école ou encore dès le matin, elles sont présentes dans le quotidien des participants. Les animateurs sont invités à consulter le lien ci-dessous pour s'approprier le sujet :

http://www.aspq.org/documents/file/dsp-laurentides_pour-intervenants-jeunesse.pdf

Les intervenants instaurent un climat de confiance et de libre parole. Ce genre d'activités permet de repérer d'éventuelles conduites à risque. L'attitude des animateurs est un véritable enjeu pour la réussite de ces activités. En effet, tout en étant à l'écoute, ceux-ci veillent à réduire le phénomène de banalisation en rappelant les méfaits.

Le clip de prévention est un peu « choc » car l'homme dans la vidéo ingurgite de la graisse en ouvrant une canette de soda. Le message est d'établir que le fait de consommer des boissons sucrées engendre une prise de poids de 5 kg par an.

Le dépliant proposé est québécois. En effet, peu de ressources sont disponibles à ce sujet en France.

L'espace « détente » peut sembler accessoire, mais cet effort paie car il permet d'instaurer un espace d'échanges propice. Les intervenants évoluent dans les petits groupes qui se forment et, ils conversent avec les jeunes. Les paroles prononcées par les participants retiendront l'attention des intervenants car elles peuvent indiquer des besoins en termes d'actions de prévention.

VIDÉO – 30 minutes

- pré-visionnage de la vidéo.
- vérifier le matériel pour la diffusion vidéo (qualité son et image) et la connexion Internet.
- préparer des questions pour les sous-groupes comme « Que pensez-vous de ce reportage ? Êtes-vous consommateurs vous-mêmes de boissons énergisantes ? Si oui, quel effet ressentez-vous ? » et des relances comme « D'après vous, quels peuvent être les effets indirects de la consommation de boissons énergisantes ? » pour faire des liens avec la consommation de sucre, l'hygiène bucco-dentaire, l'obésité.
- installer les chaises en mode cinéma.

ARTICLE ET AFFIRMATIONS VRAI/FAUX – 20 minutes

- prendre connaissance de l'article.
- selon choix : imprimer l'article (au moins un exemplaire pour deux participants) ou vérifier ordinateur, vidéoprojecteur, connexion Internet. (20 minutes)

Préparer des questions et des relances comme « Que pensez-vous des propos tenus dans cet article ? D'après vous, pourquoi les jeunes sont-ils la cible privilégiée des marques de boissons énergisantes ? Connaissez-vous les effets indésirables de ces boissons ? Ces éléments vous interrogent-ils ? »

Prendre connaissance des affirmations en fin de fiche ainsi que des éléments de réponse.

Découper le même nombre d'affichettes/cartons dans les feuilles colorées (exemple de format : six cartons dans une feuille A4).

ESPACE DÉTENTE (clip de prévention, quiz, dépliant) – 30 minutes

Installation de l'espace détente : fauteuils, tables basses, tables et chaises... (selon matériel à disposition).

Clip de prévention :

Pré-visionnage du clip de prévention.

Préparation de questions ouvertes et relances comme « Que pensez-vous de ce que vous venez de voir ? », « Selon vous, le message est-il clair ? Adapté ? Efficace ? », « Que suscitent ces images chez vous ? »

Tester le matériel informatique et les branchements (vidéoprojecteur, ordinateur, qualité du son et de l'image).

Quiz :

- reprendre les questions proposées en fin de fiche et en faire une impression par

participant

- consulter les réponses et les imprimer (quelques exemplaires pour la correction)
- préparer des crayons

Dépliant :

- télécharger le dépliant
- imprimer plusieurs exemplaires en recto-verso et en couleur (plus ludique)
- disposer les dépliants sur une table ou un support

2

Lancement - 10 minutes

Accueillir les participants, les faire s'asseoir et leur expliquer le déroulé de l'activité et/ou des ateliers.

Construire collectivement le cadre des échanges : s'écouter, ne pas porter de jugement de valeur sur ce que disent les autres. Assurer la garantie de parole libre dans un principe de respect (pas d'insultes par exemple).

Si choix des ateliers, le lancement se fait de la même manière avec tous les jeunes réunis. Les animateurs rappellent ensuite le cadre dans les sous-groupes, si nécessaire. Les animateurs volants veillent également à l'application de ce cadre en évoluant dans les groupes.

3

Déroulement - 2 heures 30 minutes

VIDÉO – 1 heure

– 5 minutes : installer les participants, présenter la vidéo, à savoir un reportage issu de l'émission « On n'est plus des pigeons ! » et expliquer qu'un débat suivra cette vidéo.

– 16 minutes : visionnage vidéo.

– 10 minutes : l'animateur invite les jeunes à se répartir en trois ou quatre sous-groupes (selon le nombre de participants) et explique aux participants qu'ils vont d'abord débattre sur le sujet en sous-groupes puis que les arguments de chaque sous-groupe seront repris en grand groupe et partagés avec tous. Les jeunes s'installent en cercle et se répartissent dans la salle. Les animateurs peuvent donner une question de base pour aider les participants à débattre, comme « Que pensez-vous de ce reportage ? Êtes-vous consommateurs vous-mêmes de boissons énergisantes ? Si oui, quel effet ressentez-vous ? », ou encore « D'après vous, quels

peuvent être les effets indirects de la consommation de boissons énergisantes ? »

– 15 minutes : pendant que les sous-groupes débattent, les animateurs se déplacent et écoutent les échanges. Ils relancent ou accompagnent les jeunes à étayer leur pensée, leur opinion.

– 10 minutes : les intervenants invitent les participants à s'installer en grand cercle et font un tour complet des jeunes en leur demandant de résumer en une courte phrase ou en un mot ce qu'ils retiennent de l'intervention. Selon le temps et le nombre de participants, les animateurs demandent des précisions sur les propos des jeunes.

– 5 minutes : les animateurs concluent en sollicitant l'avis des jeunes et les questionnent sur leur appréciation de l'activité. Ont-ils d'autres idées ? Veulent-ils aborder d'autres sujets avec cette forme de débat ? Une autre ?

ARTICLE ET AFFIRMATIONS VRAI/FAUX – 1 heure

– 5 à 10 minutes : accueil des jeunes dans la salle et explication de l'activité, à savoir la lecture d'un article issu du site de la DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes) puis les affirmations vrai/faux auxquelles vont répondre les participants.

– 10 minutes : lecture de l'article. L'animateur dispose de plusieurs manières de procéder : distribution de l'article imprimé, lecture sur vidéoprojecteur, lecture individuelle ou collective (les participants lisent à haute voix des parties de l'article).

– 15 minutes : les intervenants lancent les échanges en grand groupe avec des questions ouvertes comme « Que pensez-vous des propos tenus dans cet article ? D'après vous, pourquoi les jeunes sont la cible privilégiée des marques de boissons énergisantes ? Connaissez-vous les effets indésirables de ces boissons ? Ces éléments vous interrogent-ils ? » Les animateurs demandent aux participants d'argumenter leur choix et demandent au reste du groupe leur avis.

– 5 à 10 minutes : les intervenants expliquent que maintenant le groupe va continuer avec les affirmations vrai/faux et distribuent les affichettes/cartons de couleur (une de chaque couleur par personne). Les animateurs expliquent la signification des codes couleur (exemple : rouge=faux ; vert=vrai).

– 10 à 15 minutes : les intervenants énoncent une affirmation et demandent aux participants de lever le carton de la couleur correspondante à leur réponse. Les intervenants demandent aux jeunes d'argumenter leur choix. Les animateurs reformulent si nécessaire et encouragent les jeunes à s'exprimer. Équilibrer les débats, veiller à ce que les plus réservés s'expriment également. La démarche reste la même pour chaque affirmation.

– 5 à 10 minutes : les intervenants demandent aux jeunes leur avis sur l'article et sur les affirmations. Sont-ils adaptés ? Les propos sont-ils proches de leur réalité ? Ont-ils appris des choses ? Ont-ils envie de continuer à parler de ce sujet ? D'un autre ? D'une autre manière ?

ESPACE DÉTENTE (clip de prévention, quiz, dépliant) – 30 minutes

– 5 minutes : accueil des jeunes, explication des différents espaces à leur disposition et mise à disposition des dépliants en libre-service.

– 20 à 25 minutes : les intervenants se positionnent dans chacun des espaces et sont disponibles pour échanger avec les participants.

Clip de prévention :

L'animateur diffuse le clip régulièrement (durée très courte) et échange avec les jeunes en posant des questions ouvertes comme « Selon vous, le message est-il clair ? Adapté ? Efficace ? », « Que suscitent ces images chez vous ? »

Quiz :

L'animateur distribue les questionnaires aux jeunes et ceux-ci peuvent y répondre en groupe ou individuellement. Il laisse les jeunes répondre et les invite à revenir le voir pour avoir les réponses. Selon comment évoluent les participants, soit l'animateur fait le corrigé en mode collégial, soit l'animateur le fait en direct avec les personnes et/ou les petits groupes.

L'ANIMATEUR NE LAISSE PAS UN EXEMPLAIRE DU CORRIGÉ SEUL À DISPOSITION. IL ÉCHANGE AVEC LES JEUNES.

Les jeunes évoluent librement entre les différents espaces. Si un des intervenants (particulièrement l'un de ceux placés dans l'espace de discussion) voit un groupe de jeunes « éloigné » des espaces, il n'hésite pas à aller vers eux et suscite la parole : « Vous n'êtes pas intéressés ? Pourquoi ? », Êtes-vous allés voir au moins un des espaces ? Voulez-vous qu'on y aille ensemble ? »

4

Clôture - 10 à 15 minutes

L'équipe d'intervenants conclue en remerciant les jeunes de leur implication et de leur sérieux.

Les intervenants sollicitent l'avis des jeunes. Les activités leur ont-elles plu ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Lesquelles ? Ont-ils d'autres idées ? Même sujet ou un autre ? Leur avis sur le sujet a-t-il évolué ?

5

Variantes et suites possibles

Variantes possibles :

Laisser un espace d'expression dans l'espace discussion : boîte à idées, cahier de libre expression, tableau et/ou Paperboard.

Élaborer les affirmations vrai/faux avec les jeunes.

Demander aux jeunes de sélectionner des contenus pour parler de ce sujet et/ou d'un autre sujet.

Suites possibles :

Les jeunes élaborent des situations/affirmations et peuvent animer cette activité avec d'autres pairs.

Vidéo : les jeunes peuvent également être acteurs et choisir une vidéo qu'ils présenteraient à d'autres jeunes.

Les jeunes peuvent également être auteurs d'un photolangage qu'ils construisent sur le sujet.

Les jeunes peuvent créer des supports visuels et/ou des vidéos de prévention sur le sujet des boissons énergisantes.

6

Affirmations vrai/faux

1. Les boissons énergisantes ont un réel intérêt nutritionnel.

FAUX : l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a émis à plusieurs reprises des avis scientifiques confirmant que les boissons énergisantes ne présentent aucun intérêt nutritionnel.

2. Les boissons énergisantes ne sont pas considérées comme des produits dopants.

VRAI : aucun des constituants des boissons énergisantes n'est considéré comme produit dopant. Il est vrai qu'elles contiennent de la caféine, un produit qui était considéré auparavant comme dopant à certaines doses. Mais depuis 2004, l'Agence mondiale anti-dopage (AMA), l'a retirée de la liste des substances interdites.

3. Il est déconseillé aux sportifs de consommer des boissons énergisantes pendant l'exercice.

VRAI : la Société française de nutrition du sport (SFNS) a émis des recommandations très strictes sur ce point. Les médecins nutritionnistes

déconseillent ainsi fortement la consommation de ces boissons aux sportifs, avant, pendant ou après l'effort. Le cocktail des différents ingrédients peut en effet modifier les capacités d'adaptation à l'effort. Par extension, cette recommandation est également valable pour les jeunes qui consomment ces boissons avant d'aller se dépenser en discothèque.

4. Les boissons énergisantes permettent de lutter contre la fatigue.

VRAI mais... : les boissons énergisantes contiennent des substances excitantes (caféine, guarana) qui permettent en effet de lutter momentanément contre la fatigue mais... le danger, c'est justement de lutter de façon artificielle contre la fatigue. Le seul vrai remède à la fatigue, c'est le sommeil !

5. Il n'y a pas de différence entre boissons énergétiques et boissons énergisantes.

FAUX : contrairement aux boissons énergisantes, la composition des boissons énergétiques ou « boissons effort » est régie par un cadre législatif européen strict. Spécialement conçues pour répondre aux besoins des sportifs pendant l'effort, les boissons énergétiques contiennent principalement des sucres et des minéraux.

6. La durée des effets des boissons énergisantes varie selon les individus.

VRAI : les effets de ces boissons ne sont pas ressentis de la même façon en fonction des personnes. Quand certains tiennent jusqu'au bout de la nuit, d'autres ne ressentent les effets que quelques heures. En tous cas, comme ces boissons contiennent de la caféine, il est déconseillé d'en consommer avant d'aller se coucher.

7

Quiz

Quels sont les principaux composants des boissons énergisantes ?

Gatorade, alcool et caféine
CAFÉINE, EAU ET SUCRE
Liqueur, eau, bière et sucre

Est-il négatif de consommer des boissons énergisantes avec de l'alcool ?

OUI
Non
On doit seulement en consommer avec de l'alcool

Quelle est la différence entre les boissons énergisantes et les boissons énergétiques ?

Il n'y en a aucune
LES BOISSONS ÉNERGISANTES STIMULENT LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL ET LES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES NOUS HYDRATENT
Les boissons énergisantes aident à s'hydrater et les boissons énergétiques stimulent le système nerveux central

Selon vous, les boissons style Redbull sont-elles des boissons énergisantes ou énergétiques ?

DES BOISSONS ÉNERGISANTES

Des boissons énergétiques

Un autre type de boisson

Est-ce qu'il y a des effets négatifs à consommer des boissons énergisantes avec de l'alcool ?

Aucunement

OUI

Quelles sont les conséquences les plus graves causées par les boissons énergisantes ?

L'évanouissement

La perte de mémoire

LA MORT