



**Système d'apprentissage en ligne «L'alcool dans le corps »  
Proposition didactique N° 6**

## **La tête qui tourne L'effet de l'alcool sur le cerveau**

### **Informations pour les enseignant-e-s**

**Lien avec le système d'apprentissage**

Cet exercice se rapporte à la partie «Alcool et cerveau» du système d'apprentissage en ligne.

**Objectif**

Les élèves font des liens entre les effets de l'alcool sur les différentes parties du cerveau et certaines situations concrètes. Ils réfléchissent aux situations où certains effets de l'alcool peuvent avoir des conséquences problématiques.

**Utilisation**

Travail par petits groupes. L'exercice peut être fait après avoir surfé librement dans la partie «Alcool et cerveau» du système d'apprentissage en ligne. Il est également possible de réaliser cet exercice sans avoir préalablement utilisé le système d'apprentissage. Aucune recherche n'est nécessaire, la feuille de travail présente les principaux effets et donne les bases pour travailler. Les élèves font les liens entre ces informations et des situations concrètes.

**Déroulement**

Il est possible de systématiser le travail en étudiant l'effet de l'alcool sur chaque zone du cerveau et d'associer ces effets avec:

- une situation sociale (contacts avec les autres, manière d'être en société)
- une situation demandant des capacités particulières (école, travail)
- une situation dans laquelle le risque d'accident est important (circulation routière, utilisation de machines, etc.)
- une situation où les risques pour la santé sont importants (coma)

Après avoir réalisé ce travail individuellement, les résultats peuvent être discutés et commentés avec la classe.

**Temps nécessaire**

1 leçon (20 minutes de travail en petits groupes, 25 minutes de discussion avec l'ensemble de la classe.)

**Ressources pour l'enseignant-e**

Ces ressources se trouvent sur le site [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch), Rubrique « Matériel d'information »

- Système d'apprentissage en ligne, en particulier la partie «Alcool et cerveau».
- Cahier No 2 « **L'alcool dans le corps – effets et élimination**»
- Cahier No 3 « **Alcool et circulation routière – connaître les risques et adapter les comportements**»
- Cahier No 4 « **Alcool et ivresse – entre risques et plaisir**»

Vous pouvez nous faire part de vos remarques, suggestions ou commentaires à [alcooldanslecorps@addictionsuisse.ch](mailto:alcooldanslecorps@addictionsuisse.ch)

**Addiction Suisse**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Case Postale 870  
CH-1001 Lausanne  
Tél. 021 321 29 11  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

L'alcool ralentit le fonctionnement de plusieurs parties du cerveau.

Dans la colonne de gauche figurent une description des fonctions de différentes zones du cerveau ainsi que des informations sur le mode d'action de l'alcool sur ces zones.

L'objectif de cet exercice est de trouver des situations concrètes dans lesquelles les effets de l'alcool peuvent poser problème.



ADDICTION | SUISSE

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

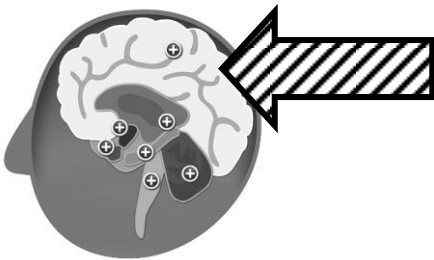


## Alcool et cerveau

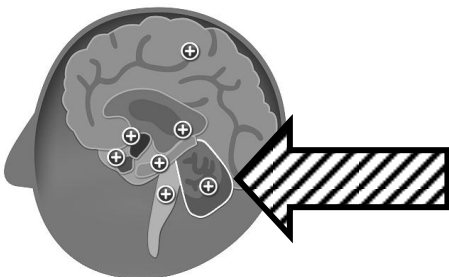
---

En quoi est-ce que cela pose problème?  
Qu'est-ce qui peut arriver?

---



Le **cortex** remplit des fonctions complexes. Une faible quantité d'alcool augmente déjà le temps de réaction. On devient rapidement loquace avec un peu d'alcool, les inhibitions tombent et les idées ne sont plus claires.

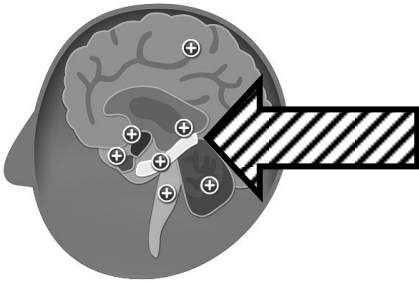


Le **cervelet** nous aide notamment à garder l'équilibre. La coordination des mouvements et l'équilibre sont perturbés par une consommation d'alcool.

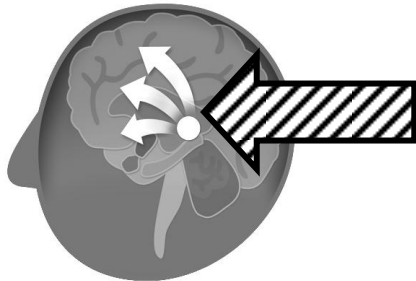
---

**En quoi est-ce que cela pose problème?  
Qu'est-ce qui peut arriver?**

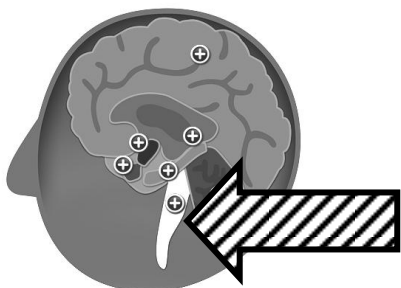
---



L'**hippocampe** joue un rôle important dans la mémoire. Une trop grande consommation d'alcool peut provoquer des trous de mémoire.



Au niveau du **système de récompense**, l'alcool provoque des sentiments de bien-être ou de satisfaction dont le cerveau gardera le souvenir en mémoire pendant des mois.



Le **tronc cérébral** est responsable des fonctions automatiques de notre corps, par ex. la respiration, la température du corps ou le pouls. Une trop grande quantité d'alcool empêche le fonctionnement correct du tronc cérébral.