

# LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

## La Soif de la Vérité

Les lobbies de l'alcool



**Venez découvrir un jeu d'enquête  
collaboratif pour les jeunes entre  
14 et 18 ans sur les influences liées  
à la consommation d'alcool.**

Cet outil proposé par la Ville de Paris a été réalisé au sein de la MMPCR. Vous pouvez l'utiliser sans le modifier. Il est en accès gratuit pour tous sur : [mmPCR.fr/ressources/la-soif-de-la-verite](https://mmPCR.fr/ressources/la-soif-de-la-verite)

La MMPCR propose des outils adaptés pour le développement de projets visant à promouvoir la santé, renforcer les compétences psychosociales et réduire les comportements à risques.

Vous pouvez utiliser le contenu de cet outil en citant la source et sans modifications.

**[mmPCR.fr](https://mmPCR.fr)**

## Présentation du jeu aux professionnels et animateurs

La Soif de la Vérité est un jeu de prévention conçu pour les adolescents qui expérimentent leurs premières soirées alcoolisées. L'alcool est responsable de nombreux dommages sur la santé, mais les jeunes sont-ils réellement conscients des influences qui orientent leurs choix en matière de consommation ?

Publicités, réseaux sociaux, lois, normes sociales...

Ce jeu invite les participants à enquêter pour identifier les acteurs et les stratégies d'influence déployées dans notre société, en particulier celles liées aux lobbies de l'alcool. Basé sur la coopération et le développement de l'esprit critique, il encourage une réflexion sur les raisons profondes qui motivent la consommation d'alcool.

Bien qu'il soit centré sur la thématique de l'alcool, **La Soif de la Vérité** peut facilement être adapté à d'autres enjeux de société tels que le tabac, l'environnement ou la santé mentale. Les mécanismes du jeu restent pertinents pour toute réflexion sur les pressions sociales, les stratégies commerciales ou encore la manipulation de l'information.

## Les bases du jeu

### Temps

1 h de jeu  
& 30 min de débrief

### Nombres de joueurs

Il est possible de jouer en groupes de 3 à 6 joueurs, en utilisant plusieurs jeux en parallèle.

### Une ou deux personnes pour animer

Une qui connaît le groupe  
Une familière du thème

### Tranche d'âge

14 ans à 18 ans

### ■ But du jeu

En équipe, menez l'enquête pour découvrir qui a influencé Peter, 14 ans. Il a consommé de l'alcool jusqu'à sombrer dans un coma éthylique. Explorez les différents lieux de la ville, interrogez les suspects, collectez des indices et confrontez vos découvertes pour identifier le ou les responsables.

### ■ Contenu du jeu

- 1 guide d'animation
- 1 écran de téléphone imprimé
- 6 pochettes représentant des lieux à explorer, chacune contenant un suspect (une fiche de présentation avec un défi)

### ■ Disposer le jeu dans l'espace

Dans l'idéal, installez 6 tables bien espacées dans la pièce.

Chaque table accueillera une des 6 pochettes du jeu : Cela facilitera la circulation et l'immersion des participants.

**La carte «écran» peut être placée à l'endroit où vous commencerez le jeu en exposant le contexte.**



## Conseils d'animation

*Afin d'animer un jeu de prévention dans les meilleures conditions, nous vous proposons de suivre quelques conseils. Ils sont utiles pour ce jeu, mais également pour d'autres jeux de prévention. Voici quelques grands principes d'animation, accompagnés de phrases illustratives que vous pouvez utiliser.*

### ■ S'adapter au public

*"L'objectif, c'est de s'adapter à votre façon d'échanger. Si vous êtes plus à l'aise dans un format informel, on peut se répartir en petits groupes."*

### ■ Amorcer l'activité

*"On a un petit jeu pour tester qui a le plus de connaissances sur l'alcool, ça vous dit d'y participer ?"*

### ■ Utiliser la parole (et les silences)

*"Selon vous, quels sont les principaux risques liés à la consommation d'alcool ? Si vous en avez besoin vous pouvez prendre quelques instants pour réfléchir avant de répondre."*



### Répartition de la parole

- Proposer que chaque participant lise une carte à voix haute
- Recentrer les discours
- Reformuler ou demander à reformuler si le propos n'est pas clair
- Parler en son nom ("je ressens que..")

### ■ Gérer une situation compliquée

*"Je comprends que ce sujet puisse être sensible. Mon but est de fournir des informations. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à m'en parler afin que je vous aide à trouver le bon interlocuteur."*

### ■ Instaurer un climat de confiance

*"Tout ce qui se passe ici reste ici."*

## Pour commencer le jeu

### Introduction

### ■ Vous pouvez commencer par vous présenter puis présenter le jeu de la sorte

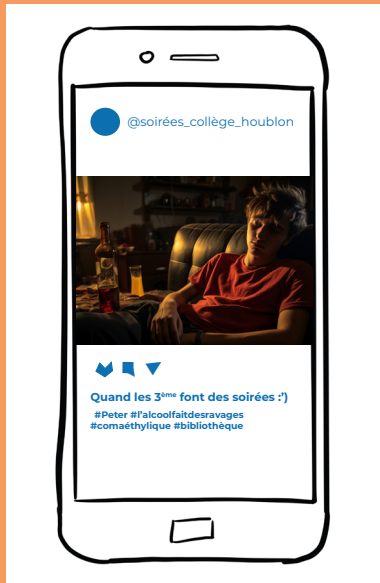
Bonjour, aujourd'hui nous allons faire un jeu qui traite de la consommation d'alcool. Est-ce que vous avez déjà fait des soirées alcoolisées ? Sachez que la moyenne d'âge de la première expérimentation est de 14 ans, mais que l'alcool est interdit aux mineurs et déconseillé jusqu'à 25 ans au vu des effets sur la santé.

Et c'est le cas de Peter. Peter est un collégien de 14 ans. Il organise une soirée chez lui avec ses amis pour fêter le début des vacances. Il enchaîne les verres d'alcool, et malheureusement il fait un coma éthylique et finit aux urgences.

Vous êtes les amis de Peter, et vous souhaitez savoir qui est responsable de son état. Vous décidez de mener l'enquête auprès de toutes les personnes de la ville, et le plus rapidement possible puisque vous voyez que Peter est déjà affiché sur les réseaux sociaux.

Pour résoudre cette enquête les participants devront relever les défis proposés par chacun des six personnages/lobbistes. Il y a six pochettes chacune contient le défi d'un lobbiste et l'indice pour ouvrir la pochette suivante. Le premier indice est sur la carte écran.

**Vous pouvez donner la carte  
« Écran » aux joueurs afin qu'ils  
puissent débiter le jeu.**



### ■ Carte « Écran »

Une fois la carte en main, laissez les joueurs regarder et analyser cette carte. S'ils semblent ne pas comprendre vous pouvez leur dire « Analysez bien la carte, cela vous aidera peut-être à trouver le premier lieu à explorer », puis « est-ce qu'un lieu est écrit sur cette carte ? »

Il est inscrit le mot « bibliothèque » sur la carte. Les joueurs doivent ainsi se rendre à la bibliothèque (lieu inscrit sur les pochettes).



## Pochette Bibliothèque

Une fois la pochette ouverte, les joueurs sont confrontés à plusieurs éléments. Il faut commencer par lire la fiche personnage. N'hésitez pas à en informer les joueurs.

- La fiche personnage présente le scientifique/chercheur :

Veros Science



Ce scientifique est un des suspects de l'affaire. Il va donner un défi à réaliser, permettant d'avoir des informations sur lui.

Le défi proposé est de trouver quel article à écrit ce scientifique, sachant que ce dernier est très optimiste sur les effets de l'alcool sur la santé ; puisque c'est ce type de discours que Peter a dû entendre lors de ces repas en famille.

Une méta-analyse publiée dans la revue Circulation, montre que la relation entre mortalité cardiovasculaire et consommation de vin dessine une courbe en J. Cela suppose que boire modérément aurait un effet bénéfique, tandis que l'abstinence ou la boisson en excès serait nocive.

Une autre étude a montré qu'une consommation de vin très modérée améliorerait la pression artérielle et le cholestérol, et réduirait le risque de certains cancers. »

(Capmas-Delaurie, 2019)

La Haute Autorité de Santé a rappelé que toute consommation présente des risques pour la santé. Elle précise notamment que le risque de survenue d'un cancer augmente proportionnellement à la quantité consommée sans effet de seuil.

Si vous buvez peu ou rarement, le risque est certes faible mais il existe, et, si vous buvez beaucoup ou souvent, voire régulièrement, le risque est élevé. »

(Rigaud et al., 2006)

Mauvaise réponse, essayez encore !

Quelle que soit la quantité d'alcool ingérée, le risque pour la santé du buveur est présent dès la première goutte de vin ingérée quelle boisson alcoolisée. La seule chose que nous pourrions affirmer avec certitude est que plus on boit, plus on est en danger. Ou, en d'autres termes, que moins on boit, moins on court de risques. »

Explique le docteur Carine Faverre-Borges.

(WHO, 2023)

Contrairement à ce qui a longtemps été admis, une faible consommation d'alcool n'est pas bénéfique pour la santé.

Ainsi, la récente expertise collective de l'OMS sur l'alcool indique que les niveaux de consommation contribuent largement aux nouveaux cas de cancers détectés en France en 2015. »

(Alcool & Santé - INSERM, la Science Pour la Santé, 2023)

Mauvaise réponse, essayez encore !

## • Vous pouvez questionner les joueurs :

« Avez-vous compris la consigne ? », « Essayez de vous mettre d'accord avant de donner votre choix final »,...

Une fois le choix effectué, et pas avant, les joueurs peuvent ouvrir la carte.

## • Vous pouvez rajouter des éléments de suspens tel que :

« Vous êtes sûrs ? Vous pouvez ouvrir la carte ».

Si à l'intérieur de la carte, il y a écrit « bravo », les joueurs ont trouvé la bonne réponse. Sinon, ils doivent retenter leur chance.

Une méta-analyse publiée dans la revue Circulation, montre que la relation entre mortalité cardiovasculaire et consommation de vin dessine une courbe en J. Cela suppose que boire modérément aurait un effet bénéfique, tandis que l'abstinence ou la boisson en excès serait nocive.

Une autre étude a montré qu'une consommation de vin très modérée améliorerait la pression artérielle et le cholestérol, et réduirait le risque de certains cancers. »

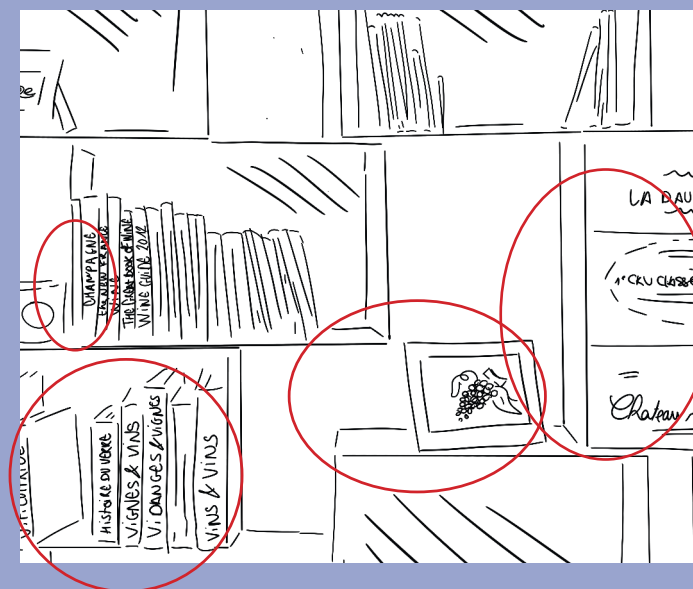
(Capmas-Delaurie, 2019)

Bravo, tu as réussi à trouver l'article préféré des parents de Peter.

En ouvrant la bonne carte, les joueurs voient un dessin. Il faut bien le regarder puisque celui-ci donne un indice sur le lieu suivant à explorer. Par exemple, sur les livres, il est inscrit les mots vin, vignes. Ensuite, Il faudra aller dans la cave (lieu inscrit sur la pochette).

## • Vous pouvez ainsi leur dire

« Analysez bien le dessin, cela vous aidera peut-être à trouver le prochain lieu à explorer », « Regardez les livres »,...



# Pochette cave



Une fois la pochette ouverte, les joueurs sont confrontés à plusieurs éléments. Il faut commencer par lire la fiche personnage. N'hésitez pas à en informer les joueurs.

- La fiche personnage présente le viticultrice :

Vince Ucré



Cette viticultrice est une des suspectes de l'affaire. Elle va donner un défi à réaliser, permettant d'avoir des informations sur elle. Le défi proposé est de trouver quel alcool est le plus sucré : puisque c'est le type d'alcool qu'a dû boire Peter à la soirée. Pour cela, les joueurs doivent trouver les équivalences caloriques des alcools présentés.

- Vous pouvez questionner les joueurs

« Avez-vous compris la consigne ? », « Essayez de vous mettre d'accord avant de donner votre choix final »,...

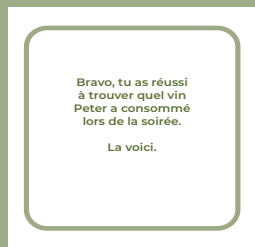
Une fois les équivalences trouvées, l'animateur doit vérifier si elles sont bonnes.

|                                          |   |                                                              |
|------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|
| <p>12 cl de vin blanc sucré français</p> | → | <p>une barre de chocolat<br/>75 Kcal pour 12 cl</p>          |
| <p>12 cl de vin rouge français</p>       | → | <p>une petite assiette de frites<br/>85 Kcal pour 12 cl</p>  |
| <p>25 cl de bière allemande</p>          | → | <p>un cookie<br/>120 Kcal pour 25 cl</p>                     |
| <p>2,5 cl de vodka français</p>          | → | <p>une fine tranche de saucisson<br/>55 Kcal pour 2,5 cl</p> |

Une fois validé, les joueurs doivent se mettre d'accord sur la boisson la plus sucrée. Une fois le choix effectué, et pas avant, les joueurs peuvent retourner la carte.

- Vous pouvez rajouter des éléments de suspense tels que

« Vous êtes sûr ? Vous pouvez retourner la carte associée à l'alcool. »



Si la carte retournée n'affiche pas le mot "**bravo**" alors les joueurs doivent retenter leur chance en choisissant une autre carte.

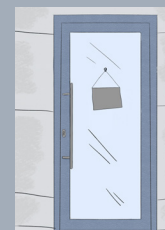
### • Vous pouvez les aider en leur disant

Attention, il ne faut pas confondre sucre et calories. Dans l'alcool, les calories ne viennent pas seulement du sucre, mais surtout de l'éthanol, qui est très calorique. Certains alcools peuvent contenir beaucoup de sucre (comme le vin blanc ou les cocktails).

En regardant la bonne carte, les joueurs voient un verre de vin blanc. Il faut bien le regarder puisque celui-ci donne un indice sur le lieu suivant à explorer : sur un des bords, il est inscrit studio. Il faudra ensuite aller dans le studio photo. Le lieu est inscrit sur la pochette.

### • Vous pouvez ainsi leur dire

« Analysez bien le dessin, cela vous aidera peut-être à trouver le prochain lieu à explorer », « Regardez les écritures ».



## Pochette studio

Une fois la pochette ouverte, les joueurs sont confrontés à plusieurs éléments. Il faut commencer par lire la fiche personnage. N'hésitez pas à en informer les joueurs.

### • La fiche personnage présente le marketeur

Riccardo Pastaga



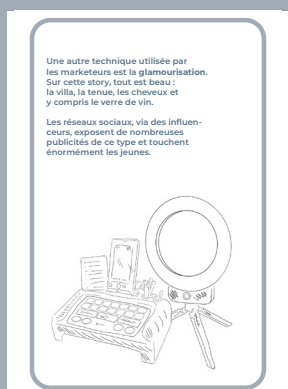
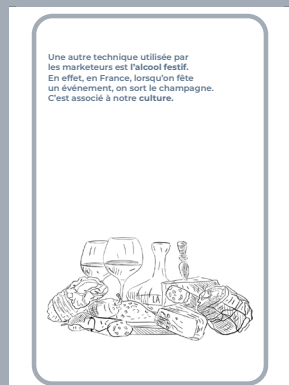
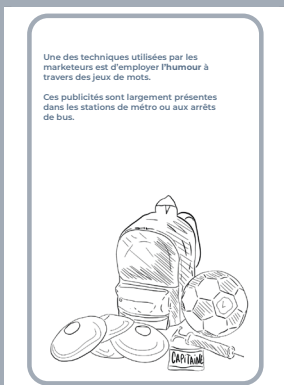
Ce marketeur est un des suspects de l'affaire. Il va donner un défi à réaliser, permettant d'avoir des informations sur lui. Le défi proposé est de construire des publicités d'alcool pour trois types de personnes ; puisque c'est les types de publicités auxquelles Peter a été confronté. Ils n'ont que 6 minutes par personnage.



## • Vous pouvez les aider en les questionnant

« Qu'est ce que cette personne aime ? »  
 « Qu'est ce qui donne envie de consommer ? »  
 « Vous pouvez penser aux couleurs, à la mise en scène? ... »

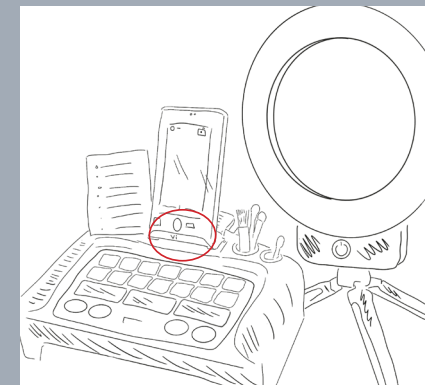
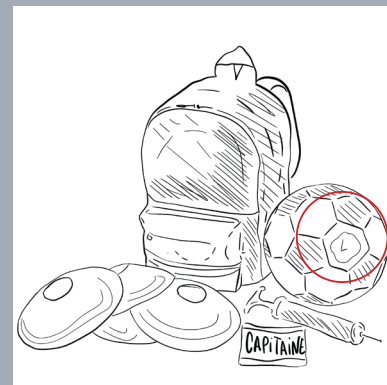
Une fois les publicités effectuées, et pas avant, les joueurs peuvent retourner les cartes. Au dos sont inscrits des éléments de réponse que vous pouvez lire.



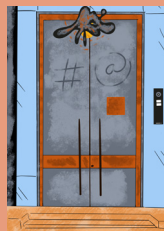
Il y a également des dessins. Il faut bien les regarder puisque ceux-ci donnent un indice sur le lieu suivant à explorer (il y a des lettres cachées : V I L L A) : Il faudra ensuite aller dans la Villa (lieu inscrit sur la pochette).

## • Vous pouvez ainsi leur dire

« Analysez bien les dessins, cela vous aidera peut-être à trouver le prochain lieu à explorer », « Il y a peut-être des lettres cachées ».



# Pochette Villa



Une fois la pochette ouverte, les joueurs sont confrontés à plusieurs éléments. Il faut commencer par lire la fiche personnage. N'hésitez pas à en informer les joueurs.

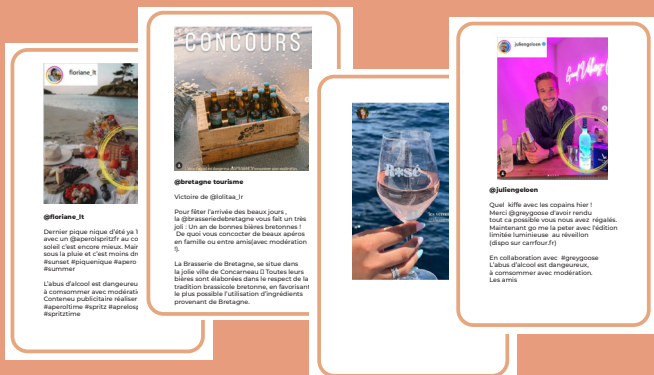
## • La fiche personnage présente l'influenceur :

Liky



Cet influenceur est un des suspects de l'affaire. Il va donner un défi permettant d'avoir des informations sur lui.

Le défi proposé est de trouver quel post Insta respecte la loi Évin; puisque c'est ce type de posts auxquels Peter est confronté sur Insta.



## • Vous pouvez questionner les joueurs

« Avez-vous compris la consigne ? », « Relisez bien la loi Évin », « Essayez de vous mettre d'accord avant de donner votre choix final »...

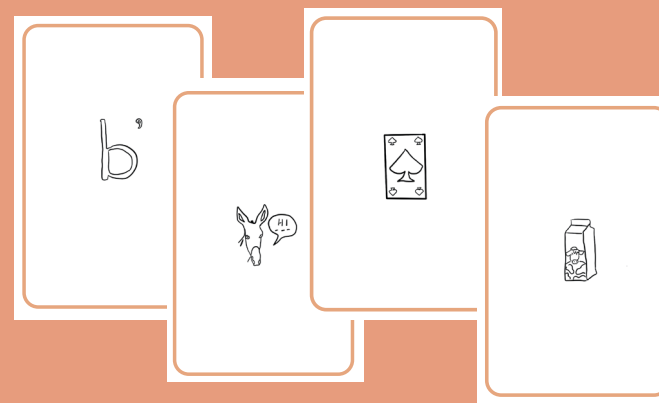
## • Vous pouvez rajouter des éléments de suspense tel que

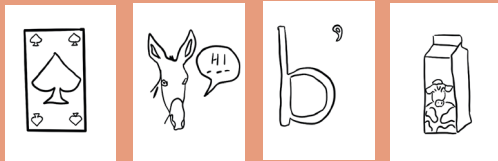
« Vous êtes sûrs ? »

Au dos de la carte, il y a écrit les éléments de la loi Évin qui ne sont pas respectés sur ce post, soit les réponses.

Après avoir ouvert l'ensemble des cartes, une fois les éléments de loi énoncés par l'animateur, les joueurs doivent chercher l'indice afin de pouvoir passer à l'autre lieu. Vous pouvez les laisser chercher un peu puis les aider ensuite.

En retournant les cartes, les joueurs voient un rébus, qui forme le mot « Assemblée » : il faudra donc aller à l'Assemblée. Le lieu est inscrit sur la pochette.





AS HAN B LAIT

ASS EM B LÉE

## ASSEMBLÉE

- Vous pouvez ainsi leur dire :

« Vous pouvez retourner votre carte. Il y a un indice pour le prochain lieu à explorer »

« C'est un rébus »

« L'âne fait hi HAN »

# Pochette Assemblée



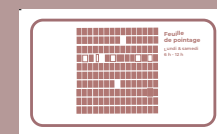
Une fois la pochette ouverte, les joueurs sont confrontés à plusieurs éléments. Il faut commencer par lire la fiche personnage. N'hésitez pas à en informer les joueurs.

- La fiche personnage présente la législatrice

Léa Gislatrice



Cette législatrice est une des suspectes de l'affaire. Elle va donner un défi à réaliser, permettant d'avoir des informations sur elle. Le défi proposé est de construire une loi permettant de renforcer la loi Évin et d'affaiblir les publicités d'alcool.



- **Vous pouvez questionner et informer les joueurs**

« Avez-vous compris la consigne ? »

« Pouvez-vous écrire 2-3 éléments de lois ? »

« Essayez de vous mettre d'accord avant d'écrire votre choix final. »

Lors de l'activité de création, les joueurs doivent écrire une loi. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, le but est de réfléchir à des pistes d'améliorations.

- **Vous pouvez les aider en les questionnant**

« Aidez-vous de l'activité précédente. »

« Comment pourrions-nous bloquer le contenu des posts ? »

« Avez-vous pensé aux peines, amendes ou bien à des modérateurs ? »

Une fois les éléments de loi écrits puis signés, vous pouvez donner aux joueurs la feuille de pointage de notre législatrice.

Feuille de pointage  
Lundi & samedi  
6 h - 12 h

s i u e n

Fait le .....  
À .....  
Signatures

USINE

s i u e n

Usine



## Pochette Usine

Une fois la pochette ouverte, les joueurs sont confrontés à plusieurs éléments. Il faut commencer par lire la fiche personnage. N'hésitez pas à en informer les joueurs.

- La fiche personnage présente l'industrielle

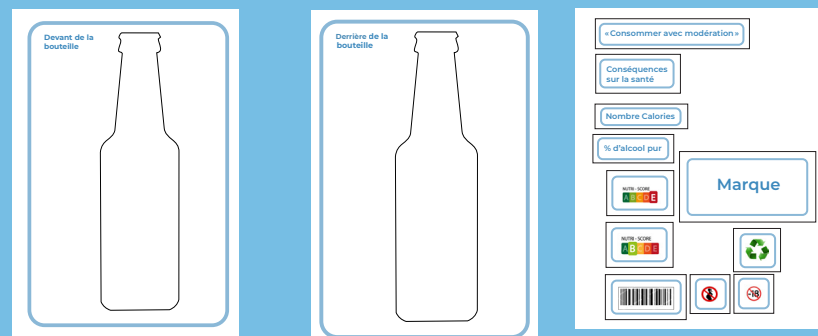
Anna Maltier



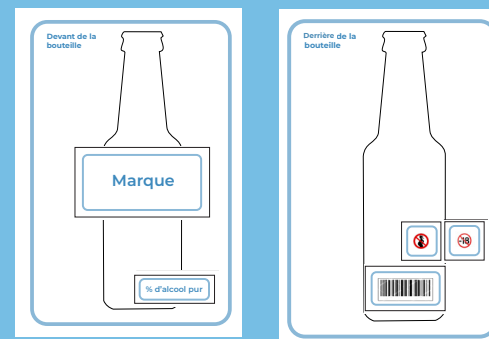
Cette industrielle est une des suspectes de l'affaire. Elle va donner un défi à réaliser, permettant d'avoir des informations sur elle. Le défi proposé est de construire l'étiquette d'une bouteille, telles qu'on les connaît dans le commerce ; puisque c'est ce que Peter a dû voir.

- Vous pouvez questionner et informer les joueurs

« Avez-vous compris la consigne ? »  
 « Vous devez placer ces éléments sur la bouteille. »  
 « Essayez de vous mettre d'accord avant d'écrire votre choix final. »



Les joueurs doivent aboutir à une vraie bouteille.



# Carte indice final



Sur cette carte, il est inscrit un code : K=7. C'est un code qui permet de replacer les lettres de l'alphabet (si K=7 alors I=5, ...).

Les joueurs doivent retrouver sur chaque pochette un chiffre. L'ensemble des chiffres forment une suite de chiffres à décoder. Grâce à l'indice K= 7.

Ces nombres, avec le code K=7 forment un mot Influence.

## • Vous pouvez les aider en les questionnant

- « Avez-vous compris la consigne ? »
- « Avez-vous regardé les numéros sur les pochettes lieux. »
- « Si k=7 alors i= ? »
- « Avez-vous pensé à écrire l'alphabet pour vous aider. »
- « Avez-vous pensé à placer les pochettes dans l'ordre de visite. »

|        |       |       |        |        |        |        |
|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| A = 23 | E = 1 | I = 5 | M = 9  | Q = 13 | U = 17 | Y = 21 |
| B = 24 | F = 2 | J = 6 | N = 10 | R = 14 | V = 18 | Z = 22 |
| C = 25 | G = 3 | K = 7 | O = 11 | S = 15 | W = 19 |        |
| D = 24 | H = 4 | L = 8 | P = 12 | T = 16 | X = 20 |        |

Bibliothèque Cave Studio photo



Villa Assemblée Usine



Une fois le mot « **INFLUENCE** » trouvé, un chronomètre de 5 minutes est laissé aux joueurs afin de donner leur verdict.

# Temps de débrief

## Voici les messages clés à aborder dans le débrief final

- Tous les suspects sont coupables.
- Ils représentent les lobbies de l'alcool.
- Voici une définition des lobbies :

Le **lobbying** cela désigne une façon de « procéder à des interventions destinées à influencer directement ou indirectement les processus d'élaboration, d'application ou d'interprétation de mesures législatives, normes, règlements et plus généralement, de toute intervention ou décision des pouvoirs publics » (Frank J. FARNEL, *Le lobbying. Stratégies et techniques d'intervention*, 1994).

Les **lobbies** ce sont des personnes ou des groupes qui pratiquent cette influence.

Il existe des lobbies pour divers domaines : environnement, tabac, alcool, santé, etc.



## • Établir un tableau des influences

Vous pouvez dresser un tableau ressemblant à celui-ci en laissant remplir les jeunes :

| Sources d'influence | Intensité | Responsabilité |
|---------------------|-----------|----------------|
| Le scientifique     |           |                |
| La viticultrice     |           |                |
| Le marketeur        |           |                |
| L'influenceur       |           |                |
| La législatrice     |           |                |
| L'industrielle      |           |                |
|                     |           |                |
|                     |           |                |

L'idée est d'animer ce tableau en partant de ce que pensent les jeunes. Il est également possible d'ajouter des suspects. Une fois ce tableau rempli, vous pouvez reprendre les éléments des pages suivantes.

# Le Scientifique



Vous pouvez questionner ce qu'en ont retenu les jeunes en leur demandant par exemple :

*Vous venez de parcourir quatre articles scientifiques aux messages contradictoires. Certains minimisent les risques de l'alcool, d'autres alertent sur ses effets nocifs.*



- Voici quelques éléments de réponse que vous pouvez leur apporter

En effet, cela peut être expliqué par le fait que certaines études, des articles montrent un effet bénéfique de l'alcool sur la santé. Ce type de confusion est fréquent. Certaines études sont financées par l'industrie de l'alcool ou reprises de manière biaisée dans les médias.

- L'exemple de la courbe en J est parlant

Une étude sur la santé de Tim Stockwell et Kaye M. Fillmore de 2016 a montré que la consommation d'alcool représente une courbe en J. Elle laisse croire qu'un petit verre par jour serait bon pour le cœur. Mais en réalité, cette idée repose sur des biais méthodologiques (ex: les abstinentes inclus dans l'étude sont parfois d'anciens malades). Quand ces biais sont corrigés, le bénéfice à boire de l'alcool disparaît.

- Le consensus scientifique actuel est clair

Moins on boit, mieux c'est. Même à faible dose, l'alcool augmente les risques de cancer, de troubles digestifs et cognitifs.

- Message clé à faire passer

**Attention aux fausses preuves scientifiques !**  
Il faut toujours croiser les sources, vérifier les auteurs, et se méfier des messages simplistes sur un produit aussi complexe que l'alcool.

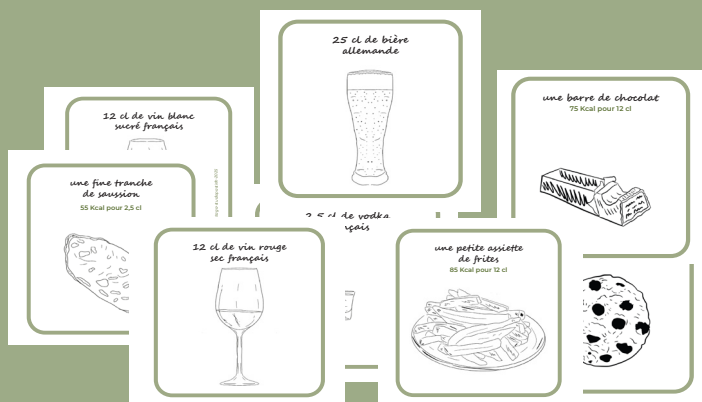
# La viticultrice



Vous pouvez questionner ce qu'en ont retenu les jeunes en leur demandant par exemple :

*Vous avez comparé plusieurs boissons alcoolisées à leur équivalent calorique : par exemple une bière équivaut à ? Selon vous, que faut-il retenir de tous ça ?*

L'alcool est très calorique et souvent consommé sans en avoir conscience. Les jeunes préfèrent souvent les alcools sucrés, plus faciles à boire, mais qui masquent l'alcool et augmentent les risques. Les verres représentés sur les cartes sont des verres standards. C'est une unité qui permet de comparer la quantité d'alcool pur consommée, peu importe le type de boisson.



• Un verre standard contient environ 10 grammes d'alcool pur, ce qui correspond à

• 25 cl de bière à 5° • 10 cl de vin à 12° • 3 cl de spiritueux à 40°

• On parle souvent du " binge drinking "

Lorsqu'on consomme plus de 5 verres en moins de 2 heures, cela devient dangereux : cela peut entraîner une perte de contrôle, des comportements violents, voire un coma éthylique.

• Boire de l'alcool tous les jours, c'est dépasser les repères de consommation.

En France, il est recommandé de ne pas dépasser : 2 verres par jour, 10 verres par semaine, et de prévoir des jours sans alcool. Ces repères ont été établis pour limiter les risques pour la santé, comme les maladies du foie, les troubles de l'humeur ou encore la dépendance.

• Message clé à faire passer :

Les alcools sucrés favorisent la consommation des jeunes. Le sucre masque l'amertume de l'alcool et donne envie d'y revenir. Les risques existent dès le premier verre : prise de poids, baisse des performances physiques, risques de cancers...

- **Un verre standard contient environ 10 grammes d'alcool pur, ce qui correspond à**

- 25 cl de bière à 5° • 10 cl de vin à 12° • 3 cl de spiritueux à 40°

- **On parle souvent du " binge drinking "**

Lorsqu'on consomme plus de 5 verres en moins de 2 heures, cela devient dangereux : cela peut entraîner une perte de contrôle, des comportements violents, voire un coma éthylique.

- **Boire de l'alcool tous les jours, c'est dépasser les repères de consommation.**

En France, il est recommandé de ne pas dépasser :  
2 verres par jour, 10 verres par semaine, et de prévoir des jours sans alcool. Ces repères ont été établis pour limiter les risques pour la santé, comme les maladies du foie, les troubles de l'humeur ou encore la dépendance.

- **Message clé à faire passer :**

Les alcools sucrés favorisent la consommation des jeunes. Le sucre masque l'amertume de l'alcool et donne envie d'y revenir. Les risques existent dès le premier verre : prise de poids, baisse des performances physiques, risques de cancers...

## **Définition du coma éthylique**

Le coma éthylique, survient quand l'organisme reçoit trop d'alcool d'un coup, plus qu'il ne peut gérer. L'alcool surcharge le cerveau, qui est le centre de contrôle de toutes les fonctions vitales, y compris la respiration et le cœur, et force tout à ralentir. Lorsque cette quantité toxique est ingérée, le risque de mort est réel, car l'arrêt de la respiration est possible.

On reconnaît une personne en coma éthylique si elle perd conscience, si sa respiration est très lente et bruyante, ou si elle vomit alors qu'elle est inconsciente.

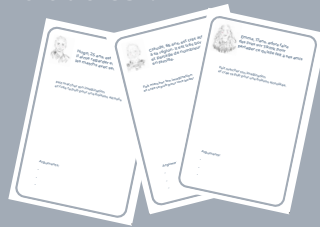
**Dans ce cas, il ne faut jamais la laisser seule :**  
il est vital d'appeler immédiatement les secours (112) et de la placer sur le côté (Position Latérale de Sécurité ou PLS) pour éviter qu'elle ne s'étouffe.

# Le marketeur



Vous pouvez questionner ce qu'en ont retenu les jeunes en leur demandant par exemple : En créant des pubs, vous avez identifié des stratégies de marketing, couleurs vives, humour, petits prix. Mais que faut-il retenir d'autres ?

• Voici quelques éléments de réponse que vous pouvez leur rapporter



En effet les publicités pour l'alcool ciblent les jeunes, dès le plus jeune âge, pour en faire des consommateurs à vie.

- Elles vendent du rêve : la fête, l'amitié, le fun... Mais derrière ces images séduisantes, ce sont des produits dangereux aux effets réels sur la santé.
- De plus, les études sont claires : plus on est exposé à la pub, plus on a envie de consommer.

• Message clé à faire passer :

L'alcool est un produit commercial et le marketing est fait pour créer du besoin et susciter du désir tout en faisant oublier les risques alors qu'ils existent dès le premier verre. (prise de poids, baisse des performances physiques et plus de 200 pathologies : système digestif, voies ORL, système nerveux, cancers...)

# L'influenceur



Vous pouvez questionner ce qu'en ont retenu les jeunes en leur demandant par exemple : « Vous avez vu 4 posts Insta qui parlent d'alcool. Ils enfreignent tous la loi Évin, qui interdit la promotion de l'alcool dans certains contextes. Que faut-il retenir d'autres ?

• Voici quelques éléments de réponse que vous pouvez leur apporter

En effet, les influenceurs contournent la loi très facilement via des placements de produits, marques visibles, ambiance festive. Or des milliers de personnes suivent ces influenceurs.

- De plus, les influenceurs, payés par les marques d'alcool, continuent de faire des posts qui enfreignent la loi puisque les amendes sont faibles, donc peu dissuasives.

## Résultat

Plus on montre l'alcool associé à la fête, au succès ou à un style de vie vraiment cool, plus on a l'impression que c'est tout à fait normal d'en consommer. Cette présence constante banalise la consommation, la faisant passer pour un geste anodin, mais elle sert surtout à la rendre trop désirable, c'est ce qu'on appelle la glamourisation.

L'alcool est ainsi directement associé à un mode de vie idéal et enviable.

• **Message clé à faire passer :**

Les réseaux sont devenus des lieux de publicité masquée pour l'alcool voire même de recommandations émises par des personnalités publiques auxquelles on s'identifie.



## Législatrice

Vous pouvez questionner ce qu'en ont retenu les jeunes en leur demandant par exemple :  
« Vous avez imaginé une nouvelle loi pour réguler l'alcool sur les réseaux. Qu'avez-vous retenu ? »

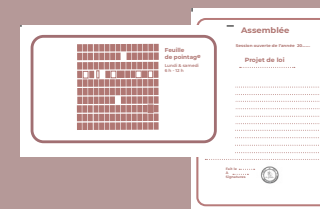
• **Voici quelques éléments de réponse que vous pouvez leur apporter**

- **En effet nous avons vu les éléments de la loi Évin**

Cette loi date de 1991. À l'époque, il n'y avait pas de réseaux sociaux, donc elle ne prend pas en compte tous les nouveaux moyens de communication. Et comme elle fonctionne sur le principe d'interdictions précises, tout ce qui n'est pas clairement interdit reste autorisé, donc facilement contourné. En plus, faire évoluer la loi est compliqué, car certains élus sont sous l'influence des lobbies de l'alcool.

• **Message clé à faire passer**

Le cadre légal est insuffisant pour protéger les jeunes face à la nouvelle réalité des publicités en ligne.



# L'industrielle



**Vous avez réalisé une étiquette d'une bouteille d'alcool comme nous les connaissons habituellement et une autre selon les conséquences que l'alcool provoque sur la santé. Pourquoi selon vous ?**

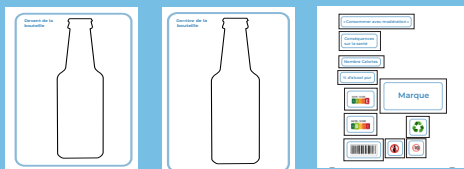
- Voici quelques éléments de réponse que vous pouvez leur apporter

En effet, l'étiquette telle que nous la voyons dans les magasins ne dit rien sur les effets de la consommation d'alcool sur la santé.

Il n'y a pas de nutri-score, pas d'ingrédients lisibles, (souvent cachés dans un QR code), pas de mise en garde claire. Pourtant, on le fait pour les produits sucrés, salés, gras, mais pas pour l'alcool, alors qu'il est cancérigène dès le premier verre.

- Message clé à faire passer :

L'alcool est un des seuls produits vendus sans informations sur ses valeurs nutritionnelles et les impacts sur la santé ce qui contribue à masquer les conséquences de cette consommation.



## Pour conclure le jeu

- **Après avoir identifié le rôle de chaque suspect, dans le coma éthylique de Peter, vous pouvez proposer au groupe d'en trouver d'autres**

Par exemple en évoquant la responsabilité partagée de Peter, ses parents, ses amis. Ici, nous pouvons mettre en avant l'importance des compétences psychosociales telles que : pensée critique et réflexive, prise de décision, empathie, soutien...

- Questionner le sens des soirées

Le but de cette conclusion est d'amener un questionnement sur la consommation : plaisir vs. automatisme de la consommation. " *Pourquoi consommons-nous ? Est-il nécessaire de boire pour passer une bonne soirée ?* "

Pour ce faire vous pouvez proposer différentes choses

- La balance décisionnelle

La balance décisionnelle aide les participants à identifier les avantages et les inconvénients de leurs comportements actuels et celui ou ceux à changer.

Par exemple : « *Quels sont, selon vous, les avantages à consommer et à ne pas consommer de l'alcool lors de fêtes ou de sorties ? Et quels sont les inconvénients ?* »

## • Tableau de la balance décisionnelle

### AVANTAGES SI JE BOIS (Conséquences Positives)

Gain immédiat : Je me sens détendu et moins timide.

Intégration : Je fais comme mes potes, je me sens à ma place dans l'ambiance.

Plaisir : J'aime le goût (si c'est le cas) et l'effet léger de l'alcool.

### COÛTS ET RISQUES SI JE BOIS (Conséquences Négatives)

Risques pour moi : Je perds le contrôle, je peux faire un malaise, me mettre en danger physiquement.

Risques sociaux : Je deviens lourd ou ridicule, je dis des choses que je regrette, je mets la pression à mes amis.

Risques du lendemain : Gueule de bois, journée perdue, anxiété («qu'est-ce que j'ai fait hier ?»).

### AVANTAGES SI JE NE BOIS PAS OU PEU

Sécurité : Je garde le contrôle de mon corps et de mes décisions toute la soirée.

Image : Je me souviens de tout, je ne ferai rien de stupide ou d'embarrassant.

Bénéfice physique : Je passe une excellente nuit et je suis en pleine forme le lendemain.

Autonomie : Je suis capable de gérer un problème pour moi ou pour mes amis.

### COÛTS ET RISQUES SI JE NE BOIS PAS OU PEU

Inconfort social : Je peux me sentir à l'écart, devoir justifier pourquoi je ne bois pas.

Perte d'ambiance : J'ai l'impression que la fête est moins «folle» ou que je m'ennuie plus vite.

Pression : Je risque de subir la pression de mes amis qui boivent.

## • Utiliser des questions ouvertes

Les questions ouvertes encouragent les participants à réfléchir et à partager leurs pensées de manière plus approfondie. Par exemple :

« *Comment vous sentez-vous après une soirée où vous avez bu plus que d'habitude ?* »

## • Utiliser le positionnement

Le positionnement permet aux participants de se situer par rapport à un sujet ou une question, favorisant ainsi la réflexion personnelle et les discussions. Par exemple :

« *Sur une échelle de 1 à 10, à quel point pensez-vous que la consommation d'alcool peut affecter votre santé ? Pourquoi ?* »

## Sources

### CE QUE DIT LA LOI

#### ■ La loi Évin

« La publicité des boissons alcooliques dont la fabrication et la vente n'est pas interdite mais est strictement encadrée par la loi aux articles L 3323-1 à 3323-6 du code la santé publique. »

Loi n° 91-32 du 10 janvier 1991 relative à la lutte contre le tabagisme et l'alcoolisme (1) - [www.legifrance.gouv.fr](http://www.legifrance.gouv.fr)

#### ■ Alcool interdit aux mineurs

« L'article 93 de la loi n°2009-87 du 21 juillet 2009 portant réforme de l'hôpital et relative aux patients, à la santé et aux territoires, confirme l'interdiction de la vente des boissons alcooliques à tous les mineurs (et non plus aux seuls mineurs de moins de 16 ans) et ajoute que l'offre de ces boissons à titre gratuit à des mineurs est également interdite dans les débits de boissons et tous commerces ou lieux publics. »

Loi n° 2009-879 du 21 juillet 2009 portant réforme de l'hôpital et relative aux patients, à la santé et aux territoires - [www.legifrance.gouv.fr](http://www.legifrance.gouv.fr)

#### ■ Alcool au volant

« Le taux maximal d'alcool dans le sang est de 0,2g/l pour les conducteurs en période probatoire et de 0,5g/l pour les autres. »

Article L234-1 - Code de la route - [www.legifrance.gouv.fr](http://www.legifrance.gouv.fr)

## Sources

### Pour en savoir plus sur les lobbies de l'alcool

■ Decryptage-n°39-Les-alcooliers-et-la-prevention.pdf- Comment l'industrie de l'alcool tente-t-elle d'influencer les réglementations en matière de marketing ? Une revue systématique - PMC

■ Rapport : observatoire des lobbies 2024

■ Analyse des stratégies de lobbying de l'industrie de l'alcool pour affaiblir la loi Évin de régulation du marketing | Cairn.info

■ La place du lobbying dans l'élaboration et l'évolution de la loi | Cairn.info



[Santepubliquefrance.fr](http://Santepubliquefrance.fr)



[addictions-france.org](http://addictions-france.org)



[ofdt.fr](http://ofdt.fr)

**Notes**

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Notes**

[illegible]



Création: Mathilde Arthaud  
Graphisme et dessins Emma André  
avec la participation des équipes MMPCR et QJ santé

Vous pouvez utiliser le contenu de cet outil en  
citant la source et sans modifications

