

Chapitre 5 Les perturbations du système nerveux

Après avoir consulté le site indiqué ci-dessous, répondre aux questions

<http://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/>

ou sur un moteur de recherche tape simplement « Pass santé jeunes »

Choisis la rubrique 13-15 ans et utilises les rubriques sur le Tabac, l'Alcool, le Cannabis et le Bruit.

A/ Que sais-tu à propos de l'alcool ?

Vas lire le dossier « L'alcool vous en savez quoi ? » en bas de page puis réponds au qcm.

1) Qu'appelle-t-on l'alcoolisme mondain ?

- a) L'alcoolisme chez les bourgeois
- b) L'alcoolisme chez les aristocrates
- c) Le fait de boire dans une soirée
- d) Le fait de trop boire régulièrement avec des amis

3) Quel est le taux maximum d'alcool dans le sang toléré pour la conduite (en France) ?

- a) 0 g par litre de sang
- b) 0,8 g par litre de sang
- c) 1,2 g par litre de sang
- d) 0,5 g par litre de sang

4) En quelle année la vente d'alcool en grande surface a-t-elle été interdite aux mineurs ?

- a) 2003
- b) 2005
- c) 2007
- d) 2009

5) Les garçons boivent :

- a) Plus souvent et en plus grande quantité que les filles.
- b) Plus souvent que les filles.
- c) Moins souvent mais plus que les filles.
- d) Autant que les filles.

6) Vrai/Faux

Affirmation	Vrai	Faux
Lorsqu'on ne boit pas d'alcool fort, mais seulement de la bière, on peut quand même conduire		
On peut éliminer l'alcool par la transpiration.		
Un café peut diminuer les effets de l'alcool.		
Une personne de 80 kg qui boit 3 verres de vin aura une alcoolémie moins élevée qu'une personne de 50 kg qui boit aussi 3 verres de vin		
Il existe des médicaments qui permettent de diminuer le taux d'alcool dans le sang		
L'alcool réchauffe		
L'alcool déshydrate le corps.		
En buvant de l'alcool, on dort mieux.		
Quand on tient l'alcool, en boire est moins dangereux		
Les femmes supportent moins bien l'alcool parce qu'elles y sont moins habituées.		
L'alcool fait grossir.		

Prendre la voiture avec 0,5 g d'alcool par litre de sang, ou plus, n'est pas une infraction		
S'il n'est jamais ivre ce n'est pas un alcoolique...		

B) Le Tabac t'y mets pas !

1) Visionne le clip Toxic.corp

2) Parmi les « 30 raisons de dire non » quelles sont les trois qui te feraient renoncer à commencer la clope ?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

3) Des sous qui partent en fumée !

Utilise la calculatrice pour savoir combien fumer coûte, pour toi ou pour quelqu'un dont tu connais la consommation en cigarettes

Résultat :

Pourcigarettes par jour,dépensepar mois,en un an eten 5 ans.

4) La dépendance

Regarde la vidéo « c'est pas sorcier » dans la rubrique « Sites de référence », démarre à 11min 20 et termine à 15min 06.

Quelle substance nous rend dépendants ?.....

A quel niveau agit-elle ?.....

5) Fais le quizz : tabac, drogues, alcool dans la rubrique « Multimédia »

6) Sur l'ensemble des cancers, combien sont associés au tabac ?

- 1 sur 2
- 1 sur 3
- 1 sur 5
- 1 sur 4

7) À quel âge les jeunes prennent-ils en moyenne leur première cigarette ?

- 12 ans et demi
- 14 ans
- 13 ans et demi
- 15 ans

C/ CANNABIS ET AUTRES DROGUES

Dans la rubrique Multimédia, visionne la vidéo « c'est pas sorcier » sur les effets de l'alcool couplé au cannabis

1) Quand on conduit en ayant consommé du cannabis :

- a) On prend beaucoup moins de risques que si on a bu de l'alcool.
- b) On double, en moyenne, le risque d'être responsable d'un accident mortel.
- c) On est juste un peu plus gai.
- d) On a une meilleure perception de ce qui se passe sur la route.

2) Quelle est la drogue la plus nocive ?

- a) La cocaïne
- b) L'héroïne
- c) Le cannabis
- d) Celle de laquelle vous êtes dépendant

- 3) **Quels sont les effets causés par la drogue sur le consommateur ?**
 - a) Fatigue
 - b) Excitation
 - c) Euphorie
 - d) Cela dépend des drogues consommées
- 4) **La dépendance c'est :**
 - a) Aimer les effets de la drogue.
 - b) Avoir envie de consommer de la drogue tous les jours à la même heure.
 - c) Penser tout le temps à la drogue.
 - d) Ne plus pouvoir se passer du produit sans ressentir un manque physique et/ou psychologique.
- 5) **Laquelle de ces drogues est susceptible de provoquer des lésions cérébrales dès la première prise ?**
 - a) L'ecstasy
 - b) Le poppers
 - c) Le cannabis
 - d) L'opium
- 6) **Laquelle de ces drogues fait perdre totalement le sens de la réalité ?**
 - a) Le l. s. d.
 - b) Le cannabis
 - c) La cocaïne
 - d) Le tabac
- 7) **Une overdose d'héroïne, c'est une dose :**
 - a) Qui fait perdre le sens de la réalité
 - b) Qui risque de provoquer la mort
 - c) Qui rend particulièrement agressif
 - d) Qui est supérieure à la dose habituelle
- 9) **Lequel de ces risques ne concerne pas la prise de cocaïne ?**
 - a) Les troubles du rythme cardiaque
 - b) L'amnésie
 - c) L'hypersomnie
 - d) La perforation de la cloison nasale
- 8) **Les garçons consomment :**
 - a) Moins de drogue que les filles.
 - b) Autant de drogue que les filles.
 - c) Plus de drogue que les filles.
 - d) Moins de drogues dures que les filles.
- 9) **Comment appelle-t-on le G. H. B. , vendu sous forme de cristal ou de poudre ?**
 - a) La drogue des jeunes
 - b) La drogue des rave party
 - c) La drogue du viol
 - d) La drogue dure
- 10) **Lorsque l'on consomme du cannabis, celui-ci peut rester environ un mois dans le sang**
 - a) VRAI. Le cannabis est une drogue importante qui peut rester détectable dans le sang pendant un mois
 - b) FAUX. Le cannabis ne peut pas rester détectable pendant un mois après la consommation

D/ LE BRUIT

- 1) **La réglementation limite à 100 décibels le niveau maximum des baladeurs et à 105 dB le niveau moyen des discothèques. Au-dessus de quel niveau des sons peuvent-ils devenir nocifs pour l'oreille ?**
 - a) 80 dB
 - b) 110 dB
 - c) 130 dB
- 2) **La principale cause de la perte de l'audition est l'usure des cellules sensorielles appelées cellules ciliées ?**
 - a) Vrai
 - b) Faux
- 3) **La dangerosité du son provient du niveau d'intensité et de la durée d'exposition**
 - a) Vrai
 - b) Faux
- 4) **Que dire d'une perte de l'audition liée au traumatisme des cellules sensorielles ?**
 - a) On n'en guérit jamais. Cette surdité est définitive.
 - b) Certains médicaments permettent la guérison définitive.
- 5) **Pendant combien de temps par jour peut-on écouter sans risque un baladeur à son niveau maximum autorisé (100 dB) ?**
 - a) Toute la journée
 - b) 60 minutes par jour à moitié de volume
- 6) **Lorsque qu'au cours de sa vie on a été exposé à des bruits intenses et répétés, la surdité apparaît**
 - a) Plus tôt.
 - b) Les bruits perçus n'ont pas d'effet sur l'apparition de la surdité.
- 7) **Comment appelle-t-on un médecin spécialiste des problèmes d'audition ?**
 - b) un psychiatre
 - c) un ophtalmologiste
 - d) un médecin ORL
- 8) **Les bouchons de protection mousse correctement mis en place atténuent le son de :**
 - a) 3 à 6 dB
 - b) Plus de 10 à 18 dB
 - c) Plus de 30 dB
- 9) **Que faire en cas de perte soudaine de son audition ?**
 - a) il ne faut rien faire et attendre que cela passe
 - b) il ne sert à rien de faire quoi que ce soit. Cette surdité est toujours définitive
 - c) il faut consulter rapidement un médecin spécialiste ORL
 - d) il faut appeler le SAMU ou les pompiers dans les secondes qui suivent
- 10) **Que faire en cas de bourdonnement, sifflement, effet cotonneux après une exposition sonore ?**
 - a) il ne faut rien faire et attendre que cela passe
 - b) écouter le MP3
 - c) consulter son médecin ou se rendre aux urgences ORL dans les 12h
- 11) **Une bonne hygiène auditive c'est :**
 - se laver tous les jours les oreilles
 - faire attention à son audition et porter des protections contre le bruit lorsque nécessaire
 - regarder la télévision ou écouter le MP3 dès que je sors du travail
- 12) **Pour préserver mon audition et mettre en place les bonnes pratiques (plusieurs réponses possibles):**
 - je porte des protecteurs contre le bruit (bouchons mousses, bouchons à filtre, protection sur mesure à filtre etc.)
 - je réalise un bilan régulier de mon audition pour connaître l'état de mon capital auditif
 - j'évite les expositions sonores au-delà de 110 dB, même avec protecteurs
 - j'intègre des temps d'une pause auditive pour permettre à mon système auditif de récupérer des pressions acoustiques auxquels je l'ai soumis