



# 564893 - CERCLE SPORTIF DU BASSIN ORNAIS

## Intervention sur les addictions

## ACTION

**Nom de l'action**

Intervention sur les addictions

**Date de l'action**

26/04/2025

**Public cible**

U14-U19

**Nombre de participants**

40

**Thème de l'action**

Santé

**Descriptif de l'action**

Programme Éducatif Fédéral – Santé : Intervention sur les addictions Ce samedi, nos U14/ U15 et leurs parents ont participé à une action éducative unique sur le thème des addictions, organisée dans le cadre du Programme Éducatif Fédéral. Objectif : Sensibiliser nos jeunes et leurs familles aux risques liés aux addictions les plus courantes, telles que les écrans, la cigarette et l'alcool, identifiées grâce à des questionnaires anonymes remplis par les joueurs et les parents. Une collaboration précieuse : Grâce au groupe de travail formé avec les parents de notre club, nous avons pu bénéficier de l'expertise d'une maman travaillant dans la prévention des addictions auprès des adolescents et adultes. D'une autre Intervenante au CJC (Consultations Jeunes Consommateurs), en milieu universitaire et même une personne en milieu carcéral à Metz, elles ont conçu avec nous un programme adapté à l'âge des joueurs et à leurs préoccupations. Déroulement de l'intervention : Lieu : Nouveau club house du stade de Batilly Participants : Environ 40 personnes (joueurs et parents) Contenu : • Temps de réflexion et participation active : Les joueurs et les parents ont travaillé en groupes, avec des noms d'équipes et des capitaines chargés de partager leurs conclusions. • Quizz interactif "Vrai ou Faux" : Chaque groupe a répondu à l'aide de cartons rouges et verts pour rendre l'activité plus ludique et engageante. • Support pédagogique : Une présentation PowerPoint (voir photo) a structuré l'intervention, accompagnée de discussions ouvertes et de ressources en libre-service, telles que brochures et auto-questionnaires. Résultats : Cette intervention a permis : Une meilleure compréhension des risques liés aux addictions, Une réflexion collective entre parents et joueurs, Une sensibilisation aux ressources locales disponibles pour poser des questions ou demander de l'aide. Un grand merci à tous les parents engagés dans cette initiative, et particulièrement à notre intervenante experte, pour cette matinée enrichissante et conviviale, conclue par un repas partagé préparé par les parents. ci dessous, les photos des résultats questionnaires, des supports, de l'événement et les vidéos, utilisés pour cette action.

## Lien de la vidéo

<https://www.facebook.com/CSBassinOrnais> <https://www.youtube.com/watch?v=HUnGLgGRJpo> <https://youtu.be/ioaY1z2trx4?si=5Ns7BB5GxRqXlwZm> <https://www.youtube.com/watch?v=p9OVUyuNoSo>

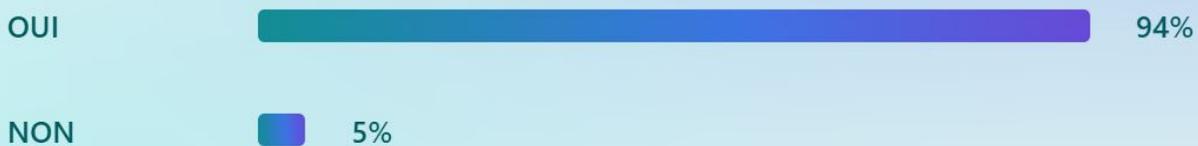
## Photo(s)



## INTERVENTION PEF SANTE: Les addictions

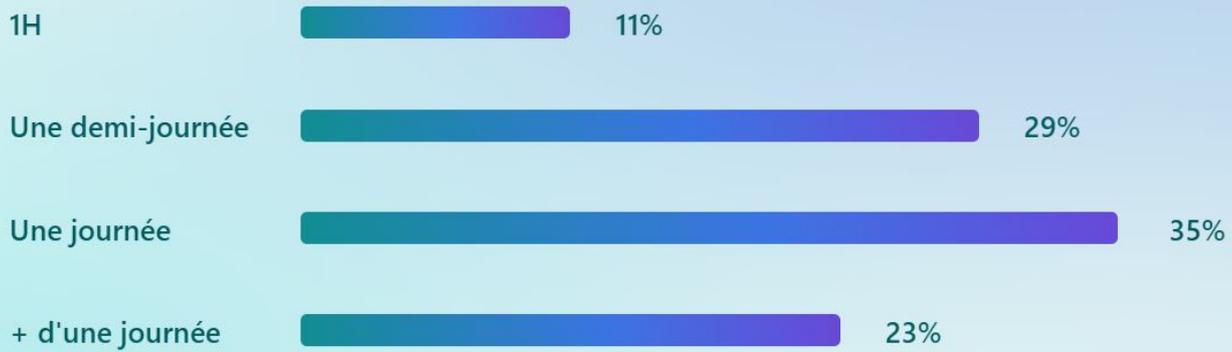
18 réponses envoyées

Penses-tu être capable de te passer de ton smartphone ?



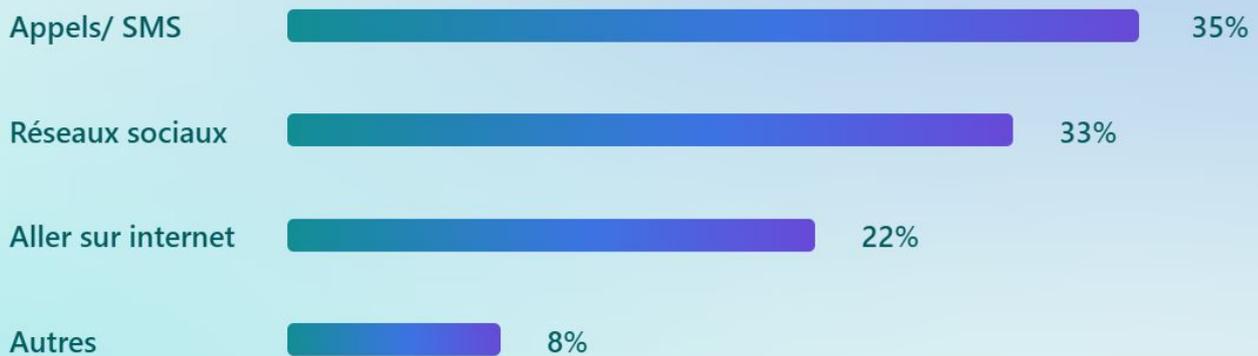
18 réponses envoyées

## Si oui, combien de temps :



18 réponses envoyées

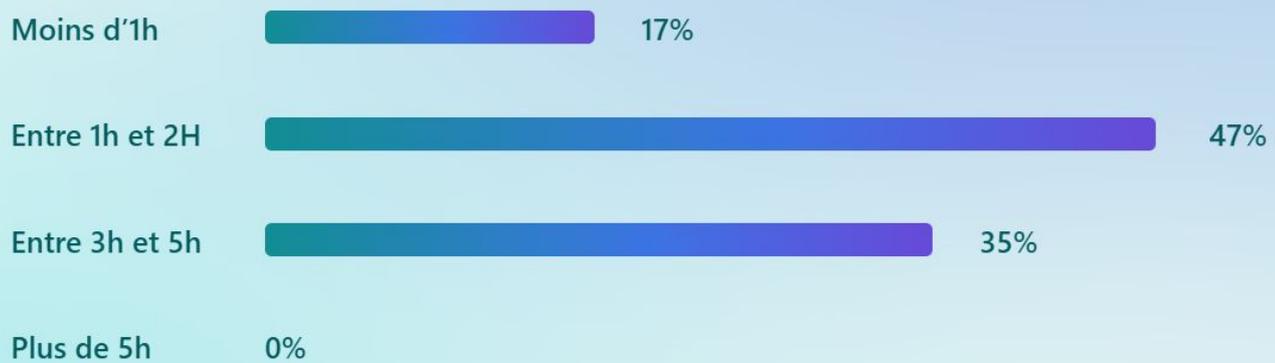
## Tu te sers de ton smartphone pour :



## Joues-tu aux jeux vidéo ?



## Si Oui, combien de temps par jour :



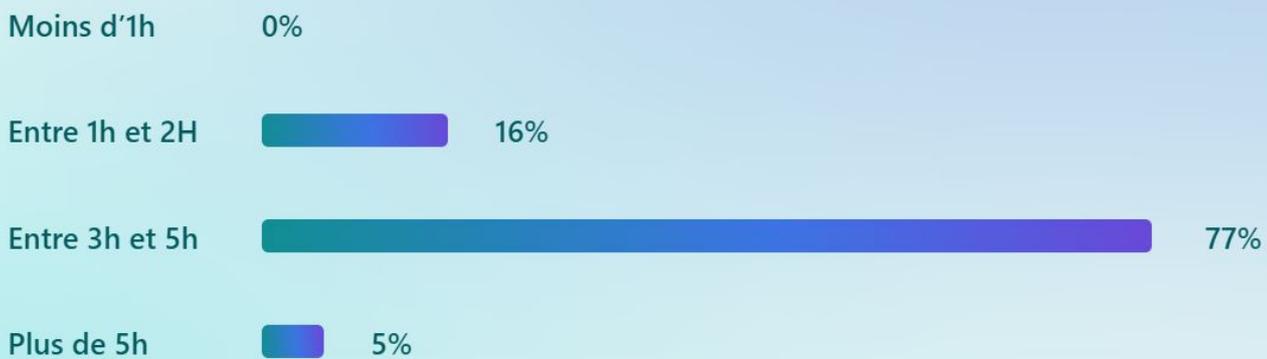
18 réponses envoyées

Quel(s) jeu(x) :



18 réponses envoyées

Combien de temps par jour passes-tu devant un écran (journée sans école) ?



18 réponses envoyées

Est-ce que ton entourage s'est déjà inquiété de ton utilisation de nouvelles technologies (smartphone, ordinateur, console de jeux....) ?



## Si OUI, pourquoi ?

"Pour mes yeux et si c est une addiction"

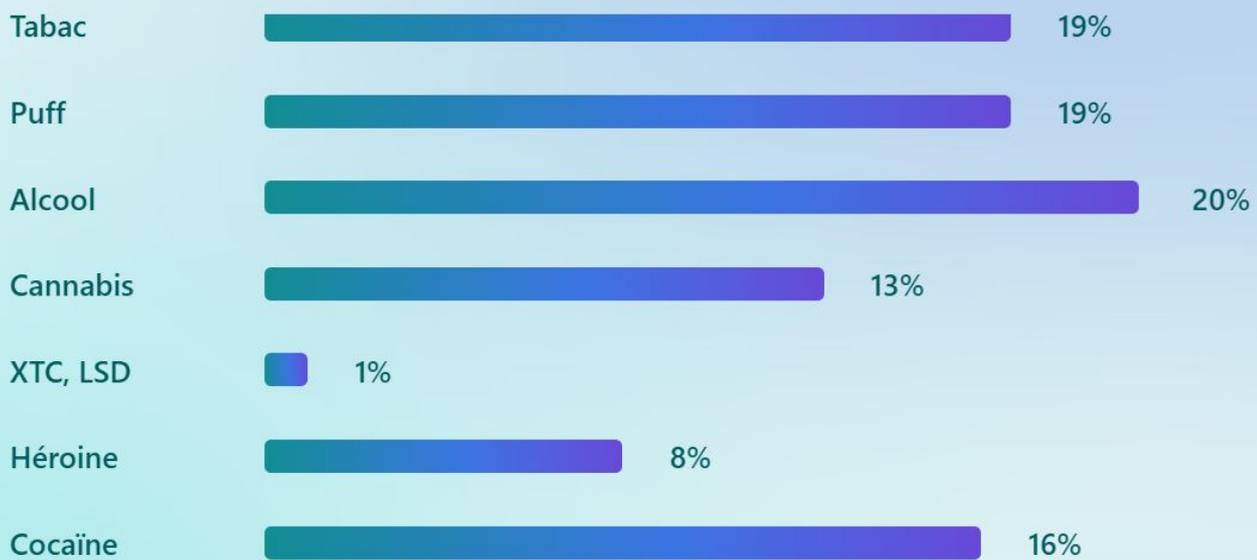
"Car ils ont peur de l'addiction "

"je ne sais pas pourquoi"

"pour pas avoir de probleme de vision"

"trop de temps"

## Connais-tu ces différents produits ?



## Connais-tu les effets de ces différents produits ?



## Si non, sur quel(s) produit(s) souhaites tu des informations ?

"Cocaïne, héroïne"

"Cocaïne, Alcool"

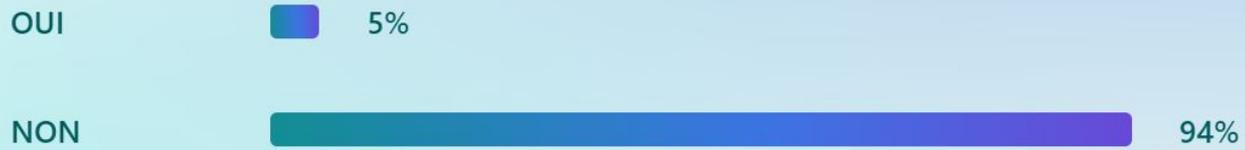
"aucun"

"..."

"pas envie d'essayer"

18 réponses envoyées

## As-tu déjà essayé un ou plusieurs de ces produits ?



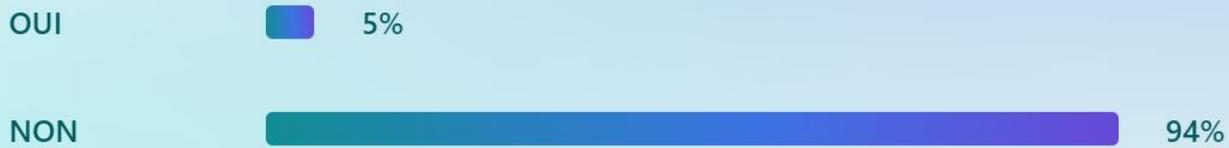
18 réponses envoyées

## Connais-tu des personnes qui consomment un ou plusieurs de ces produits ?



18 réponses envoyées

## Est-ce que ton entourage s'est déjà inquiété de tes consommations ?



18 réponses envoyées

## As-tu des questions ? Si oui, lesquelles ?

"Qu est ce que le XTC et le LSD, héroïne et cannabis"

"Nn j'en ai pas "

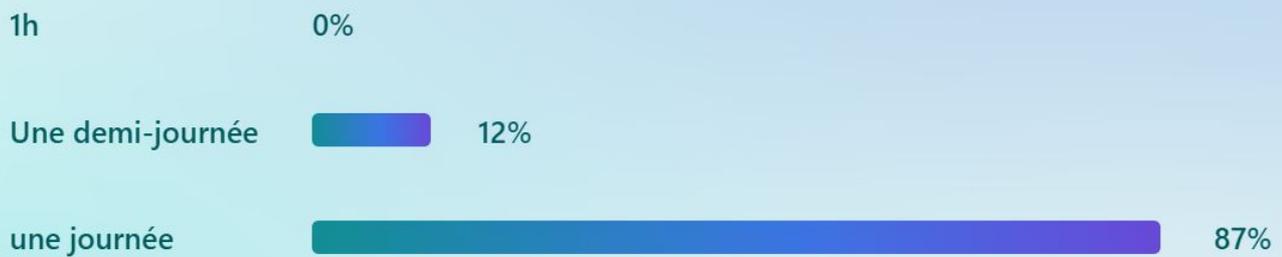
19 réponses envoyées

Pensez-vous que votre enfant est capable de se passer de son smartphone ?



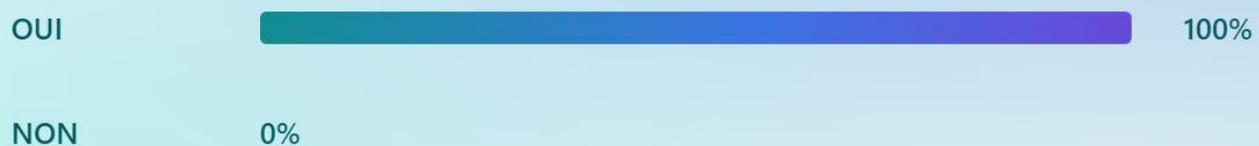
19 réponses envoyées

Si OUI, combien de temps :

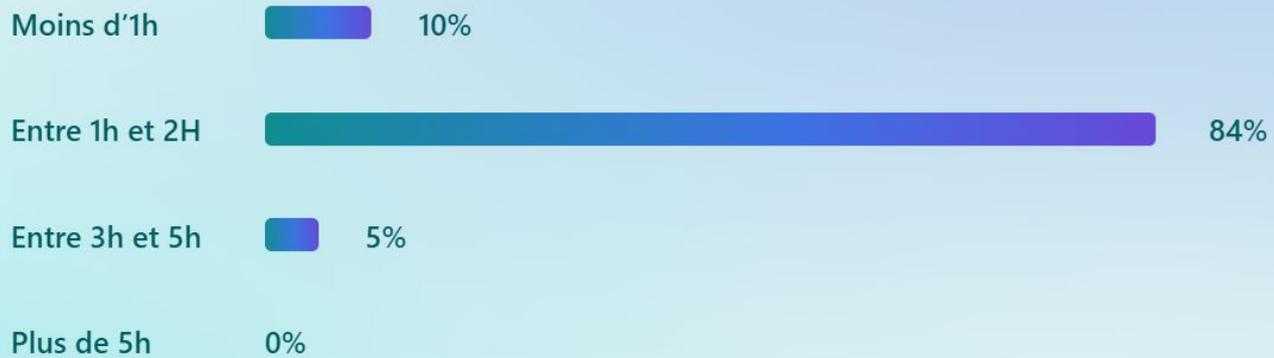


19 réponses envoyées

Joue-t-il aux jeux vidéo ?



## Si Oui, combien de temps par jour :



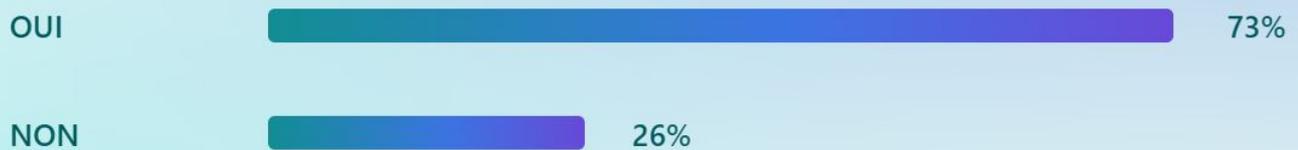
## Quel(s) jeu(x) :



## Combien de temps par jour passe-t-il devant un écran (journée sans école) ?



## Vous êtes-vous déjà inquiété de son utilisation des nouvelles technologies (smartphone, ordinateur, console de jeux....) ?



## Si OUI, pourquoi ?

"Isolement. Sautes d'humeur. Priorités (devoirs, rangement ,...)." 

"Trop de temps passé devant écran "

"Effet néfaste et addiction"

"Trop de temps "

"Mise à l'écart du point de vue relationnel problèmes de

## Si OUI, pourquoi ?

"Il pourrait y passer la journée si je le laissais faire / Inquiète également des communications via Snap par ex" 

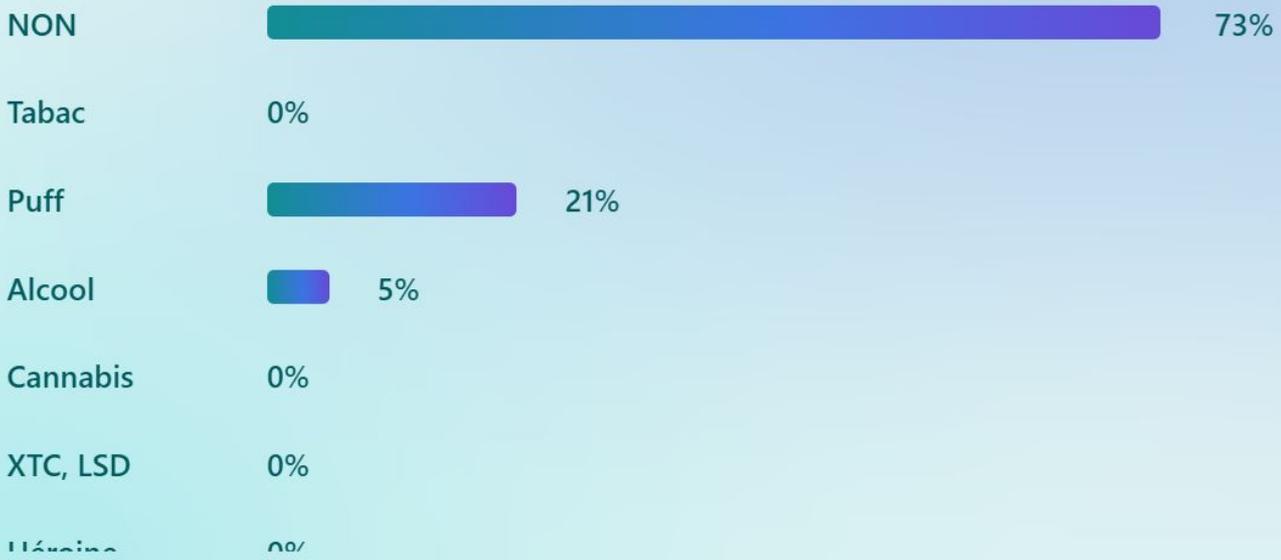
"Énervement, pression sociale "

"Mauvais pour sa santé "

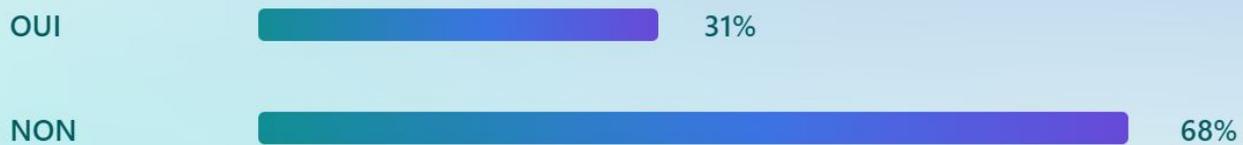
"Changement de caractère "

"Agressivité constaté après exposition aux jeux"

## Pensez-vous que votre enfant consomme ou à déjà consommé un de ces différents produits ?



## Vous êtes-vous déjà inquiété de ses consommations ?



## Si OUI, pourquoi ?

"Addiction "

"Effet sur la santé / Addiction"

"Je ne souhaite pas qu'il devienne dépendant a une drogue"

"Ce n'est pas de son âge donc interdit. Nous avons su qu'il avait "suivi" la mode et acheté un puff. L'ayant découvert très rapidement, nous l'avons confisquée et avons eu une conversation à ce sujet. "

"\* \* \* \* \*

## Avez-vous déjà communiqué avec votre enfant autour des addictions ? si oui préciser comment :

"Partage de vidéos de prévention. Discussion autour de faits divers liés aux addictions."

"Je lui informé des risques de ces consommations "

"Dialogue "

"Que ce n'est pas bon pour la santé "

"En échangeant sur les différents sujets,et en le mettant en

**Avez-vous déjà communiqué avec votre enfant autour des addictions ?  
si oui préciser comment :**

"Oui en lui expliquant les dangers "

"En lui expliquant ce qu'est une addiction "

"Discussions autour de l'abus des écrans "

"En rebondissant sur le sujet suite à un reportage tv, en lui montrant qu'il ne sait plus quoi faire s'il n'a pas son téléphone "

**Avez-vous déjà communiqué avec votre enfant autour des addictions ?  
si oui préciser comment :**

"Oui autour de la cigarette surtout (confronté à cette addiction dans la famille proche)pensant que les autres addictions (alcool et drogue)ne sont pas encore de son âge. "

"À table, des sujets qui sabordent facilement entre nous "

"Temps d'écran limité et expliqué "

"Conversation sur ce sujet "

"Oui on est fumeur et on veut pas qu'il commence "



## INTERVENTION PEF SANTE: Les addictions

### Vidéo et échanges



VIDEO NUGGETS

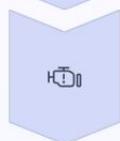
Échanges sur les différentes étapes de la vidéo.



Usages, dépendance

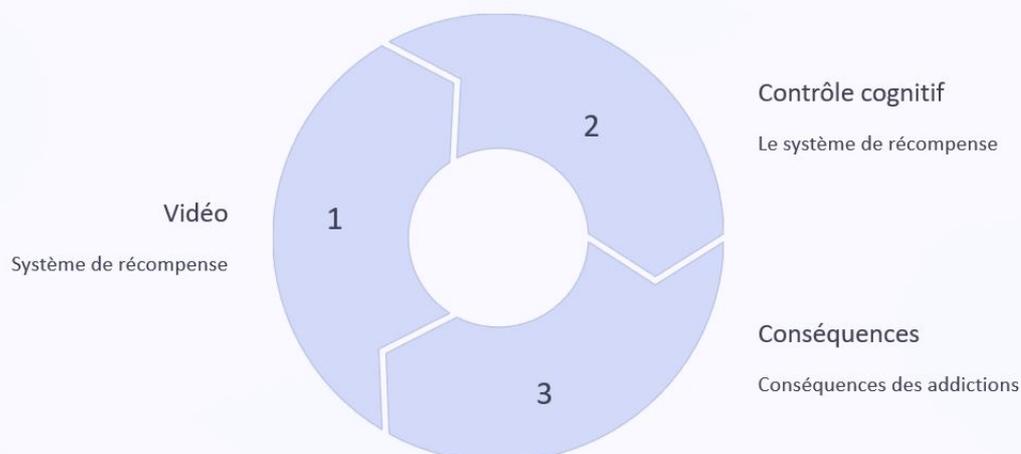


Addiction à quoi ?



Facteurs de risques

# Système de récompense



# Présentation et cadre



Présentation des intervenantes



POSER LE CADRE

Bienveillance, écoute, échanges, partages... Échanges sur situations personnelles si besoin, plus tard.



CSAPA / CJC  
AFFICHES CJC



# Travail collectif:

## Formation des groupes

- Former des groupes de 5 à 6 jeunes et parents
- Désigner un « capitaine » dans chaque groupe
- POST IT : « Qu'est-ce qu'une addiction ? »
- BRAINSTORMING



## Facteurs de risques:

### Facteurs de risque liés au produit

- Le type de substance.
- L'âge de début de consommation.
- La fréquence et la durée de consommation.
- La quantité absorbée.
- Le mode d'absorption.
- La polyconsommation.



### Facteurs de risque personnels

- Les facteurs neurobiologiques et génétiques.
- Certains traits de personnalité.
- Les troubles du comportement, les maladies psychiatriques.
- Les événements de la vie : deuil, rupture, maltraitance, anxiété, maladie grave.



### Vulnérabilité personnelle

Produit(s)

Environnement

### Facteurs de risque liés à l'environnement

- L'éducation familiale.
- Le cercle d'amis.



# PAUSE

## 15

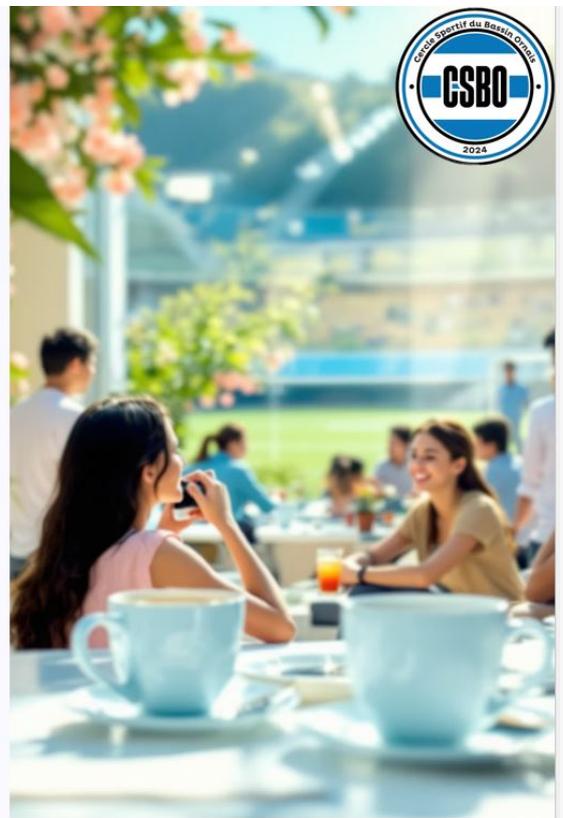
Minutes

Durée de la pause

## 10:30

Heure

Reprise après la pause



## VRAI/FAUX

### Question

Si je vais dans un CSAPA ou une CIC, est-ce que je peux être dénoncé à la police ?

### FAUX

Les CSAPA doivent respecter la confidentialité et la gratuité. Comme le secret médical, cela fait partie de leur déontologie. La seule entorse à cette règle est la détection d'un risque ou d'un fait de meurtre. Il n'y a donc aucun risque à se faire aider, quoi que l'on ait pu faire.



## VRAI/FAUX

### Cigarettes et puff

#### Question

Puis-je acheter des cigarettes ou une puff à 15 ans ?

#### FAUX

La vente est interdite aux moins de 18 ans depuis mai 2010. Depuis le 26 février 2025, il est interdit de vendre ou d'offrir gratuitement des cigarettes électroniques jetables (puffs).

### Paris sportifs



#### Question

Les paris sportifs en ligne sont-ils interdits aux mineurs ?



#### VRAI

Tous les jeux d'argent sont interdits aux mineurs.



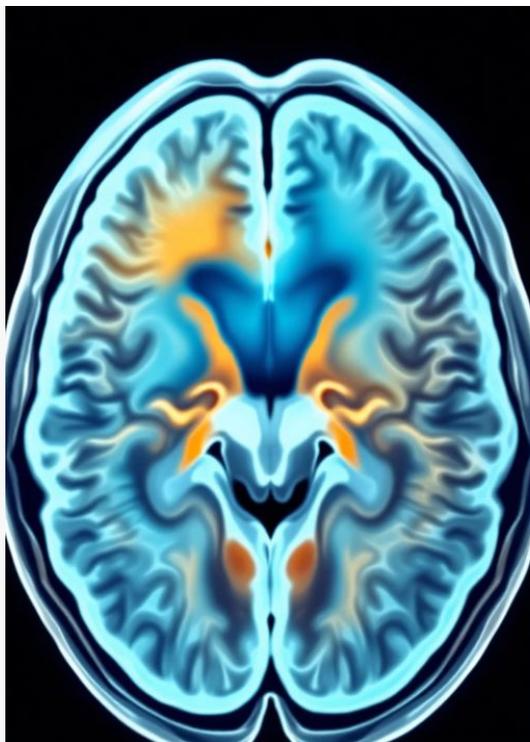
#### Exception

À l'exception des loteries et des tombolas.



#### Vérification

Dans le cadre des jeux en ligne, l'opérateur demande l'envoi d'une copie de la carte d'identité. S'il ne la reçoit pas dans un délai raisonnable, il est tenu de clôturer le compte du joueur.



## L'alcool est-il une drogue ?



Question

L'alcool est une drogue ?



VRAI

Même si elle est légale, l'alcool est une drogue. C'est une substance qui agit sur le cerveau et peut générer une dépendance.

## Il est possible de faire une overdose d'alcool ?

VRAI : Il peut arriver quel que soit le type de produit ou son mode de consommation (fumer, inhaler, ou injecter). Il s'agit d'un arrêt respiratoire provoqué par la quantité de produit consommé = coma éthylique.

Arrêt brutal d'alcool = risque possible ++ de DT





## Faire beaucoup de sport diminue les effets du tabac ?



### Effets sur le système respiratoire

Le sport ne neutralise pas les effets de la nicotine, du goudron ou du monoxyde de carbone dans les poumons et le sang.



### Effets cardiovasculaires

Le tabac augmente la pression artérielle, augmente le rythme cardiaque et détériore les artères.



### Effets sur la performance

Le tabac limite l'apport en oxygène du cerveau et des muscles : il est responsable de maux de tête, de vertiges et diminue la résistance à l'exercice physique.

**FAUX** : Le risque d'infarctus est 2 plus élevé. La fumée de la cigarette augmente le risque de crampes durant un effort, même la marche.

## Dilué dans du REDBULL, l'alcool est moins fort ?



### Absorption de l'alcool

**FAUX** : Dilué ou pas, la quantité d'alcool restera la même et sera absorbé de la même façon dans les intestins. L'alcoolémie sera donc la même.



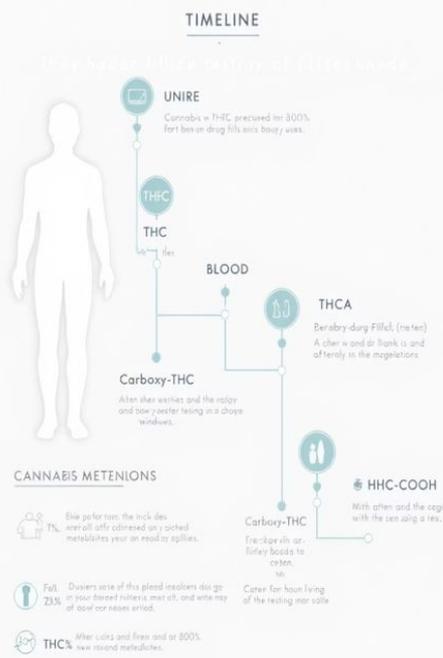
VRAI/FAUX

La chicha est moins dangereuse que les cigarettes ?

FAUX



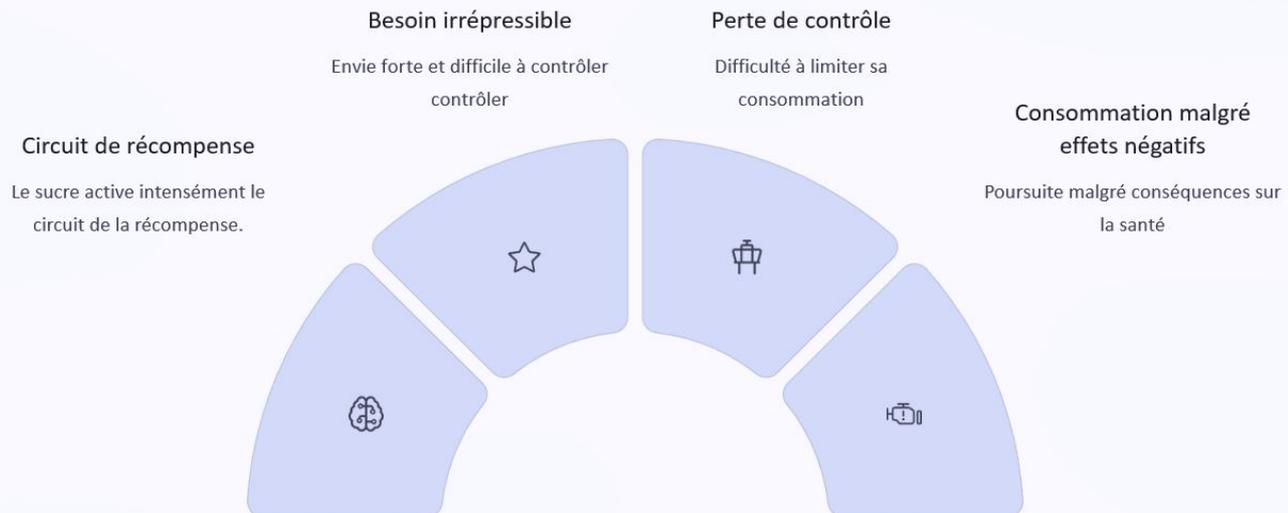
## Le cannabis n'est présent dans le corps que quelques heures ?



- Dans le sang**  
Le THC est généralement détectable 1 à 2 jours après une consommation unique. Chez les utilisateurs réguliers -> jusqu'à 7 jours ou plus.
- Dans la salive**  
Généralement pendant 24 à 72 heures après la consommation. Toutefois, ce délai peut varier. Le délai peut varier selon la fréquence de consommation.
- Dans les urines**  
Là où le THC est détecté le plus longtemps. Pour un utilisateur occasionnel, le THC peut être présent pendant 3 à 7 jours. Chez un consommateur fréquent, la détection peut s'étendre à 15 à 30 jours, voire plus.

**FAUX :** Le cannabis reste détectable dans l'organisme bien plus longtemps que quelques heures.

## Le sucre est aussi addictif que la drogue ?



**VRAI :** L'addiction au sucre n'est pas reconnue officiellement comme une pathologie, mais elle présente des signes très proches. Cela explique pourquoi certains aliments peuvent provoquer un comportement compulsif, difficile à contrôler.

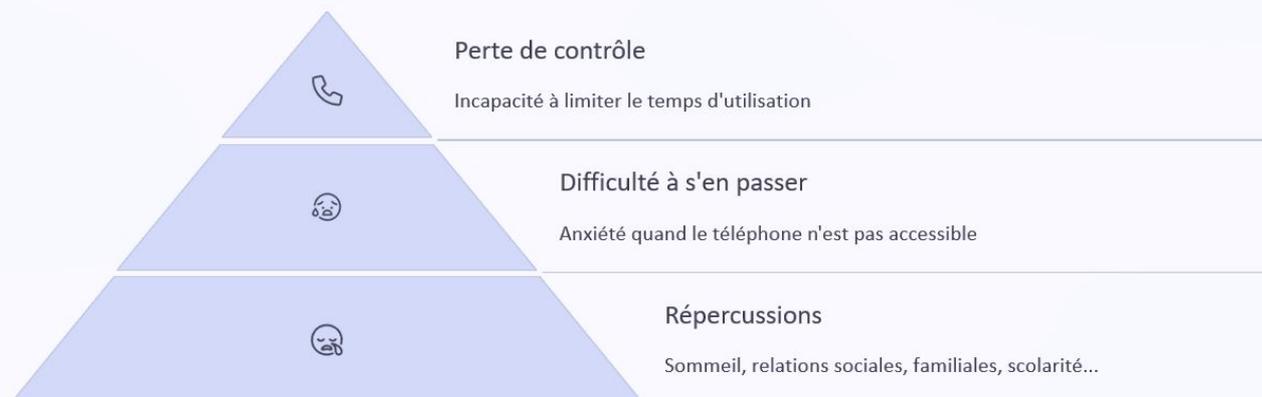
## Des médicaments peuvent aider à sortir de l'addiction ?

-  Pour le tabac  
Patches ou substituts nicotiques
-  Pour les opiacés  
Méthadone ou Subutex
-  Pour l'alcool  
Nalméfène, baclofène
-  Suivi global  
Accompagnement important

**VRAI** : Certains médicaments peuvent être utiles, en complément d'un accompagnement



## On ne peut pas devenir accro à son téléphone ?



**FAUX** : Les addictions aux écrans, aux réseaux sociaux ou au smartphone sont de plus en plus reconnues, notamment chez les adolescents.

VIDEO « LIKE AND FOLLOW » By Brent et Tobias





## Jeux vidéo : si on commence à jouer, on a du mal à décrocher ?



### Conception addictive

Les jeux vidéo sont conçus pour plaire



### Stratégies de rétention

Pour retenir les joueurs ou leur faire dépenser de l'argent



### FOMO

« FEAR OF MISSING OUT » -> La peur de manquer un événement exceptionnel

VRAI et FAUX : Signaux qui doivent alerter :

- Perturbations du sommeil
- Troubles du comportement alimentaire
- Absentéisme, chute des résultats scolaires
- Retrait social
- Abandon subit de toutes les activités extrascolaires

## Jouer nuit à la santé ?

66%

Adolescents sédentaires

Des 11-17 ans cumulent plus de 2H d'écran et moins d'1H d'activité physique par jour

30min

Exposition critique

Au-delà de 30 minutes d'exposition aux écrans, la lumière bleue inhibe la mélatonine

VRAI et FAUX :

C'est la sédentarité induite par le jeu qui est dangereuse.

Les jeux vidéo peuvent gêner la vue (fatigue, sécheresse ou vision floue) mais leur nocivité pour les yeux n'a pas été démontrée.

Effet sur le sommeil :

Au-delà de 30 minutes d'exposition aux écrans, la lumière bleue inhibe la sécrétion de mélatonine, l'hormone responsable du sommeil. S'exposer en soirée aux écrans d'ordinateurs, de smartphones, tablettes et à tout autre source de lumière bleue artificielle, même de façon peu prolongée, peut décaler l'heure d'endormissement de plusieurs heures. D'autres études démontrent que la durée et la qualité du sommeil peuvent également être altérées.





## QUESTIONS LIBRES



### Posez vos questions

Espace ouvert pour toutes vos interrogations concernant l'alcool et ses effets.



### Discussion sans tabou

Partagez vos expériences et vos préoccupations dans un cadre bienveillant.



### Informations personnalisées

Obtenez des réponses adaptées à votre situation spécifique.

## Questionnaires GAS/FAGERSTROM/AUDIT + Flyers à à disposition

### GAS

Questionnaire d'évaluation du jeu pathologique (Gambling Addiction Scale)

### FAGERSTROM

Test de dépendance à la nicotine, évaluant le niveau d'addiction au tabac

### AUDIT

Outil de dépistage des troubles liés à la consommation d'alcool (Alcohol Use Disorders Identification Test)

### FLYERS

Documents d'information sur les risques et les ressources d'aide disponibles



MERCI



Jouer nuit à la santé ?

## Les bons côtés jeux vidéo

En jouant aux jeux vidéo, les joueurs développent certaines compétences qui leur permettent de mieux développer leur capacité intellectuelle et autre ou encore de mieux fonctionner en société.

Parmi les avantages des jeux vidéo de bonne qualité, on peut souligner qu'ils :

- Fournissent une forme sociale et amusante de divertissement
- Encouragent le travail d'équipe et la coopération lorsqu'ils sont joués en groupe
- Initient les enfants et ado. à la technologie (ceci est particulièrement important pour les filles qui n'utilisent pas autant la technologie que les garçons)
- Accroissent l'estime et la confiance en soi des enfants lorsqu'ils maîtrisent un jeu donné
- Développent des habiletés scolaires comme la lecture et les langues étrangères
- Améliorent leur capacité à résoudre des problèmes, leur coordination, leur rapidité d'exécution et leur mémoire.



UNE UTILISATION INTENSIVE DES ÉCRANS FAIT PERDRE 1H30 DE SOMMEIL

### 4 CONSEILS pour se protéger de la lumière bleue

**En journée**

- **Lumière du jour**  
Pour régler votre horloge interne, exposez-vous au minimum 1H par jour à la lumière naturelle.
- **Lunettes anti-lumière bleue**
- **Filtre pour écran**  
Des logiciels intégrés ou téléchargeables ajustent la température de couleur pour diminuer l'émission de lumière bleue.

**En soirée**

- **Exposition réduite**  
Limitez le temps passé sur les écrans et faites des pauses régulières pour protéger vos yeux. 2 H avant le coucher, privilégiez l'obscurité totale ou un éclairage tamisé pour favoriser l'endormissement.

© 2023, World Sleep Society. Conceptuel et Illustration: Accroche.com

# Plus on commence à boire de l'alcool jeune, plus on risque de devenir dépendant à l'alcool ?

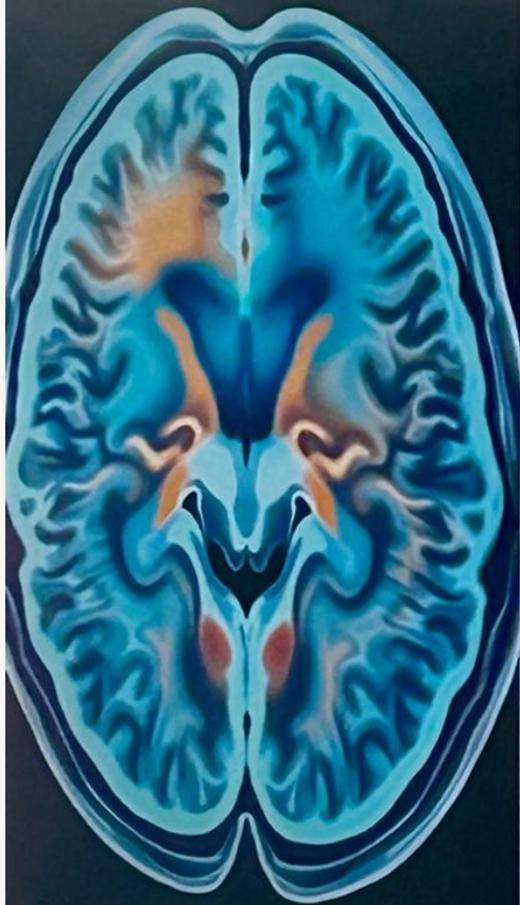
VRAI : Commencer à consommer de l'alcool avant 15 ans augmente de 90 % le risque de développer une dépendance alcoolique à l'âge adulte. Il est donc fortement recommandé de limiter la consommation d'alcool pendant la jeunesse, car le cerveau reste en développement jusqu'à l'âge de 25 ans environ. L'alcool peut ainsi perturber son développement.

De plus, il est déconseillé de mélanger l'alcool avec des boissons énergisantes. Ces dernières atténuent la perception des effets de l'alcool, ce qui peut entraîner une consommation excessive et dangereuse.









L'alcool est-il une drogue ?



Question

L'alcool est une drogue ?



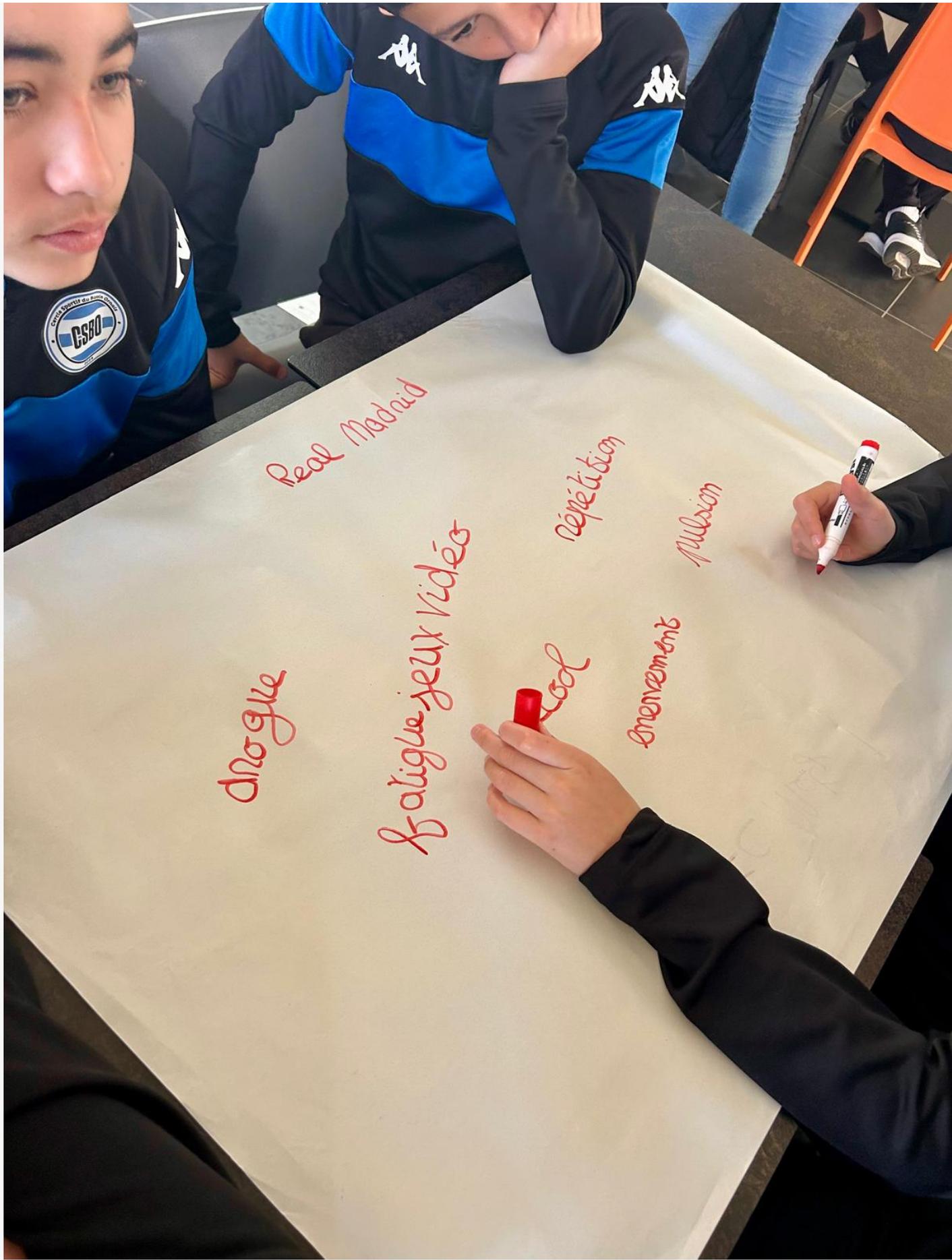






FC MYCHOUILLIXEZ

Répetition  
difficile à arrêter



Real Madrid

drogue

fatigue jeux vidéos

cool

entraînement

répétition

pulsion





- Perte de confiance en  
Soi
- ⚠️ dangers causés par les délits.
- Sequelles physique : yeux, MST, transmission maladies VIH
  - Changement de comportement : violence, saut d'humeur
  - Dépendance physique
  - Anxiété
  - Douleurs physiques, cancers.....
  - Baisse résultats scolaires

- Accidents de la route
- Perte du permis / vol
- Problèmes avec Justice.
- Isolement / rupture sociale familiale
- Troubles psychiques
- Problèmes d'argent
- Risque d'harcellement
- Perte d'emploi
- Perte du contrôle de soi.
- Exposition aux fake-news et de mauvaises information
  - Exposition mauvais contenus (violence, pornographie)
  - Rencontres très malveillantes sur les réseaux.



























