

# Jeu « cool and clean » « Le savais-tu? »

## Règles du jeu

### Où et avec qui

Le jeu se joue par groupe de 3 à 5 jeunes avant, pendant ou après un entraînement, ou encore pendant un camp d'entraînement.

### Objectif

Le but du jeu est d'associer le plus de termes possible à la bonne substance, et ainsi de gagner un maximum de points. Les jeunes doivent résoudre le problème en groupe. Il s'agit d'un travail d'équipe!

### Déroulement du jeu

60 termes doivent être associés, par exemple en cinq minutes, aux trois substances; tabac, cannabis et alcool. A la fin, le jeu est évalué à l'aide de la feuille de réponse.

Chaque terme bien associé rapporte un point.

Au besoin, certains termes peuvent être expliqués plus en détail. Ces explications se trouvent sur la feuille « Explications relatives aux réponses ».

### Vainqueur

Le vainqueur du jeu est le groupe qui a obtenu le plus de points.

### Deux catégories

Les termes inscrits sur les cartes-réponses sont divisés en deux catégories: l'une pour les termes difficiles (pour les 16-20 ans), et l'autre pour les termes faciles (pour les 10-15 ans). Selon l'âge des jeunes, il n'est possible d'utiliser que la catégorie difficile ou que la catégorie facile. Il est également possible d'utiliser toutes les cartes: vous pouvez alors attribuer deux points pour les termes difficiles correctement associés et un point pour les termes faciles correctement associés.

Pour faciliter la lecture, il a été décidé de renoncer à la forme féminine dans la désignation des personnes.

# Jeu « cool and clean » « Le savais-tu? »

## Termes à classer



Cannabis	Bière / vin / schnaps	Tabac
THC (tétrahydrocannabinol)	Alcool	Nicotine
●	●	●●
Boulimie / friangale	Rend loquace	Entraîne très rapidement une dépendance
●●	●	●
Mauvaise conscience	3500 morts par an en Suisse	Effet stimulant et calmant à la fois
●●	●●	●●
La consommation, la fabrication et le commerce sont interdits	Désinhibe	8900 morts par an en Suisse
●●	●	●●
Est stocké dans les graisses	Provoque des accidents	Insecticide
●●	●	●
Altération de la perception sensorielle (les sons, la vue, le toucher, la notion du temps)	Vente interdite aux moins de 16 ans	Peut être acheté à un distributeur automatique
●●	●	●

Est considéré comme un produit dopant dans le sport	Provoque des vertiges	Provoque une accélération du pouls
●●	●	●●
Apaise	Troubles du sommeil	Dents jaunes
●●	●●	●
Rend indifférent	Balbutiements	Cigarette
●●	●	●
Joint	Vertiges et vomissements	Cigare
●	●	●
Pétard	Altère la coordination	Snus
●	●●	●
Chanvre	Diminution de la capacité de concentration	Tabac à priser
●	●●	●
Marijuana	Gueule de bois	Contient du sucre et de nombreux autres additifs pour pouvoir être consommé
●●	●	●●
Herbe	Empoisonne le corps et est potentiellement mortel	Mauvaise circulation, surtout au niveau des mains et des pieds
●	●●	●●
Haschich	Permet d'aborder plus facilement les gens (par ex. flirter)	Pipe à eau
●	●●	●

Difficultés d'apprentissage ●●	Altère la capacité de jugement ●●	Effet dans le cerveau 8 secondes après le début de la consommation ●●
Difficultés à résoudre des problèmes (par ex. mathématiques) ●●	Surestimation de ses propres capacités ●●	Goudron ●●
Une consommation régulière rend les gens peu fiables ●●	Endommage le cerveau ●●	
Entraîne une dépendance psychique ●●	Entraîne des maladies du foie ●	

- Réponses faciles (pour les 10–15 ans)
- Réponses difficiles (pour les 16–20 ans)

**cannabis**

**tabac**

**bière**

**vin**

**schnaps**

# Jeu « cool and clean » « Le savais-tu? »

## Feuille de réponse

Cannabis	Bière / vin / schnaps	Tabac
THC (tétrahydrocannabinol) ●	Alcool ●	Nicotine ●●
Boulimie / friangale ●●	Rend loquace ●	Entraîne très rapidement une dépendance ●
Mauvaise conscience ●●	3500 morts par an en Suisse ●●	Effet stimulant et calmant à la fois ●●
La consommation, la fabrication et le commerce sont interdits ●	Désinhibe ●	8900 morts par an en Suisse ●●
Est stocké dans les graisses ●●	Provoque des accidents ●	Insecticide ●
Altération de la perception sensorielle (les sons, la vue, le toucher, la notion du temps) ●●	Vente interdite aux moins de 16 ans ●	Peut être acheté à un distributeur automatique ●
Est considéré comme un produit dopant dans le sport ●●	Provoque des vertiges ●	Provoque une accélération du pouls ●●
Apaise ●●	Troubles du sommeil ●●	Dents jaunes ●
Rend indifférent ●●	Balbutiements ●	Cigarette ●
Joint ●	Vertiges et vomissements ●	Cigare ●
Pétard ●	Altère la coordination ●●	Snus ●
Chanvre ●	Diminution de la capacité de concentration ●●	Tabac à priser ●
Marijuana ●	Gueule de bois ●	Contient du sucre et de nombreux autres additifs pour pouvoir être consommé ●●



<b>Cannabis</b>	<b>Bière / vin / schnaps</b>	<b>Tabac</b>
Herbe ●	Empoisonne le corps et est potentiellement mortel ●●	Mauvaise circulation, surtout au niveau des mains et des pieds ●●
Haschich ●	Permet d'aborder plus facilement les gens (par ex. flirter) ●	Pipe à eau ●
Difficultés d'apprentissage ●●	Altère la capacité de jugement ●●	Effet dans le cerveau 8 secondes après le début de la consommation ●●
Difficultés à résoudre des problèmes (par ex. mathématiques) ●●	Surestimation de ses propres capacités ●●	Goudron ●●
Une consommation régulière rend les gens peu fiables ●●	Endommage le cerveau ●●	
Entraîne une dépendance psychique ●●	Entraîne des maladies du foie ●	

- Réponses faciles (pour les 10–15 ans)
- Réponses difficiles (pour les 16–20 ans)

# Jeu « cool and clean » « Le savais-tu? »

## Feuille comprenant des explications relatives aux réponses

<b>Cannabis</b>	
THC (Tetrahydrocannabinol) ●	
Boulimie / friangale ●●	Le principe actif du cannabis agit, entre autres, dans la région du cerveau qui contrôle l'appétit et a un effet stimulant sur ce dernier. Par ailleurs, les personnes ayant consommé du cannabis perçoivent le goût sucré de manière particulièrement intense. C'est ce qui explique pourquoi les fumeurs de cannabis mangent beaucoup d'aliments sucrés.
Mauvaise conscience ●●	Ce lien a été prouvé par de nombreuses études. La consommation entraîne instantanément des troubles de la mémoire, qui s'installent durablement en cas de consommation prolongée.
La consommation, la fabrication et le commerce sont interdits ●	
Est stocké dans les graisses ●●	Le THC est liposoluble et est stocké dans toutes les cellules du corps, notamment dans les organes riches en graisse (comme le cerveau). Le THC est ainsi encore présent dans le corps plusieurs mois après la dernière consommation. De ce fait, un fumeur de cannabis peut ne pas fumer pendant plusieurs jours parce que son corps stocke encore du THC. Son organisme évacue lentement la substance, si bien qu'il ne ressent pas immédiatement une sensation de manque. Les effets de la nicotine s'estompent quant à eux déjà au bout de 20 minutes environ. C'est ce qui fait naître chez le fumeur de cannabis le sentiment trompeur qu'il peut arrêter de consommer à tout moment.

Altération de la perception sensorielle (les sons, la vue, le toucher, la notion du temps)	Le THC est une drogue psychoactive qui amplifie les différentes perceptions sensorielles : les couleurs, les sons, le goût, par exemple, sont ressentis de manière plus intense. Alors que le consommateur aura l'impression de ressentir davantage de choses, c'est en réalité l'inverse qui se produit (concentration sur « un sens »). Il lui est alors impossible de percevoir le monde tel qu'il est. Il arrive également que ce soient les sentiments négatifs qui sont amplifiés. Une personne dépressive ou triste qui consomme du cannabis peut, par exemple, voir son état psychique s'aggraver. Un sentiment d'anxiété, de panique et de peur peut également se manifester en cas de consommation élevée.
Est considéré comme un produit dopant dans le sport	Le THC fait partie de la liste des interdictions. La substance étant stockée dans les graisses et pouvant être décelée pendant très longtemps dans le corps, les tests effectués lors de contrôles antidopages peuvent se révéler positifs même très longtemps après la consommation de cannabis.
Apaise, mais seulement en cas de consommation modérée	En principe, aussi bien le haschisch que la marijuana ont un effet apaisant sur le corps. Mais seule une consommation modérée apporte détente et apaisement. En cas de changements au niveau de la quantité ou de la manière de consommer, des sentiments très variés peuvent se manifester chez le consommateur. Le spectre des sentiments s'étend de la gaieté extrême à la morosité ou à un degré élevé d'excitation, en passant par un important besoin de communication et l'intensification des perceptions sensorielles.
Rend indifférent	Certains consommateurs connaissent très rapidement des changements de caractère importants, qui s'expriment par un manque de motivation, par de la fatigue et par de l'indifférence. Ils peuvent même aller jusqu'à souffrir de psychoses (trouble psychique grave accompagné d'une perte temporairement importante de la réalité).
Joint	Nom du produit fumé fabriqué soi-même.
Pétard	Autre nom pour joint.
Chanvre	Nom de la plante.
Marijuana	La marijuana (herbe, dans le langage familier) désigne les inflorescences femelles, très résineuses, une fois séchées et les feuilles du chanvre, qui sont consommées comme de la drogue.
Herbe	Marijuana
Haschisch	Le haschisch, également appelé hasch ou shit, est la résine pressée en plaquettes ou en blocs extraite des inflorescences et des feuilles des plantes femelles du cannabis. Un haschisch de qualité est composé essentiellement des inflorescences, les autres parties de la plante contenant beaucoup moins de résine.
Difficultés d'apprentissage	Des études montrent que la réceptivité des consommateurs diminue de manière significative.

Difficultés à résoudre des problèmes (par ex. mathématiques) ●●	Fumer du cannabis réduit nettement la capacité à résoudre des problèmes. C'est le résultat de tests réalisés sur des personnes ayant consommé ou non du cannabis, à qui on a demandé de résoudre des problèmes.
Une consommation régulière rend les gens peu fiables ●●	Consommer du cannabis fausse toujours davantage la perception de la réalité. Une personne fumant du cannabis peut ainsi ne plus être fiable.
Entraîne une dépendance psychique ●●	<p>Le cannabis ne rend pas dépendant physiquement. Mais la consommation régulière de cannabis peut entraîner une dépendance psychique. Par ailleurs, la consommation de cannabis peut devenir une habitude, puisque nombreux sont ceux qui trouvent ses effets agréables et apprécient d'en fumer avec d'autres personnes. Le cannabis peut influencer, à court terme, certaines humeurs, telles que la colère ou la frustration. A long terme, une consommation régulière peut dégrader l'humeur générale, et les occasions de fumer ne cessent de se multiplier. Le cannabis peut ainsi devenir un compagnon permanent, une façon de fuir le quotidien et un semblant de solution face à ses problèmes. De plus, les consommateurs oublient peu à peu comment gérer leurs sentiments autrement.</p> <p><b>Dépendance physique et psychique</b> De manière simplifiée, la dépendance physique consiste à éviter les symptômes du manque physique par la consommation de substances altérant la santé, tandis que la dépendance psychique décrit un désir irrésistible de consommer la substance altérant la santé.</p>
<b>Bière / vin / schnaps</b>	
Alcool ●	
Rend loquace ●	La consommation d'alcool entraîne des modifications de la perception et de l'état psychique. L'un des aspects problématiques de l'alcool est que les personnes alcoolisées disent et font des choses irréfléchies dont elles ne se souviennent plus le lendemain.
3500 morts par an en Suisse ●●	Les causes sont l'influence directe de l'alcool (intoxication par l'alcool) et les morts accidentelles causées par des personnes alcoolisées (par ex. accidents du travail, accidents de la route).
Désinhibe ●	L'alcool est une substance psychoactive. Cela signifie qu'une personne alcoolisée perd toute notion de bienséance et se met en danger tant que de l'alcool se trouve dans son organisme. Cela peut causer beaucoup de tort lorsqu'une personne alcoolisée fait des choses qu'elle ne ferait pas habituellement (des actes violents, par ex.).
Provoque des accidents ●	La vue et l'audition diminuent, le temps de réaction s'allonge. Sous l'influence de l'alcool, une personne a également tendance à surestimer ses propres capacités. Cette combinaison peut s'avérer très dangereuse.

<p>Vente interdite aux moins de 16 ans</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Diverses lois existent pour protéger les jeunes d'une consommation d'alcool nuisible à leur santé. La plupart des cantons applique la loi suivante: la loi interdit la vente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de vin, de bière et de cidre aux moins de 16 ans;</li> <li>- de spiritueux, d'apéritifs et d'alcopops aux moins de 18 ans.</li> </ul> <p>Dans le canton du Tessin, toutes les boissons alcoolisées sont interdites aux moins de 18 ans.</p>
<p>Provoque des vertiges</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Pour que nous ayons le sens de l'équilibre, plusieurs organes travaillent ensemble dans notre corps: l'organe de l'équilibre situé dans l'oreille, l'oeil et de petits capteurs situés dans les articulations et les muscles. La présence d'alcool dans le corps empêche la bonne collaboration des organes indispensables à l'équilibre. Ainsi, le cerveau ne reçoit plus toutes les informations nécessaires pour maintenir le corps en équilibre.</p>
<p>Troubles du sommeil</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>La recherche confirme que l'alcool a tendance à accélérer l'endormissement. Toutefois, l'alcool n'aide pas à dormir: des réactions désagréables se font sentir au moment de l'élimination de l'alcool par le corps.</p> <p>Une personne alcoolisée a plus souvent besoin d'aller aux WC et a un sommeil plus superficiel. Même après une consommation modérée d'alcool, des sueurs, des maux de tête, des cauchemars ou une sècheresse buccale peuvent empêcher la personne alcoolisée de dormir. Une consommation importante et régulière est souvent la cause d'insomnies.</p>
<p>Balbutiements</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>L'alcool perturbe la coordination et la commande des muscles. La langue et la bouche se composent de muscles qui ne peuvent plus remplir leur mission correctement.</p>
<p>Vertiges et vomissements</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>L'alcool empoisonne le corps. Les nausées et les vomissements sont des réactions naturelles du corps qui se défend contre l'empoisonnement.</p>
<p>Altère la coordination</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>La perception par les différents sens est affaiblie. De même, l'interaction des différentes parties du corps ne fonctionne plus correctement.</p>
<p>Diminution de la capacité de concentration</p> <p style="text-align: right;">●●</p>	<p>La concentration est la capacité d'orienter ses sens et ses pensées vers quelque chose de précis. L'alcool affaiblit tous les sens et tous les organes, notamment le cerveau, qui est la « centrale de commande » de la pensée et de l'action. Ainsi, plus la consommation d'alcool est importante, plus il est difficile de se concentrer.</p>
<p>Gueule de bois</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>Deux éléments expliquent la gueule de bois suivant une consommation: premièrement, le corps est empoisonné par l'alcool et les autres substances contenues dans la boisson. Deuxièmement, le corps est déshydraté, car l'alcool possède un effet diurétique.</p>

Empoisonne le corps et est potentiellement mortel ●●	Le corps considère l'alcool comme un poison. Le combat contre le poison commence dès la première consommation. Mais le foie, dont la mission principale est d'éliminer le poison de l'organisme, a besoin de temps pour désintoxiquer le corps. Et comme il n'y parvient pas suffisamment rapidement, une consommation excessive d'alcool peut entraîner la mort.
Permet d'aborder plus facilement les gens (par ex. flirter) ●	L'alcool désinhibe.
Altère la capacité de jugement ●●	Tous les organes des sens envoient aux personnes des informations qui leur sont nécessaires pour contrôler leurs agissements et leur comportement. La présence d'alcool dans le corps affaiblissant très nettement la perception, il est difficile d'évaluer correctement certaines situations.
Surestimation de ses propres capacités ●●	L'alcool peut induire un état d'euphorie et avoir un effet désinhibant. Une personne alcoolisée se croit capable d'accomplir plus de choses qu'elle ne l'est vraiment. Cette attitude est particulièrement dangereuse sur la route : la capacité de réaction est nettement moins bonne, mais la personne alcoolisée se croit tout de même capable de réaliser une manoeuvre de dépassement risquée, par exemple.
Endommage le cerveau ●●	A chaque consommation excessive d'alcool, des cellules nerveuses, notamment celles du cerveau, sont détruites de manière irréversible.
Entraîne des maladies du foie ●	Le corps ne perd pas plus de 10% de l'alcool ingéré par les reins et les poumons, les quelque 90% restants étant éliminés par le foie. Le foie est l'organe où se jouent de nombreux processus compliqués. L'un d'eux consiste en la transformation de l'alcool en d'autres substances. Mais ces substances transformées endommagent le foie qui les stocke. De plus, l'élimination des acides gras s'en trouve restreinte. Ces acides gras sont stockés dans les cellules du foie et peuvent entraîner une cirrhose graisseuse.
<b>Tabac</b>	
Nicotine ●●	La nicotine est une substance qui se trouve essentiellement dans le tabac et, dans une moindre concentration, dans d'autres solanacées. Un plant de tabac renferme naturellement 5% de nicotine. La nicotine est une drogue et une forte neurotoxine.
Entraîne très rapidement une dépendance ●	La nicotine est l'une des substances qui rend le plus vite dépendant. Une dépendance aussi bien physique que psychique peut apparaître dès la première consommation. De ce point de vue, la nicotine est comparable à l'héroïne. L'effet de la nicotine diminue dans le cerveau au bout d'environ 30 minutes et le corps demande une autre dose.
Effet stimulant et calmant à la fois ●●	Le côté néfaste du tabac pour le consommateur est qu'il a aussi bien des vertus relaxantes qu'excitantes. Selon son moral, la personne peut « déterminer » l'effet que la nicotine doit avoir sur son corps.

8900 morts par an en Suisse ●●	Ces décès sont dus à des cancers, à des affections des voies respiratoires, mais aussi à des maladies cardiaques et cardiovasculaires.
Insecticide ●	Le plant de tabac produit de la nicotine pour se protéger des insectes nuisibles. Il est utilisé dans l'agriculture à cette fin. Il existe même des insecticides à base de nicotine.
Peut être acheté à un distributeur automatique ●	Il n'est plus possible d'acheter du tabac aux distributeurs automatiques avec de la monnaie (auparavant, les enfants pouvaient avoir accès aux cigarettes de cette façon). Désormais, l'achat se fait soit par carte, soit avec un code.
Provoque une accélération du pouls ●●	Fumer provoque un rétrécissement des vaisseaux sanguins. De plus, les globules rouges transportent moins d'oxygène, celles-ci étant occupées par le monoxyde de carbone contenu dans la fumée de cigarette. Par conséquent, le cœur doit pomper plus de sang à travers le corps afin de garantir l'approvisionnement en oxygène. Après avoir commencé à fumer, le pouls augmente d'environ 20 battements par minute.
Dents jaunes ●	La coloration des dents, des ongles et du bout des doigts est la conséquence des substances qui naissent de la combustion du tabac, notamment du goudron.
Cigarette ●	
Cigare ●	
Snus ●	Mélange de tabac qui se place sous la lèvre, soit directement soit dans de petits sachets. La nicotine se diffuse rapidement, directement et sur une longue durée par l'intermédiaire des muqueuses buccales.
Tabac à priser ●	Poudre de tabac finement moulu, souvent aromatisée, qui est inhalée par le nez. La nicotine agit très rapidement par l'intermédiaire des muqueuses nasales.
Contient du sucre et de nombreux autres additifs pour pouvoir être consommé ●●	Le tabac pur ne pourrait être inhalé dans les poumons que très difficilement, car la fumée serait trop forte. L'ajout d'additifs, comme le sucre et le miel, adoucit la fumée pour qu'elle puisse être inhalée. C'est pour cette raison que la fumée des cigares et des pipes est, la plupart du temps, seulement « crapotée », ce qui signifie que la fumée ne va pas dans les poumons, mais reste dans la cavité buccale. La nicotine pénètre alors dans le corps par l'intermédiaire des muqueuses buccales.
Mauvaise circulation, surtout au niveau des mains et des pieds ●●	Quelques secondes seulement après la première bouffée, les vaisseaux sanguins se rétrécissent, notamment les petites veinules fines qui se trouvent aux extrémités (mains, pieds) du corps. La circulation sanguine n'est plus assurée, ce qui, sur la durée, peut entraîner une artérite des membres inférieurs, par exemple. Cela signifie que les muscles qui reçoivent trop peu d'oxygène se nécrosent. Une nécrose peut finalement conduire à une amputation du membre concerné.

Pipe à eau	Un appareil qui brûle du tabac et avec lequel plusieurs fumeurs peuvent inhaler la fumée qui en sort au moyen d'un ou de plusieurs tuyaux. Contrairement à une idée reçue, la fumée n'est pas purifiée de quelque manière que ce soit, elle est seulement refroidie par l'eau. La fumée refroidie peut alors pénétrer encore plus en profondeur dans les poumons. Les alvéoles pulmonaires se trouvant sur les bords des poumons sont ainsi également contaminées, ce qui peut, là aussi, être la cause de cancers très dangereux.
Effet dans le cerveau 8 secondes après le début de la consommation	La nicotine est la raison pour laquelle les fumeurs consomment du tabac. Elle agit très rapidement sur le corps, ce qui explique son important potentiel d'addiction, car le fumeur ressent son effet quasiment à l'instant où il allume sa cigarette.
Goudron	Produit du processus de combustion. C'est essentiellement le goudron qui est responsable de la dégradation des poumons. Le goudron se compose d'un mélange très dangereux de différentes substances, qui sont presque toutes cancérigènes. La nicotine rend dépendant, le goudron rend malade.

● Réponses faciles

(pour les 10–15 ans)

●● Réponses difficiles

(pour les 16–20 ans)