



ADDICTION | SUISSE



Panorama suisse des addictions 2020

Version pour les médias

PRÉVENTION | AIDE | RECHERCHE



Quelles sont les **tendances actuelles de la consommation** d'alcool, de tabac et de drogues illicites en Suisse? Quels sont les **problèmes** qui se manifestent avec l'abus de médicaments, les jeux d'argent et l'hyper-connectivité?

Ce panorama annuel répond à ces questions, présente des faits et des chiffres, tisse des liens et offre une analyse de situation complète. Il aborde des domaines spécifiques (alcool, drogues illicites, etc.) mais offre aussi une vue d'ensemble qui pose un regard critique sur le rôle de la politique.

Contenu

Communiqué de presse

Addictions : l'État mis sous pression par la diversité des produits

<i>Informations sur les thèmes suivants:</i>	<i>Page</i>
Alcool	8
Tabac.....	14
Drogues illicites	19
Médicaments	24
Jeux d'argent	29
Internet.....	35

Renseignements

Monique Portner-Helfer

Porte-parole

mportner-helfer@suchtschweiz.ch

Tél.: 021 321 29 74

Markus Meury

Porte-parole

mmeury@suchtschweiz.ch

Tél.: 021 321 29 63

Addiction Suisse

Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch



Addictions : l'État mis sous pression par la diversité des produits

Le Panorama Suisse des Addictions 2020 présente les dernières tendances et les chiffres les plus récents en matière de substances psychoactives, de comportement en ligne et de jeux d'argent. Les consommateurs et consommatrices font face aujourd'hui à un éventail toujours plus large de produits vantés à coups de campagnes marketing parfois agressives. Cette évolution ne va pas sans soulever certaines questions sur le plan de la santé et du droit. Mais personne ne semble avoir la vue d'ensemble nécessaire. Addiction Suisse appelle les responsables politiques et les autorités à prendre les choses en main et à engager les moyens nécessaires.

Face à l'éventail déconcertant de marques et de saveurs qui caractérise aujourd'hui les produits susceptibles d'engendrer une dépendance, il est souvent difficile de mesurer clairement les risques, comme le montre l'exemple des produits nicotiques, dont l'offre s'élargit à une vitesse fulgurante. Les produits du tabac chauffé, vantés à grand renfort de publicité, se bousculent sur le marché, tandis que le tabac oral (snus) est désormais autorisé et que l'on a l'embarras du choix si on préfère vapoter. Le contenu exact des produits n'est pas toujours clair. Cela vaut aussi pour les bonnes vieilles boissons alcooliques : certains ingrédients, comme les additifs, ne doivent pas être déclarés, pas plus que les valeurs nutritionnelles. Tout semble possible. Pourra-t-on acheter demain en Suisse de l'eau minérale alcoolisée comme aux États-Unis ? Et qui aurait imaginé que le cannabis légal (CBD) se déclinerait sous autant de formes différentes – pommades, huiles parfumées ou chewing-gums ?

Gare aux dégâts si personne n'endosse la responsabilité

Les responsables politiques et les autorités sont souvent dépassés ; pris de vitesse, ils ont du mal à évaluer les risques. Une recherche indépendante, qui permettrait l'adoption de mesures fondées sur des données probantes pour réglementer l'accès aux produits et leur attractivité, fait défaut dans bien des domaines. La tragédie des opioïdes aux États-Unis, qui fait plusieurs victimes chaque heure, montre combien il est important de suivre la situation de près dès le départ. La crise a commencé avec l'augmentation rapide des prescriptions d'antalgiques opioïdes dans les années 1990. Le laxisme sur le marché des médicaments a favorisé l'évolution dramatique à laquelle on a assisté. En serrant la vis par la suite, les autorités ont ouvert la voie à une nouvelle tragédie : de nombreuses personnes devenues dépendantes des médicaments se sont tournées alors vers l'héroïne illégale, moins chère.



La dépendance à la nicotine ne doit pas redevenir la règle

Autrefois, les choses étaient relativement simples : à l'époque du cowboy Marlboro, on savait clairement sous quelle forme consommer la nicotine. Les cigarettes aromatisées, puis light, ont ensuite fait leur apparition, et aujourd'hui, la publicité laisse entendre qu'il n'y a plus de raison de fumer maintenant qu'il existe des produits du tabac chauffé. La publicité des multinationales du tabac ressemble désormais à de la réclame pour un plan de prévoyance – l'addiction propre en ordre.

Les produits nicotiques qui présentent moins de risques que la cigarette classique, comme la vapoteuse, peuvent être utiles pour arrêter de fumer. Les professionnels des addictions sont toutefois unanimes sur le fait que le vapotage ne doit pas recruter des consommateurs chez les jeunes. Les mineurs qui ne fument pas ne doivent pas commencer à vapoter. Ils sont extrêmement vulnérables à une dépendance à la nicotine susceptible de compromettre le développement de leur cerveau. Les nouveaux produits du tabac exposent précocement les enfants au danger d'une dépendance – avec le risque que beaucoup ne parviennent plus à s'en affranchir par la suite et alimentent ainsi durablement les profits de l'industrie des produits nicotiques. Le succès phénoménal de la vapoteuse Juul aux États-Unis montre comment un produit présenté de façon tendance et commercialisé avec des techniques de marketing ultra-modernes amène les jeunes à consommer.

« L'État doit se donner les moyens de mieux évaluer les nouveaux produits et de réguler leur commercialisation. La diversité croissante des produits nécessite de toute urgence que l'on contrôle la situation », déclare Grégoire Vittoz, directeur d'Addiction Suisse. Il faut une instance qui prenne les choses en main, notamment dans l'optique des générations futures.

Les jeunes, cibles du marketing

Pour les fabricants, les jeunes constituent un groupe cible particulièrement important ; il s'agit en effet d'amener de nouveaux groupes de consommateurs-trices à utiliser un produit et de les fidéliser. L'opinion publique, pourtant, en a assez du matraquage publicitaire. Lors d'une enquête représentative réalisée en 2018, deux tiers de la [population](#) helvétique se disaient favorables à une interdiction de la publicité pour l'alcool lors de manifestations sportives et pratiquement la même proportion était pour une interdiction générale de la publicité pour les produits du tabac (y compris dans les points de vente comme les kiosques). Le fait est que la publicité présente les produits sous un jour favorable et en augmente l'attrait. « Nous ne voulons pas de publicité pour les produits du tabac et une vraie remise en question de celle pour l'alcool », résume Grégoire Vittoz.

Davantage de débats critiques

Les débats publics, comme celui qui a entouré le sponsoring de l'Expo 2020 à Dubaï par l'industrie du tabac, doivent se multiplier. Les discussions ont rapidement montré qu'il n'était pas approprié qu'une multinationale du tabac parraine le pavillon suisse. C'est là un signal fort pour les générations à venir. Mais pour cela, il faut pouvoir s'appuyer sur de solides arguments. Dans ce domaine, l'ampleur des problèmes parle d'elle-même : plus de 20 % des plus de 9 millions de décès enregistrés dans la région européenne de l'OMS en



2016 sont imputables aux substances psychoactives. Dans la tranche d'âge des 15 à 24 ans, l'alcool est la première cause de mortalité. En Suisse, plus de 11 000 décès sont dus à une addiction, la majeure partie étant liés à la consommation de tabac.

L'essentiel en bref

Alcool : des produits même pour les plus jeunes

Les modes de consommation problématiques s'accroissent. Chez les plus de 65 ans, les taux de buveurs-euses chroniques ont augmenté jusqu'en 2017, et la consommation épisodique à risque est en hausse dans pratiquement toutes les tranches d'âge ; les jeunes femmes sont particulièrement touchées, avec une part qui a bondi de 12 % en 2007 à 24 % en 2017. Les fabricants appâtent le public féminin avec des bières sucrées à la saveur fruitée ou des cocktails tout prêts. Comme les cigarettiers dans les années 1990, l'industrie de l'alcool commercialise désormais des produits light ou aromatisés. Et pour que tout le monde y trouve son compte, il existe une large palette de shots d'alcool proposés sous forme de sucreries. Le marketing entend amener la jeune génération à boire le plus tôt possible. Le processus de minimisation des risques est flagrant.

Tabac : toujours plus de produits nicotiques

Alors que le taux de fumeurs stagne à un bon quart de la population, l'autorisation du snus et des liquides pour vapoteuse contenant de la nicotine vient élargir la palette des nouveaux produits nicotiques, aussi populaires chez les jeunes. Les risques n'apparaîtront toutefois clairement qu'avec le recul. Ce qui est sûr, c'est qu'il n'existe aucun produit nicotinique sans risque. Ceux qui en comportent le moins peuvent cependant aider certaines personnes à arrêter de fumer. Toutefois, des conseils personnalisés seraient nécessaires pour ce faire, et non un marketing illimité, comme c'est le cas actuellement. Au vu des coûts sociaux extrêmement élevés du tabagisme – cinq milliards de francs par an –, une réglementation beaucoup plus stricte de la cigarette s'impose ; deux tiers de la population réclament d'ailleurs une interdiction totale de la publicité.

Cannabis : le plus grand marché des drogues illégales

Les dernières données en date sur la consommation de drogues illégales en Suisse montrent que la situation est relativement stable. Dans les grandes villes, la consommation de cocaïne et d'ecstasy reste toutefois élevée par rapport à des localités comparables à l'étranger. Pour le cannabis, les dernières données représentatives, qui remontent à 2017, mettent en lumière une hausse par rapport à 2012 ; les produits contenant du cannabis légal (CBD), disponibles depuis 2016, expliquent certainement une partie de cette consommation supplémentaire. Le marché du cannabis est de loin le plus grand marché des drogues illégales en Suisse, bien que son chiffre d'affaires et ses bénéfices soient sans doute inférieurs à ceux de la cocaïne. Le nombre de nouvelles substances psychoactives (NSP), essentiellement achetées en ligne, continue quant à lui d'augmenter ; rien qu'à la fin 2019, treize nouvelles substances ont été interdites en Suisse.



Médicaments

Les livraisons et les ventes d'antalgiques opioïdes continuent à progresser, mais contrairement aux États-Unis, la Suisse ne connaît pas (encore) de gros problèmes dans ce domaine grâce à un contrôle plus strict des prescriptions et à une limitation des possibilités de marketing. La vigilance est toutefois de mise. Pour les somnifères et les tranquillisants forts (comme les benzodiazépines), la situation semble s'être stabilisée à un niveau élevé – quelque 350 000 personnes prennent ces médicaments sur une période prolongée. Les milieux médicaux semblent davantage conscients du problème, mais la mise en œuvre des propositions en vue de diminuer la consommation se fait attendre.

Jeux d'argent : pas de limites

Si la plupart des personnes qui jouent à des jeux d'argent ne connaissent pas de problèmes, 3 % des joueurs et joueuses interrogés présentaient un comportement de jeu excessif en 2017. Les jeux en ligne comportent davantage de risques. Les personnes de sexe masculin, jeunes et à faible revenu, sont particulièrement menacées. Les incitations à jouer sont plus nombreuses que jamais avec une offre gigantesque sur internet et l'ouverture du marché aux jeux en ligne des casinos suisses. Beaucoup de jeux d'argent en ligne ressemblent aujourd'hui à des jeux vidéo ; ils s'inscrivent dans l'air du temps et séduisent les jeunes générations.

Internet : une hyperconnectivité parfois problématique

1 à 4 % de la population de 15 ans et plus présente une utilisation problématique d'internet. Les jeunes sont davantage touchés, ne serait-ce que parce que, de manière générale, ils sont davantage en ligne. Internet, peu régulé, comporte à la fois des chances et des risques – la séparation entre jeux en ligne et jeux d'argent n'est parfois pas très nette. En tant que produits de consommation, les jeux vidéo ont considérablement changé avec l'apparition de compléments payants pour progresser dans le jeu (« loot boxes », p. ex.) ou de jeux « free-to-play », qui ne sont que partiellement gratuits. L'offre et la publicité sont vastes et les frontières entre les produits tendent à s'estomper.



faits-chiffres.addictionsuisse.ch : vidéos, graphiques et informations de fond

Que vous souhaitiez obtenir rapidement un aperçu des dernières tendances de consommation ou approfondir un sujet, vous trouverez sur le site internet faits-chiffres.addiction-suisse.ch l'essentiel des chiffres et faits actuels. Vous trouverez sur ces pages :

- **69 infographies** illustrant les chiffres clés sur la consommation, les conséquences et le marché des substances et comportements addictifs ;
- **5 vidéos explicatives** sur différents comportements ou substances ;
- **105 graphiques interactifs** illustrant la situation actuelle en Suisse et l'évolution au cours des dernières années ;
- **des informations** sur les effets, les risques, les bases juridiques et la prévention des problèmes liés à la consommation de substances et comportements addictifs.

Tous les graphiques et infographies peuvent être utilisés avec la mention des sources et adaptés si nécessaire.

La Fondation Addiction Suisse est un centre de compétences national dans le domaine des addictions. Elle est active dans la recherche, conçoit des projets de prévention et s'engage pour une politique de santé. Le but de la fondation est de prévenir ou d'atténuer les problèmes issus de la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives ou liés aux jeux de hasard et à l'usage de l'internet. Les prestations d'Addiction Suisse sont possibles grâce au soutien de donatrices et donateurs privés.



ALCOOL

Augmentation des épisodes d'ivresse ponctuelle et lacunes dans la protection de la jeunesse

Le nombre de personnes qui s'enivrent au moins une fois par mois est en hausse par rapport à il y a dix ans. La part de buveurs et buveuses chroniques se maintient à un niveau élevé chez les plus de 65 ans. Le marketing profite du laxisme en matière de réglementation : la vente de boissons alcooliques et la publicité pour ces produits ne sont soumises à aucune restriction ou presque, et les lacunes déjà connues dans l'application des mesures de protection de la jeunesse n'ont toujours pas été corrigées. Des shots d'alcool présentés sous forme de sucreries visent à appâter les plus jeunes. Ces pratiques ne doivent plus être possibles.

Un taux élevé de buveurs et buveuses chroniques après 65 ans

La consommation annuelle d'alcool par habitant, calculée sur la base des chiffres de vente, n'a cessé de diminuer au cours des vingt dernières années ; en 2018, elle s'élevait à **7.7 litres** d'alcool pur par personne.

Les résultats détaillés de la dernière Enquête suisse sur la santé révèlent toutefois une hausse de la consommation épisodique à risque (5 verres d'alcool ou plus en une seule occasion au moins une fois par mois pour les hommes, 4 pour les femmes) entre 2007 et 2017. Ce phénomène concerne pratiquement toutes les tranches d'âge, mais il est particulièrement marqué chez les jeunes femmes (15–24 ans), avec un bond de 12 % à 24 % entre 2007 et 2017.

La **consommation d'alcool chronique** à risque moyen ou élevé (4 verres et plus par jour en moyenne chez les hommes, 2 verres et plus chez les femmes) est en baisse dans la population de 15 ans et plus depuis 1997, et ce notamment chez les hommes, que ce soit en Suisse romande ou en Suisse alémanique ; en 2017, elle concernait 4.7 % de personnes. Les chiffres sont restés pratiquement stables entre 2012 et 2017. Dans la tranche d'âge des 15 à 24 ans, ils ont augmenté jusqu'en 2012 avant de retrouver à peu près le niveau d'il y a dix ans, avec 5,3 % en 2017.

Chez les plus de 65 ans par contre, les taux de buveurs et buveuses chroniques (à risque moyen ou élevé) restent élevés. Après avoir reculé entre 2002 et 2012, ils se sont remis à augmenter jusqu'en 2017 ; 6.2 % de seniors sont concernés dans la tranche d'âge des 65 à 74 ans et 6.4 % chez les plus de 75 ans.



Au cours de la dernière décennie, la consommation quotidienne d'alcool a baissé tant chez les hommes que chez les femmes. Le taux de personnes qui boivent de l'alcool tous les jours est particulièrement élevé chez les seniors et augmente avec l'âge ; il se monte à 41 % chez les hommes de plus de 75 ans.

Ivresse ponctuelle chez les jeunes se maintient au même niveau

L'étude internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) livre des informations sur la consommation d'alcool chez les élèves de 11 à 15 ans. 11 % des garçons de 15 ans interrogés dans le cadre de cette enquête et 4 % des filles du même âge buvaient de l'alcool au moins une fois par semaine en 2018 ; en 2014, ils étaient respectivement 10 % et 6 % à le faire.

La consommation épisodique à risque (ivresse ponctuelle) se maintient à peu près au même niveau que quatre ans auparavant : 27 % des garçons de 15 ans et 24 % des filles du même âge avaient bu cinq boissons alcooliques ou plus en une seule occasion au moins une fois au cours des 30 derniers jours, contre respectivement 27 % et 23 % en 2014. Dans le cadre de l'étude HBSC, la consommation excessive ponctuelle d'alcool est également évaluée sur la base de l'ivresse perçue par les participant-e-s. Parmi les élèves de 15 ans, 18.5 % des garçons et 11 % des filles ont indiqué s'être senti-e-s vraiment soûl-e-s au moins deux fois dans leur vie (les parts correspondantes s'élevaient à respectivement 16 % et 13 % en 2014).

Plus de deux bouteilles de vin par semaine en Europe

L'[Europe](#) a un problème d'alcool : un rapport publié récemment par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) révèle que la consommation préjudiciable d'alcool n'a pas baissé comme prévu, alors même que tous les États membres ont signé le Plan européen visant à réduire l'usage nocif de l'alcool 2012-2020. En moyenne, les adultes (15 ans et plus) des pays de l'Union européenne plus la Norvège et la Suisse boivent l'équivalent de plus de deux bouteilles de vin par semaine (voir aussi [l'article](#) de l'EUCAM).

Hospitalisations liées à l'alcool : renversement de tendance

L'observation continue des hospitalisations permet de dégager des tendances dans les diagnostics liés à l'alcool. En [2016](#), quelque 11 500 personnes ont été prises en charge de manière stationnaire dans un hôpital suisse à la suite d'une intoxication alcoolique. Les intoxications augmentent avec l'âge ; une dépendance est diagnostiquée dans près de la moitié des cas. Chez les jeunes (10 à 23 ans), les intoxications alcooliques ont augmenté de 23 % à long terme (soit de 2003 à 2016) chez les garçons/hommes et de 36 % chez les filles/femmes. Durant cette même période, un renversement de tendance se dessine dans tous les groupes d'âge : après avoir atteint un pic en 2008, les diagnostics ont reculé jusqu'en 2016 pour revenir à peu près au niveau de 2003. Différentes raisons sont évoquées pour expliquer ce phénomène : outre un changement du comportement de consommation dans l'espace public, l'introduction de lits d'urgence et de cellules de dégrisement pourrait jouer un rôle, tout comme la tendance à un transfert vers le secteur ambulatoire (voir aussi la [fiche d'information](#) de l'OFSP).



Changement des normes et attitudes chez les jeunes

Un rapport publié par Addiction Suisse en 2019 apporte des [explications possibles](#) à l'évolution de la consommation d'alcool chez les enfants et les jeunes. Les chiffres récents ([HBSC](#)) confirment le recul observé chez les 11 à 15 ans depuis le tournant du millénaire en Suisse comme dans de nombreux autres pays d'Europe, d'Amérique du Nord et d'Asie du Sud. Certains éléments indiquent que les niveaux de consommation des garçons et des filles se rapprochent, ce qui est davantage dû à une baisse de la consommation chez les premiers qu'à une augmentation chez les secondes. Certaines études suggèrent d'ailleurs que des changements se sont produits dans la répartition genrée des rôles. Sur le plan international, on constate en outre que les pères et mères consacrent davantage de temps à leurs enfants.

Le pre-drinking, une pratique qui ne concerne pas seulement les jeunes

Une étude d'un collectif international d'auteurs met en lumière le rôle du genre et de l'âge dans la pratique du pre-drinking, c'est-à-dire les personnes qui boivent avant de sortir. Leur part a été estimée pour 27 pays sur la base des données de la Global Drug Survey. La fourchette allait d'un peu plus de 18 % (Grèce) à 86 % (Irlande). Bien que ce phénomène concerne essentiellement les jeunes adultes, il est frappant de constater que les taux restent stables, voire augmentent après l'âge de 30 ans dans quelques pays.

L'alcool à l'origine de près de la moitié des traitements

Selon les estimations les plus récentes, qui reposent sur une vaste enquête auprès des institutions spécialisées, la moitié environ des [admissions en traitement](#) en Suisse en 2018 étaient dues à l'alcool comme problème principal. Près de 70 % des personnes concernées étaient des hommes ; l'âge moyen s'établissait à 46 ans (sans différence notable entre les hommes et les femmes). La demande de traitements de ce type est en baisse depuis 2013 (indice 2013-2018 : -10.3%).

Une politique de l'alcool frappée d'immobilisme

La protection de la jeunesse en général et les mesures applicables à la remise d'alcool en particulier restent insuffisantes. La politique n'intervient guère pour renforcer la protection de la santé, alors même que la [population](#) souhaiterait une réglementation plus sévère.

Aucun recul n'a été enregistré [dans la vente d'alcool aux jeunes](#) : les achats-tests réalisés montrent que des boissons alcooliques sont remises à des mineurs dans près de 30 % des cas en Suisse malgré l'interdiction en vigueur. Ce chiffre n'a pas diminué depuis 2009. Une [étude](#) publiée par Addiction Suisse révèle que les ventes illégales se produisent surtout lorsque le personnel de vente est sous pression ou lorsque les commerces et restaurants craignent que la clientèle ne se tourne vers la concurrence.



En mars 2019, le Conseil national a rejeté l'initiative parlementaire de l'UDC zurichois Claudio Zanetti en vue d'[abroger l'impôt sur la bière](#). Manifestement, personne, pas même les brasseurs, ne se soucie de cet impôt, qui n'a rien de dissuasif car il est très faible.

La Chambre basse n'a pas voulu de restriction à la vente d'alcool sur les [aires d'autoroute](#). Elle a balayé une motion de la socialiste genevoise Laurence Fehlmann Rielle, qui voulait limiter la libéralisation. En automne 2017, le Parlement avait en effet décidé de lever l'interdiction de vendre et de servir de l'alcool sur les aires d'autoroute, en vigueur depuis plus de 50 ans.

Publicité pour les alcools forts : léger durcissement

Jusqu'ici, la remise de petits objets d'usage courant de faible valeur comme cadeaux publicitaires était tolérée, même si ceux-ci n'avaient aucun lien avec le produit, ce qui était en contradiction avec les dispositions légales. Le « Guide de la publicité pour les boissons spiritueuses » a été adapté l'an dernier afin de corriger cette pratique.

Statu quo et pas en arrière

Dans le canton de Neuchâtel, le Parlement a rejeté début septembre 2019 une motion des Jeunes libéraux-radicaux qui visait à lever l'interdiction des jeux à boire et des *happy hours*. Le pouvoir législatif a ainsi décidé que la prévention devait l'emporter.

À Coire, la consommation d'alcool dans l'espace public sera à nouveau autorisée après minuit. Le paragraphe qui a valu à la ville alpine la réputation d'avoir « le règlement le plus strict de Suisse en matière de consommation d'alcool » devrait être supprimé. Le gouvernement municipal a annoncé en juin qu'il mettait en consultation un [règlement de police](#) plus libéral).

L'Écosse prend des mesures

Le prix minimum introduit en [Écosse](#) en mai 2018 pour les boissons alcooliques semble donner les résultats escomptés : les ménages qui achetaient le plus d'alcool ont réduit leurs emplettes. À travers cette mesure, le gouvernement écossais a réussi à rendre l'alcool moins accessible, ce qui devrait avoir un impact positif sur la santé publique. Le [Pays de Galles](#) va instaurer une mesure analogue dès le mois de mars.

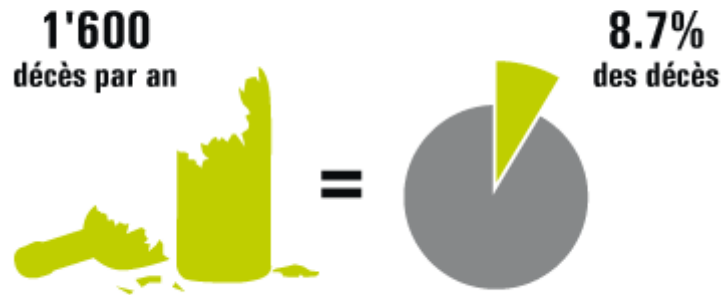
Pas d'alcool bon marché 24 h sur 24

Des catégories de produits bien différenciées visent des segments de clientèle spécifiques. C'est ainsi que les bières aromatisées ou à teneur réduite en calories sont conçues pour attirer un public féminin ou que des shots proposés dans des emballages colorés font davantage penser à des sucreries qu'à de l'alcool. Aux États-Unis, on trouve même de l'eau minérale alcoolisée.



ALCOOL

Estimation du nombre de décès
liés à l'alcool chez les 15-74 ans (2011)



Remarque: ne peut être comparé avec l'estimation des décès liés au tabac.
Source: Marmet et al., 2013

Compte tenu de l'ampleur des ravages liés à l'alcool, un renforcement des mesures structurelles s'impose afin de diminuer l'attractivité et l'accessibilité des produits. La consommation d'alcool se classe en [septième position des risques évitables](#) de décès prématurés. Elle favorise l'apparition de plus de [200 maladies](#). L'alcool est bon marché et disponible 24 h sur 24 ; on peut s'en procurer partout et il fait l'objet d'une publicité intensive – autant d'éléments qui contribuent à maintenir la consommation à un niveau élevé.

- **Prix** : Dans une optique préventive, il ne devrait pas être possible d'acheter un demi-litre de bière pour moins de 50 centimes ou une bouteille de vodka pour 10 francs. Plus de la [moitié](#) de la population serait d'ailleurs favorable à l'introduction d'un prix minimum. Les personnes jeunes à faible revenu ou celles qui boivent beaucoup consomment davantage lorsque les prix sont bas. Il faut rappeler ici que l'alcool est la principale [cause de décès](#) chez les 15 à 24 ans.
- Au vu des 22 000 hospitalisations annuelles pour un diagnostic lié à l'alcool, des mesures s'imposent de toute urgence. Il convient d'interdire la vente d'alcool à l'emporter la nuit ; plus de 40 % de la population serait favorable à une telle mesure. Des cantons romands montrent l'exemple : dans le canton de Vaud, la **vente de bière et de spiritueux** à l'emporter est interdite à partir de 21 heures, ce qui s'est traduit par un recul des hospitalisations nocturnes avec un diagnostic d'intoxication alcoolique de 29%. Des mesures d'accompagnement renforcent l'efficacité de cette disposition, comme des **formations** systématiques à l'intention du personnel dans tous les points de vente et des **achats-tests**. Ces derniers devraient être réalisés à plus large échelle et menés sur une base régulière afin de renforcer la protection de la jeunesse. Le relèvement de l'âge minimum à 18 ans pour toutes les boissons alcooliques, y compris la bière et le vin, est largement accepté : plus de 70 % de la population serait favorable à une telle mesure. Quel sera le prochain canton à suivre cette voie prometteuse ?



- Pour que les nouvelles générations ne soient pas systématiquement incitées à boire par tous les moyens, un débat s'impose sur la publicité pour l'alcool.

Enfin, les risques doivent être exposés en toute **transparence**. L'alcool est un produit bien plus dangereux que beaucoup ne l'imaginent. Il augmente par exemple le risque de cancers, en particulier de l'appareil digestif supérieur, du foie et de l'intestin, ainsi que de cancer du sein chez la femme. Un vaste travail de sensibilisation est également indispensable pour briser le tabou qui entoure encore les problèmes d'alcool. Cela permettrait aux personnes touchées et à leurs proches de chercher plus facilement de l'aide.



TABAC

Multiplication des produits : moins de dégâts ou encore plus de nicotine ?

Alors que le taux de fumeurs stagne à un bon quart de la population, l'éventail de nouveaux produits nicotiques – aussi populaires chez les jeunes – ne cesse de s'élargir avec la légalisation du snus et des liquides pour vapoteuse contenant de la nicotine. Les consommateurs et consommatrices ne savent pas sur quel pied danser, car seul le recul permettra de clarifier les risques. Une chose est sûre : il n'y a pas de produits nicotiques sans risques, mais ceux qui en présentent le moins pourraient aider certaines personnes à arrêter de fumer. Pour ce faire, il faudrait toutefois instaurer des conseils personnalisés et mettre fin au marketing tous azimuts tel qu'il se pratique actuellement. Une réglementation beaucoup plus stricte de la cigarette s'impose, comme la population le réclame avec toujours plus d'insistance. Les coûts sociaux du tabagisme, qui s'élèvent à cinq milliards de francs par année, sont beaucoup trop élevés. Le parlement va-t-il enfin prendre les mesures nécessaires ?

Une tendance à la multiplication des produits

Augmentation de la consommation chez les jeunes ? La vapoteuse, la shisha et le snus ont la cote

Selon les données de l'[Enquête suisse sur la santé](#), la part des fumeurs et fumeuses dans la population suisse n'a pas diminué ; elle se montait toujours à plus d'un quart en 2017. 19 % fumaient tous les jours, ce qui représente un léger recul – non significatif statistiquement – de 1,3 % par rapport à 2012. Il faudra attendre l'été 2020 pour connaître le détail pour les différents produits.

Les résultats de l'enquête [Health Behaviour in School-aged Children](#) (HBSC) de 2018 montrent que la consommation de tabac, qui se situe encore à un niveau très bas chez les élèves de 11 ans, augmente ensuite fortement. Parmi les élèves de 15 ans, près de 10 % des garçons et 7,7 % des filles fumaient au moins une fois par semaine, alors que, pour la consommation quotidienne, les parts s'établissaient à respectivement 5,6 % et 3,6 %. Trois quarts environ des élèves concernés avaient obtenu les cigarettes par le biais d'amis ou de parents, alors que près de la moitié se les étaient aussi procurées eux-mêmes.

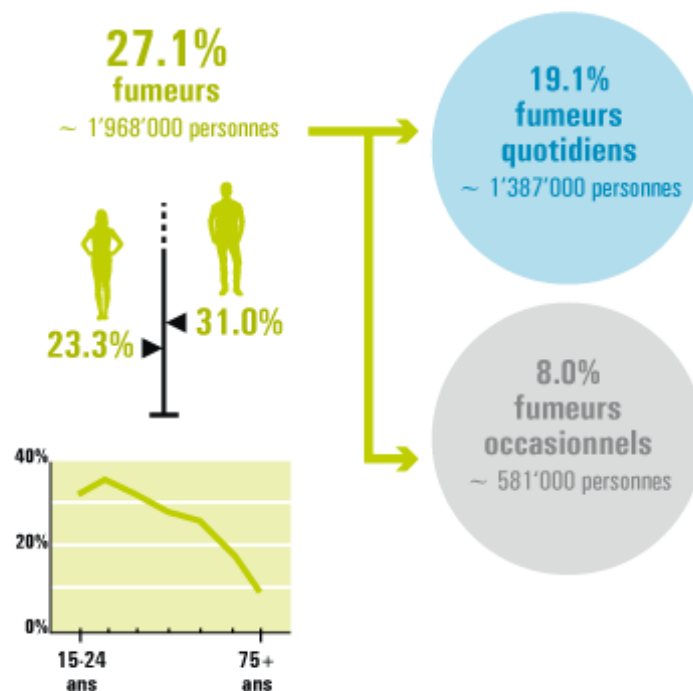


L'adolescence est, on le sait, un âge charnière pour l'entrée dans la consommation de produits nicotiniques. L'analyse des nouvelles tendances revêt par conséquent une importance fondamentale. Si les taux de fumeurs ont légèrement reculé chez les élèves des deux sexes entre 2014 et 2018, on constate parallèlement que plus de 50 % des garçons de 15 ans et 33 % des filles du même âge ont déjà vapoté au moins une fois, ce qui représente une part plus élevée de consommateurs et consommatrices que pour la cigarette traditionnelle. En outre, au cours des 30 jours ayant précédé l'enquête, 14 % environ des garçons de 15 ans avaient fumé la shisha et 6 % avaient consommé du snus. Ainsi, globalement, la consommation de nicotine semble en augmentation.

En ce qui concerne les produits du tabac non fumé, l'Office fédéral de la santé publique a présenté de nouveaux chiffres dans son enquête [Santé et lifestyle](#) : en 2018, 2,5 % de la population consommait des produits du tabac non fumé comme le snus, le tabac à priser ou le tabac à chiquer. La part du snus s'élevait à 0,9 % ; il faut toutefois préciser que ce chiffre date d'avant la légalisation de la vente en Suisse en mai 2019. Les produits sans fumée sont le plus souvent consommés par des fumeurs et fumeuses occasionnels, les ex-fumeurs et fumeuses étant les moins nombreux à les utiliser. Dans notre pays, le snus est très peu employé comme moyen pour arrêter de fumer.

TABAC

Consommation de tabac dans la population de 15 ans et plus (2017)



Source: ESS (OFS, 2018)



Une clientèle très courtisée sur le marché

Entre 2017 et 2018, le nombre de cigarettes industrielles vendues a une nouvelle fois enregistré une légère diminution, avec un recul de 9,57 à 9,2 milliards d'unités. En revanche, les importations de tabac à rouler ont augmenté de 18 % entre 2014 et 2018 et l'utilisation de la shisha est elle aussi en hausse.

Dans le domaine des produits du tabac chauffé, les fabricants ont intensifié leur marketing l'an dernier. Philip Morris a notamment distribué gratuitement des kits de base, ce qui a suscité de vives critiques. Le cigarettier chiffre la part de son produit IQOS à 2,5 % sur le marché suisse.

Pour les produits du tabac non fumé, le marché a évolué. À la suite de l'arrêt levant l'interdiction de vendre du snus en Suisse rendu par le Tribunal fédéral en mai 2019, plusieurs producteurs sont entrés sur le marché helvétique en pratiquant un marketing agressif. Les parts de marché ne sont pas connues.

On ne dispose pas non plus des chiffres de ventes pour les vapoteuses. On peut toutefois supposer qu'ils ont augmenté en 2018, le Tribunal administratif fédéral ayant autorisé la commercialisation de liquides contenant de la nicotine en Suisse. Cette libéralisation a notamment conduit à l'arrivée de Juul et de Japan Tobacco sur le marché helvétique de la vapoteuse. La polémique déclenchée par le succès de Juul auprès des jeunes aux États-Unis a poussé par la suite les distributeurs à « autolimiter » la vente de vapoteuses aux plus de 18 ans.

Dans l'intervalle, les maladies et les décès liés au vapotage aux États-Unis semblent avoir freiné [les ventes](#) en Suisse. Certains éléments semblent indiquer que ces cas sont dûs à des [liquides contenant de la vitamine E](#) achetés au marché noir. À l'heure actuelle, on peut toujours considérer les produits du tabac non fumé et les vapoteuses avec nicotine comme des produits probablement moins nocifs pour une partie des personnes qui souhaitent arrêter de fumer ; leur consommation ne devrait toutefois pas être encouragée à grand renfort de publicité.

La majorité aimerait arrêter de fumer, mais estime que diminuer le nombre de cigarettes suffit

Selon l'enquête [Santé et lifestyle](#), 60 % environ des fumeurs et fumeuses souhaitent arrêter de fumer. La majorité estime toutefois que diminuer le nombre quotidien de cigarettes entraîne une réduction linéaire des risques. Or, une consommation journalière, même faible, entraîne déjà des atteintes importantes à la santé.



Des coûts sociaux de cinq milliards de francs par an

En septembre 2019, une [étude](#) a présenté de nouveaux chiffres sur les coûts sociaux du tabagisme : à elle seule, la consommation de cigarettes (sans les autres produits nicotiques et sans le tabagisme passif) entraîne chaque année en Suisse des coûts médicaux directs de trois milliards de francs, dont 1,2 milliard de francs pour le traitement de cancers, 1 milliard pour les maladies cardiovasculaires et 0,7 milliard pour les maladies pulmonaires et respiratoires. Ces trois milliards de francs correspondaient à 3,9 % des dépenses totales de santé de notre pays en 2015. Les pertes de production dues à la consommation de tabac se sont élevées quant à elles à deux milliards de francs. Elles sont le résultat d'absences pour cause de maladie, d'invalidité ou de décès avant la retraite.

Interdictions publicitaires ? La population souhaite aller plus loin

Loi sur les produits du tabac : À la suite de vives résistances de la part de l'économie et de certains partis lors de la consultation, le Conseil fédéral a soumis au Parlement une version édulcorée de la loi sur les produits du tabac le 30 novembre 2018. Le snus et les liquides pour vapoteuses contenant de la nicotine entrent désormais dans le champ d'application de la loi. En même temps, il est prévu de soumettre les produits du tabac chauffé et les vapoteuses à la loi sur le tabagisme passif. En revanche, l'interdiction d'additifs visant à faciliter l'inhalation, de même que celle de la publicité qui atteint les jeunes sont passées à la trappe. Seul l'âge limite pour la remise de produits du tabac, fixé à 18 ans sur le plan fédéral, figure encore dans le projet. À la suite du scandale soulevé par le sponsoring du pavillon suisse à l'Expo de Dubaï et du dépôt de l'initiative « Oui à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac », le Conseil des États a fini par reprendre quelques interdictions publicitaires dans le projet de loi en septembre 2019 pour que celle-ci soit éventuellement compatible avec la convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac. Avec la nouvelle composition du Conseil national après les élections, ces interdictions pourraient peut-être aussi passer la rampe à la Chambre basse.

Au niveau cantonal, les choses bougent aujourd'hui déjà : avec le Valais, Genève, Soleure et Thurgovie, d'autres cantons ont relevé à 18 ans l'âge légal pour la remise de produits du tabac. Un nombre croissant de cantons (VS, GE, BL, BS, TG) fixent désormais aussi la limite d'âge à 18 ans pour les vapoteuses ou en discutent de lois dans ce sens (BE).

La population ne veut plus de publicité pour le tabac

Selon l'enquête [Santé et lifestyle](#), 64 % de la population était favorable à une interdiction générale de la publicité pour les produits du tabac en 2018 (20 % seulement étaient contre) et 63 % pour une interdiction du sponsoring (21 % contre). Une interdiction de fumer sur les places de jeux recueillait même 78 % d'opinions positives, alors qu'une augmentation du prix du paquet de cigarettes à 10 francs était plébiscitée par une majorité de personnes.



Il n'est donc pas surprenant que, ces dernières années, on ait vu naître un mouvement à partir de la base : protestations contre le sponsoring à Dubaï, initiative populaire « Enfants sans tabac », campagne #fillthebottle contre les mégots de cigarettes, restrictions imposées par les entreprises (emplois réservés aux non-fumeurs, gares sans fumée) et un nombre croissant de communes (places de jeux non-fumeurs, p. ex.).

D'autres pays vont toutefois encore plus loin, comme la France, la Grande-Bretagne et l'Australie, qui continuent d'augmenter le prix des cigarettes. Un nombre croissant de [pays](#) ont également introduit le paquet neutre. Aux États-Unis, la Food and Drug Administration – l'Agence des produits alimentaires et des médicaments – prévoit de diminuer la teneur en nicotine des cigarettes. Parallèlement, toutefois, elle a autorisé le snus et IQOS sur le marché américain en tant que produits à moindres risques.

Et maintenant ? Diminuer l'attrait de la cigarette et réglementer les produits en fonction des risques qu'ils présentent

Il n'est pas sûr que les concessions faites à la prévention par le Conseil des États (encore insuffisantes pour une protection complète) trouvent grâce aux yeux du Conseil national. Tant que les choses ne bougeront pas, la société civile va donc (devoir) continuer à agir, et ce par tous les moyens : initiatives, protestations, actions et, en l'absence de résultats, interdictions de consommer. Ces dernières ne devraient toutefois être prononcées qu'en dernier ressort. Dans une société très attachée à la liberté individuelle, mettre fin au marketing agressif des cigarettiers pour limiter les incitations à fumer pour les jeunes ou adopter d'autres mesures comme en Grande-Bretagne ou en Australie (hausses de prix, limitation de l'accessibilité, etc.) serait mieux accepté. Cela diminuerait automatiquement le taux de fumeurs dans la plupart des pays industrialisés. La Suisse devrait par conséquent introduire au plus vite les interdictions publicitaires souhaitées par la population et des mesures sur les prix, de même que le paquet neutre qui s'impose progressivement sur le plan international et dont il est établi qu'il rend le tabagisme moins attractif.

L'arrivée constante de nouvelles catégories de produits rend le marché toujours plus opaque (celui-ci ne se limite depuis longtemps plus à la seule cigarette). En même temps, elle favorise la consommation de nicotine, car tant que l'on ne sait pas exactement si ces produits sont réellement beaucoup moins nocifs, les producteurs ont un avantage sur le législateur et les milieux de la prévention en termes de communication et peuvent convaincre les consommateurs-trices de leur vision des choses. Il s'écoulera plusieurs années avant que la recherche indépendante réussisse à démontrer les risques réels. On ne saurait toutefois attendre aussi longtemps pour réglementer les nouveaux produits. Ceux-ci devraient l'être en fonction de leur potentiel de risque. En Suisse, cela signifierait toutefois en premier lieu rendre la cigarette classique nettement moins séduisante. La liberté de commercialisation de la cigarette dans notre pays, qui n'a pas son pareil en Europe, empêche l'arrêt du tabac et le passage complet à des produits à moindres risques pour les personnes qui n'arrivent pas à arrêter de fumer pour l'instant.



Par ailleurs, la question se pose de savoir si l'arrêt du tabac est suffisamment encouragé : avons-nous assez de professionnels du sevrage tabagique dûment formés et de centres spécialisés facilement accessibles ? Les substituts nicotiques ne devraient-ils pas être remboursés par l'assurance-maladie ? Dans ce domaine, la Grande-Bretagne pourrait servir d'exemple.



DROGUES ILLICITES

Stimulants dans les villes, cannabis dans la politique

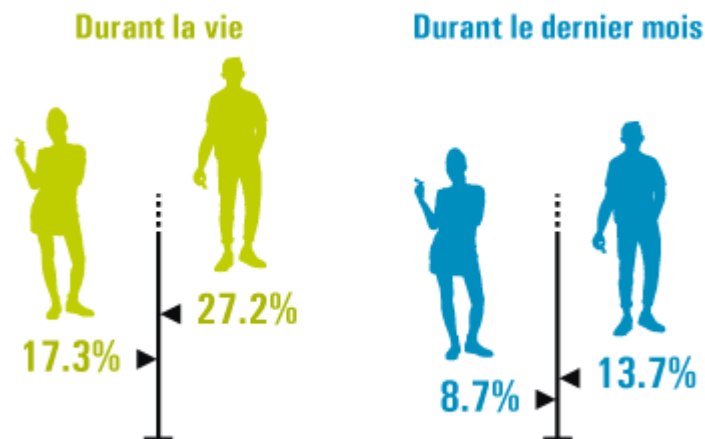
Les données les plus récentes sur la consommation de drogues illégales en Suisse suggèrent une situation relativement stable avec des prévalences qui sont souvent moyennes en comparaison européenne. Toutefois, l'usage de stimulants est élevé dans les grandes villes suisses et les marchés de la cocaïne et de l'ecstasy sont en essor avec des produits plus purs ou plus dosés qu'auparavant. Les développements politiques concernent surtout le cannabis. La vague de légalisation en Amérique du Nord se poursuit et contribue à animer les débats dans notre pays.

Consommation : un tableau contrasté

En Suisse, plus d'un-e élève de 15 ans sur dix rapporte avoir consommé du cannabis durant le dernier mois. Cette prévalence, qui est plus élevée chez les garçons (13.7% en 2018) que chez les filles (8.7%), n'a guère évolué depuis 2014. Quant à la proportion d'élèves de 15 ans ayant consommé du cannabis au moins une fois dans leur vie, elle est en baisse depuis une quinzaine d'années passant de 45.9% des garçons et 36.9% des filles en 2002, année record, pour atteindre 27.2% des garçons et 17.3% des filles en 2018. Même si la situation s'améliore, on observe qu'encore beaucoup de jeunes consomment du cannabis à un âge précoce.

DROGUES ILLICITES

Consommation de cannabis chez les jeunes de 15 ans (2018)



Remarque: La consommation de drogues illégales peut être sous-estimée dans les enquêtes.
Source: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2019)



Les données représentatives les plus récentes en population générale, récoltées en 2017 dans le cadre de l'enquête suisse sur la santé, suggèrent une hausse de la consommation de cannabis par rapport à 2012. Ainsi, 4% des résident-e-s suisses âgé-e-s entre 15 et 64 ans ont déclaré avoir consommé du cannabis durant le dernier mois en 2017 contre 2.9% en 2012. Il faut toutefois noter que le cannabis CBD « légal » est apparu en 2016 et qu'il pourrait expliquer une partie de l'augmentation. Pour la cocaïne et l'ecstasy, on observe une hausse progressive de l'usage depuis une quinzaine d'années mais celui-ci reste encore limité : en 2017, 0.9% de la population a déclaré avoir consommé de la cocaïne durant la dernière année et 0.7% de l'ecstasy. Pour les substances illégales, les hommes sont au moins deux fois plus nombreux que les femmes à rapporter en consommer et c'est chez les jeunes (15 à 24 ans) que la consommation est la plus répandue.

Les données montrent que la Suisse est, en comparaison européenne, un pays avec une prévalence de consommation de drogues illégales plutôt moyenne, supérieure à celle de l'Allemagne mais inférieure à celles de la France et de l'Italie s'agissant du cannabis et de la cocaïne.

Une autre approche pour mesurer la consommation de drogues illégales est l'analyse des eaux usées. Cinq grandes villes suisses participent à un projet européen qui compare les évolutions et niveaux de consommation moyens par habitant-e dans différents centres urbains. Les données récoltées en 2018 montrent que les villes suisses figurent parmi celles avec les niveaux les plus élevés de consommation de cocaïne et d'ecstasy mais pas d'amphétamines. Par rapport à l'année précédente, les niveaux de consommation étaient dans l'ensemble assez stables dans notre pays.

Les marchés de la cocaïne et de l'ecstasy en essor

Le dernier rapport mondial sur les drogues mentionne un nouveau record de production de cocaïne en Amérique du Sud avec près de 2'000 tonnes par an. Quant à l'Observatoire européen des drogues et des toxicomanies, il note un doublement des quantités saisies sur notre continent ainsi qu'une hausse de la pureté de la cocaïne vendue sans augmentation des prix. Des tendances similaires ainsi que des saisies record ont aussi été observées récemment en Suisse. Elles reflètent la diversification du trafic et de la demande pour cette substance. Parmi les conséquences de ce phénomène, on note que la cocaïne est désormais la drogue la plus souvent citée par les patient-e-s se rendant aux urgences pour un problème de drogue dans 26 hôpitaux sentinelles en Europe. Au Royaume-Uni, le nombre de décès liés à cette substance a doublé ces dernières années. En Suisse, on observe notamment une hausse des demandes de traitement ainsi que des dénonciations pour consommation de cocaïne.

L'Observatoire européen des drogues et des toxicomanies note également une hausse de la quantité de substance active (MDMA) dans les pilules d'ecstasy. Là encore, le phénomène est aussi observé en Suisse, notamment à travers les projets de drug checking qui existent à Zürich, Berne, Bâle, Genève et, depuis peu, à Lucerne. La hausse de la teneur



en substance active induit des risques de surdosage pouvant entraîner, entre autres, des nausées, des hallucinations et une perte de conscience.

Politique à l'étranger : toujours le cannabis

Les évolutions politiques dans le domaine des drogues illégales continuent de porter principalement sur le cannabis. Le parlement de l'Illinois, le 6^{ème} Etat le plus peuplé des Etats-Unis, a légalisé la production et vente de cette substance pour les adultes en 2019. On compte désormais onze Etats américains, plus la capitale Washington DC, qui ont changé le statut du cannabis et près d'un quart de la population du pays vit dans une région où les plus de 21 ans peuvent l'acheter légalement. Le Canada a aussi introduit il y a un peu plus d'un an sa propre légalisation du cannabis. Celle-ci comporte deux volets de régulation : le premier concerne la production et il est sous le contrôle des autorités fédérales ; le second porte sur la distribution et la vente, et il est sous contrôle provincial. Cette configuration a déjà fait apparaître des modèles de régulation très différents au niveau des provinces. Ainsi, certaines ne font que réguler un marché privé alors que d'autres, comme le Québec, s'appuient sur un monopole étatique à but non-lucratif fortement orienté sur la santé publique.

En Europe, le gouvernement du Luxembourg s'est donné pour objectif de légaliser et réguler le cannabis d'ici deux ans alors que les Pays-Bas vont introduire une expérimentation de production légale du cannabis dans différentes villes. Jusqu'ici les *coffeeshops* néerlandais devaient s'approvisionner sur le marché noir. En Amérique latine, les gouvernements du Mexique et de la Colombie ont évoqué une légalisation et régulation du cannabis, suivant ainsi l'exemple de l'Uruguay qui a été le premier pays au monde à le faire en 2014.

Les Nations Unies ont de leur côté procédé à une évaluation scientifique de la dangerosité du cannabis, la première depuis plus d'un demi-siècle. Elle a conduit à recommander, d'une part, de changer le statut du cannabis pour reconnaître notamment ses usages médicaux et, d'autre part, d'exclure le cannabidiol (CBD) des conventions internationales portant sur les drogues. Il reste maintenant aux Etats membres de l'ONU d'adopter ces recommandations.

Et en Suisse ? Le cannabis aussi

S'il y a un assez large consensus en Suisse sur le fait de rendre le cannabis à des fins thérapeutiques plus accessible, la situation est moins claire s'agissant des essais de vente de cannabis pour les adultes souhaitées par différentes villes et certains cantons. La Commission de la sécurité sociale et de la santé publique du conseil national a en effet d'abord proposé d'ajouter une clause au projet de loi présenté par le Conseil fédéral, celle de déclarer les participant-e-s à leur employeur ou à leur lieu de formation, qui pourrait bien rendre les essais impraticables faute de participant-e-s. La Commission a ensuite proposé de rejeter le projet dans son ensemble, une recommandation qui n'a toutefois pas été suivie par le conseil national.



De son côté, la Commission fédérale d'experts pour les questions liées aux addictions (CFLA) a développé de nouvelles recommandations concernant cette substance. Comme l'ancienne Commission fédérale sur les drogues l'avait déjà fait en 1999 et 2008, elle recommande de légaliser le cannabis en adoptant une régulation plus stricte et plus intelligente que celles que l'on connaît pour l'alcool et le tabac. La Commission a aussi examiné l'actuelle loi sur les stupéfiants, dix ans après sa dernière révision, et recommande une nouvelle révision en profondeur de celle-ci ou alors un abandon de ce type de loi au profit de dispositions sur les stupéfiants réparties dans d'autres législations (médicaments, produits alimentaires, etc.).

Une décision du tribunal fédéral contribue encore un peu plus à la confusion autour de l'application de la Loi fédérale sur les stupéfiants s'agissant du cannabis. Désormais, un-e mineur-e qui possède jusqu'à dix grammes de cette substance ne devrait plus être puni-e alors qu'un-e adulte pris en train de consommer du cannabis recevra une amende ou fera l'objet de poursuites pénales.

Une enquête menée auprès de la population suisse, montre que seul un cinquième (19.9%) des répondant-e-s sont en faveur de l'actuelle législation vis-à-vis du cannabis. 18.7% souhaiteraient une approche plus restrictive alors que près de 53% sont en faveur d'une approche moins restrictive. Ils se répartissent entre 25.9% des répondants qui souhaitent une régulation similaire à l'alcool, 20.4% une régulation plus stricte que l'alcool et 6.5% qui souhaitent uniquement dépénaliser la consommation de cannabis.

Une étude sur le marché du cannabis illégal dans le canton de Vaud apporte de nouveaux éléments de connaissance. Ainsi, parmi les échantillons saisis par la police on trouve désormais aussi du cannabis illégal mélangé avec du cannabis CBD légal. La structure du marché du cannabis est aussi la plus complexe parmi les drogues illégales puisqu'elle fait cohabiter la production locale et l'importation, mais aussi une multitude d'acteurs allant d'organisations criminelles parfois violentes aux auto-producteurs amateurs. Sur la base des estimations faites pour le canton, on peut déduire qu'environ 40 à 60 tonnes de cannabis sont consommées chaque année en Suisse. Le marché du cannabis est ainsi de très loin le plus imposant parmi les drogues illégales mais son chiffre d'affaire reste sans doute inférieur à celui de la cocaïne.

Des changements attendus en 2020

Hormis le cannabis à des fins médicales, deux autres sujets seront au menu du nouveau parlement fédéral élu en 2019. Le premier concerne les essais scientifiques de vente de cannabis pour les adultes dans certaines villes. Il s'agira de savoir si le parlement fédéral est prêt à tenter l'expérience, comme l'est par exemple celui du canton de Vaud, où s'il s'y oppose, y inclus en ajoutant des clauses qui rendent ces essais impraticables. Vu les développements au niveau international et les recommandations des experts suisses dans ce domaine, il semble être temps que notre pays avance et qu'il développe une régulation du cannabis qui permette de protéger la santé de la population, particulièrement celle des



plus jeunes, et de réduire le marché noir. Ce qu'il faut empêcher c'est de voir se développer un marché légal insuffisamment régulé, comme on l'observe dans certains Etats américains et comme on l'a vu aussi chez nous avec le cannabis CBD.

Le parlement devra aussi répondre au postulat Rechsteiner qui requiert un examen de la politique drogue de la Suisse. Différents travaux ont été réalisés à cette fin durant la dernière année et ils pourraient converger vers le fait que l'actuelle Loi fédérale sur les stupéfiants (LStup) est insatisfaisante, s'agissant notamment du cannabis mais pas seulement. On reproche par exemple à l'actuelle loi de ne pas assez mettre de l'avant une perspective de réduction des risques. Le postulat Rechsteiner pourrait donc conduire à une révision salubre de la LStup qui permette non seulement de la rendre plus cohérente mais aussi de l'adapter aux défis et comportements d'aujourd'hui.



MÉDICAMENTS

Abus de médicaments : encore peu de mesures malgré une consommation toujours élevée

Les livraisons et les ventes d'antalgiques opioïdes continuent d'augmenter en Suisse. En raison d'un contrôle plus strict des prescriptions et de la limitation des possibilités de marketing, la Suisse n'est pas confrontée à des problèmes comme aux États-Unis. Il convient néanmoins de suivre l'évolution de près. Pour les somnifères et les tranquillisants forts, comme les benzodiazépines, la situation semble stable et la consommation stagne à un niveau (trop) élevé. Même si les chiffres sont en baisse, 350 000 personnes environ prennent des médicaments de ce type sur une période prolongée. Les milieux spécialisés semblent davantage conscients du problème, mais l'application de mesures systématiques en vue d'encourager des alternatives aux benzodiazépines se fait attendre.

La consommation élevée de médicaments psychoactifs appelle une meilleure connaissance des pratiques de prescription

Consommation de médicaments psychoactifs chez les jeunes

Selon l'enquête [Health Behaviour in School-aged Children \(HBSC\) de 2018](#), 4.5 % des garçons de 15 ans et 4.1% des filles du même âge ont pris des médicaments au moins une fois dans leur vie dans le but d'en ressentir les effets psychoactifs. Chez les garçons, on observe une nette augmentation par rapport à 2006. Depuis 2010, ils ont rattrapé les filles, avec des taux très proches pour les deux sexes entre 2014 et 2018. L'enquête ne permet pas de savoir précisément de quel type de médicaments il s'agit.

MÉDICAMENTS

Usage de médicaments psychoactifs
chez les jeunes de 15 ans (2018)



Usage pour se droguer (durant la vie)



Source: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2019)



Antalgiques opioïdes : croissance continue mais ralentie et problèmes jusqu'ici sans commune mesure avec les États-Unis

[L'Enquête suisse sur la santé](#) de 2017 révèle qu'après avoir fortement augmenté entre 2002 et 2012, la consommation générale d'antalgiques (au cours des sept derniers jours ayant précédé l'enquête) est ensuite restée pratiquement stable jusqu'en 2017.

En étudiant les statistiques de Swissmedic – l'autorité qui autorise les produits thérapeutiques –, on constate toutefois une augmentation des livraisons d'antalgiques opioïdes aux médecins, pharmaciens et hôpitaux entre 2010 et 2018. L'association Interpharma fait également état d'une hausse des ventes de ces médicaments de 18 % environ entre 2014 et 2018.

Ces hausses ont toutefois commencé beaucoup plus tôt. Une [étude](#) publiée dans la Revue Médicale Suisse met en lumière une forte augmentation des livraisons de médicaments opioïdes entre 1985 et 2015. Cela inclut toutefois la méthadone, qui est utilisée comme produit de substitution à l'héroïne. Sans cette substance, on observe une forte hausse entre 2004 et 2010, mais depuis, les chiffres n'augmentent plus que légèrement.

Des données détaillées tirées du [Monitoring des addictions de 2016](#) mettent en évidence une légère progression de la consommation générale d'antalgiques forts, dont font partie les opioïdes : au cours des douze mois ayant précédé l'enquête, 19.4 % des personnes interrogées avaient pris au moins une fois un médicament de ce type (contre 17.3 % en 2011). Le pourcentage de personnes qui consomment ces médicaments tous les jours ou presque pendant au moins une année a reculé entre 2013 et 2016, passant de 2.5 à 1.8 %.

Sur la base des données disponibles, rien n'indique une diffusion incontrôlée de médicaments opioïdes comme aux États-Unis.

Crise des opioïdes aux États-Unis

La tragédie qui a frappé les États-Unis a été déclenchée par la prescription incontrôlée d'antalgiques opioïdes à très large échelle à partir des années 1990, ce qui a conduit à un nombre élevé de cas de dépendance et de décès. Selon une [étude américaine](#), 8 à 12 % des personnes à qui on avait prescrit ces médicaments ont développé une dépendance. Après l'introduction de mesures restrictives par les autorités, bon nombre d'individus se sont procuré les médicaments au marché noir ou se sont tournés vers l'héroïne ou le fentanyl, un produit encore plus fort. Des producteurs et des distributeurs d'antalgiques ainsi que des médecins prescripteurs ont été condamnés à verser des dommages-intérêts lors de premiers procès ou ont conclu des accords. De nombreuses procédures sont encore pendantes.



Usage problématique de somnifères et tranquillisants sur une période prolongée : trop de personnes dépendantes, mais une évolution positive se dessine

Dans le cadre de l'enquête [Santé et lifestyle](#) menée en 2018, 2.1 % des personnes interrogées ont indiqué qu'elles avaient pris des somnifères ou des tranquillisants presque tous les jours au cours des trois derniers mois et présentaient donc une consommation chronique. La prise quasi quotidienne de ce type de médicaments sur plusieurs mois est considérée comme problématique. Pour ce qui est de la consommation au cours des trente derniers jours, les chiffres se situent, avec 7.7 %, à peu près au même niveau que lors du [Monitoring des addictions de 2016](#) (7.4 %).

Dans le cadre de l'[Enquête suisse sur la santé de 2017](#), 6.7 % des personnes interrogées ont indiqué avoir pris des somnifères ou des tranquillisants au cours des sept derniers jours (lors de l'enquête précédente en 2012, elles étaient encore 7,9 % dans ce cas).

Les [chiffres de l'association Interpharma](#) font état de ventes stables, voire en légère baisse ces dernières années. La prise de conscience dans ce domaine semble aussi se renforcer, comme en témoigne le travail de pionnier effectué par le Canton du Tessin, où le taux de prescriptions de cinq hôpitaux est publié en toute transparence et où l'information aux patients a été intensifiée.

Dans le cadre du [Monitoring des addictions de 2016](#), 2.8 % de la population suisse de plus de 15 ans mentionnait la prise quotidienne ou presque de somnifères ou de tranquillisants pendant une durée d'au moins un an. Cela correspond à 200 000 personnes environ. La part de consommateurs et consommatrices augmente avec l'âge. Les médicaments en question sont pour l'essentiel des benzodiazépines ou des médicaments apparentés qui comportent un risque élevé d'accoutumance et qui sont associés à des risques pour la santé physique et psychique en cas d'usage prolongé. Dans quatre cinquièmes des cas, le médicament est prescrit par le médecin, [généralement pour lutter contre des troubles du sommeil](#).

Selon Helsana, une benzodiazépine ou un médicament apparenté a été prescrit à plus de 700 000 personnes en Suisse en 2017, la tendance s'inscrivant à la baisse. Dans 80 % des cas, le médicament est destiné à combattre des troubles du sommeil. Quelque 350 000 personnes reçoivent au moins trois emballages de ces médicaments. Selon Helsana, elles les prennent ainsi sur une période prolongée et en sont donc probablement dépendantes.

Psychostimulants : l'usage soulève des questions

1.5 % des personnes interrogées dans le cadre de l'enquête [Santé et lifestyle](#) en 2018 prenaient des psychostimulants comme la ritaline, dont 0.7 % au cours des 30 derniers jours. Les parts correspondantes étaient de respectivement 0.9 et 0.5 % lors du [Monitoring des addictions de 2016](#). Toutefois, les chiffres ne sont que difficilement comparables, les questions étant posées différemment.



Dans la tranche d'âge des 20 à 24 ans interrogés en 2016 dans le cadre du [Monitoring des addictions](#), 3.3 % avaient pris des psychostimulants au cours des douze mois ayant précédé l'enquête, dont plus d'un tiers sans ordonnance. En 2011, ils étaient 1,4 % dans ce cas. Il s'agissait le plus souvent de médicaments prescrits contre des troubles de l'attention et de l'hyperactivité.

Les psychostimulants pour le traitement de troubles de l'attention ou de l'hyperactivité sont en partie pris sans indication médicale dans le but d'augmenter les performances, bien que leur efficacité ne soit pas établie. En dépit de cela, l'[usage](#) de ces produits en vue d'accroître les performances dans le cadre des études et du travail augmente en Suisse comme dans d'autres pays occidentaux.

Politique et prévention : des solutions existent, mais elles ne sont pas appliquées

Au niveau politique, pratiquement aucune mesure supplémentaire n'a été adoptée en dépit du taux en partie élevé de consommateurs et consommatrices problématiques de benzodiazépines et de la hausse de la consommation d'antalgiques opioïdes. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a néanmoins fait dresser un [état des lieux de l'usage problématique de médicaments psychoactifs](#). Ce document expose les problèmes liés aux différents groupes de médicaments, de même que les situations qui conduisent à une prise ou à une prescription excessive.

Antalgique opioïdes

Le contrôle des prescriptions d'antalgiques opioïdes semble porter ses fruits en Suisse. Pour le moment, la hausse de l'usage dans notre pays semble essentiellement indiquer une meilleure prise en charge de la douleur. Quant à savoir si la pratique actuelle offrira encore une protection suffisante au cas où les patientes et patients exigeraient davantage d'antalgiques ou dans l'éventualité où le marketing des médicaments serait intensifié, on l'ignore encore. Pour éviter le nomadisme médical d'un canton ou d'un service d'urgence à l'autre, il convient d'améliorer la coordination intercantonale et de mettre en place un système de contrôle, comme un registre national des prescriptions et des remises, comme le suggère le rapport de l'OFSP.

Selon l'état des lieux fait pour l'OFSP, il arrive fréquemment que des personnes traitées aux opioïdes pour combattre leurs douleurs continuent à prendre ces médicaments au terme du traitement, car ils ont également un effet antidépresseur. Dans ce domaine, d'autres solutions devraient être proposées. Le dosage des antalgiques devrait être surveillé de près dans le cadre du suivi ambulatoire après la sortie de l'hôpital.

Des mesures devraient également être prises au niveau du monitoring. Ainsi, des enquêtes périodiques sur l'usage de médicaments seraient nécessaires pour que l'on puisse intervenir à temps.



Benzodiazépines : une analyse plus critique des prescriptions s'impose

La prise quotidienne de somnifères ou de tranquillisants apparentés aux benzodiazépines pendant quatre à huit semaines peut entraîner une dépendance physique. Les risques sont plus marqués chez les personnes d'un certain âge, car ces médicaments agissent plus longtemps chez elles et elles sont plus sensibles aux effets sur le système nerveux central. Un usage prolongé peut notamment provoquer de la confusion, des chutes ou une pseudodémence. Par ailleurs, d'autres médicaments sont souvent prescrits aux personnes âgées, ce qui augmente les risques d'interactions. Il convient par conséquent de mieux sensibiliser les seniors et les professionnels de la santé aux risques d'une dépendance aux benzodiazépines.

Le personnel des pharmacies et des cabinets médicaux a un rôle important à jouer. Le travail d'information et d'éducation, les mesures de prévention et le recours à d'autres solutions devraient toutefois aussi être encouragés sur le plan structurel. L'usage problématique de médicaments devrait être davantage abordé dans la formation de base et la formation continue. En outre, davantage de directives seraient utiles pour savoir comment procéder dans les cas difficiles. Selon une enquête réalisée dans le canton de Fribourg, de nombreux professionnels de la médecine souhaitent également une amélioration de la collaboration interprofessionnelle et avec les autorités.



JEUX D'ARGENT

Joueurs, joueuses et proches toujours perdants

Jeux d'argent : joueurs, joueuses et proches toujours perdants

Dans notre pays, on estime que 192 000 personnes présentent un comportement excessif en matière de jeux d'argent. Les loteries suisses sont les jeux les plus populaires alors que le jeu en ligne implique davantage de risques. En effet, ces jeux sont disponibles en permanence et il n'y a plus ni argent liquide ni contrôle social. Le blocage des adresses IP afin d'empêcher l'accès aux offres non autorisées se heurte actuellement à des difficultés. Avec l'ouverture du marché aux jeux de casino en ligne, des mesures supplémentaires seraient nécessaires pour protéger les joueurs et joueuses.

Environ 3 % ont des comportements de jeu à risque

Une étude commandée par la Commission fédérale des maisons de jeu (CFMJ) et la Commission intercantonale des loteries et paris (Comlot) révèle que 2,8 % des personnes interrogées présentaient un [comportement de jeu](#) à risque en 2017 et 0,2 % un comportement pathologique. Réalisée sur la base des données de la dernière Enquête suisse sur la santé, elle révèle que les loteries suisses sont les jeux les plus populaires (48,2 %), devant les tombolas ou d'autres jeux privés (14,3 %). En comparaison internationale, les résultats helvétiques correspondent aux taux de prévalence relevés dans d'autres pays.

Une [étude](#) du Programme intercantonal de lutte contre la dépendance au jeu (PILDJ) mis en place par les cantons romands montre en outre que les jeux en ligne attirent principalement un public masculin et qu'une personne sur dix qui joue sur internet présente un comportement problématique. Les personnes jeunes et celles à faible revenu sont les plus enclines à prendre des risques. Les loteries et les billets à gratter sont les jeux en ligne les plus populaires en Suisse, avec 85 % environ de joueurs et joueuses. On trouve ensuite les paris sportifs, avec un peu moins de 20 %, puis les jeux de casino, le poker, les paris financiers et les paris sur l'e-sport. Le taux de comportements à risque est particulièrement élevé dans le domaine des paris sportifs et celui des jeux de casino. Pour les loteries et les billets à gratter, le nombre de joueurs-euses problématiques est nettement moins important, mais comme ces jeux sont très répandus, c'est quand même dans ce domaine que la taille absolue du problème est la plus importante.

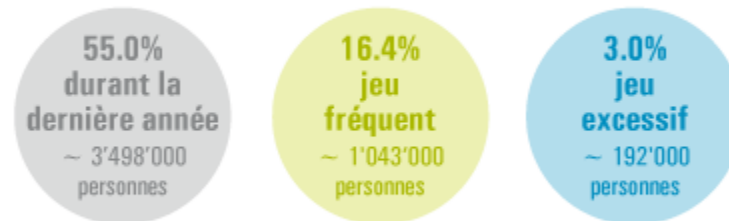
Les joueurs-euses qui avaient dépensé de l'argent pour des jeux en ligne au cours des trente derniers jours ont fait état de dépenses mensuelles moyennes de 122 francs. Un quart environ des dépenses concernait des jeux pour lesquels il n'existait pas d'offre légale au moment de l'enquête.



Les joueurs et joueuses en ligne prennent des risques potentiellement plus élevés. Les jeux sont disponibles en tout temps et il n'y a plus ni argent liquide ni contrôle social. Le potentiel de risque de jeu problématique semble augmenter lorsque l'appareil – le smartphone, par exemple – est disponible en permanence.

JEUX D'ARGENT

Jeux d'argent dans la population de 15 ans et plus (2017)



Remarques: jeu fréquent = au moins un type de jeu de hasard par mois; jeu excessif = jeu à risque et pathologique dans les 12 derniers mois selon un instrument basé sur le DSM-5.
Source: ESS (Dey & Haug, 2019)

Hausse du chiffre d'affaires des jeux en Suisse

Selon la statistique des loteries et des paris publiée par l'Office fédéral de la justice, les loteries et paris suisses ont généré un [chiffre d'affaires](#) de 2.87 milliards de francs en 2018. Cela représente une hausse de 1,9 % par rapport à 2017. Swisslos et la Loterie Romande ont réalisé ainsi près de 44 % du produit brut des jeux (BPJ9. Pour les [casinos](#) suisses, celui-ci a atteint 703, 6 millions de francs en 2018, soit une hausse de plus de 3 % par rapport à l'exercice précédent, alors que les maisons de jeu se sont acquittées d'un impôt de 332,2 millions de francs. Au total, le [revenu brut des jeux](#) – c'est-à-dire les pertes des joueurs-euses – s'est établi à 1647 millions de francs en 2018 et les versements à des buts d'utilité publique et à l'AVS/AI se sont élevés à 921 millions de francs. Les coûts sociaux, quant à eux, sont estimés à 551 millions de francs au moins.

Fin 2018, le nombre d'[exclusions des jeux](#) volontaires ou ordonnées en Suisse était de 57 174. L'exclusion s'étend à tous les casinos helvétiques ainsi que, avec la nouvelle loi, aux offres en ligne des loteries.

Les jeux de hasard font partie du quotidien pour beaucoup de jeunes

L'[étude longitudinale GenerationFree a passé au crible](#), entre 2014 et 2018, les comportements de plus de 2000 jeunes du canton de Fribourg, filles et garçons, notamment en relation avec les jeux de hasard et d'argent. Les résultats montrent que ces jeux font partie intégrante de la vie des jeunes : près de 40 % y ont joué en 2018. Leurs parents semblent toutefois peu au fait de cette réalité – d'où la nécessité de les sensibiliser davantage à cette problématique pour qu'ils puissent transmettre des messages de prévention, comme



l'a [communiqué le Canton de Fribourg](#). La part des jeunes, essentiellement des garçons, qui présentent un comportement de jeu à risque ou problématique est passée de 0,4 à 4,5 % entre 2014 et 2018.

Blocage de l'accès sur la base de l'adresse IP : des difficultés

Depuis janvier 2019, tous les jeux d'argent tombent sous le coup de la loi fédérale sur les jeux d'argent (LJAr), qui réunit dans un seul texte l'ancienne loi sur les maisons de jeu (de 1998) et celle sur les loteries et paris (de 1923). La nouvelle loi ouvre le marché à des offres légales de jeux de casino sur internet. L'âge minimal de 16 ans s'applique désormais aussi aux loteries alors que les petits tournois de poker en dehors des casinos sont désormais possibles moyennant autorisation. Le fait que les opérateurs de jeux peuvent collaborer avec les services spécialisés en matière d'addictions pour élaborer des programmes de mesures sociales, mais que la nouvelle loi n'oblige plus cette collaboration, a suscité une déception chez les professionnels du domaine.

En juillet 2019, le casino de Baden a été le premier à mettre une plateforme de jeux [en ligne](#). Les casinos de Lucerne, Pfäffikon et Davos ont suivi et les casinos de Berne et Interlaken sont également au bénéfice de l'autorisation nécessaire pour proposer ce type de jeux.

Depuis l'entrée en vigueur des nouvelles dispositions, la Commission fédérale des maisons de jeux (CFMJ) a entrepris de contrôler la légalité des offres de jeux en ligne. Elle publie sur son [site internet](#) une liste des jeux d'argent dont l'accès est interdit. Mais comme on l'a rapidement constaté, de nombreux sites bloqués sont restés accessibles pendant un certain temps pour diverses raisons techniques. Suivant la façon dont le navigateur est paramétré, par exemple, le renvoi à la page « Stop ! » de la CFMJ ne fonctionne pas. Le but du blocage est que les joueurs-euses qui tentent d'accéder à un site illégal de jeux de hasard soient redirigés vers la page www.stoppage-bgs.esbk.admin.ch.

La protection des joueurs et joueuses à la traîne

Suite à l'ouverture du marché aux jeux de casino en ligne début 2019, un renforcement des mesures d'accompagnement est indispensable pour protéger les joueurs-euses. Le blocage de l'adresse IP (blocage d'offres étrangères non autorisées) doit notamment être appliqué de manière plus rigoureuse pour interdire l'accès aux offres illégales de jeux en ligne.



Par ailleurs, des mesures plus efficaces s'imposent pour prévenir ou repérer précocement les comportements problématiques. En plus des [programmes de mesures sociales](#) que les casinos sont tenus de mettre en place en Suisse, il convient d'adopter d'autres mesures, comme des cartes de joueurs nominatives valables dans tout le pays permettant un monitoring et une meilleure identification des joueurs-euses problématiques ; cette mesure devrait également s'appliquer aux loteries et paris. Il serait par ailleurs judicieux d'interdire les notifications push, qui incitent à jouer continuellement.

L'exclusion des jeux est un instrument préventif qui a fait ses preuves. Mais les personnes exclues en Suisse jouent souvent dans les pays voisins, de sorte qu'une coopération avec les maisons de jeu des pays limitrophes serait particulièrement souhaitable.

Pour faciliter l'apport de [soutien](#) et inciter davantage de personnes à faire appel à une aide professionnelle, le renforcement de la sensibilisation de la population en général et des joueurs-euses en particulier est indispensable. En automne dernier, une [campagne](#) axée sur les jeux de hasard en ligne a été lancée sur les canaux numériques par le programme intercantonal « Spielen ohne Sucht » sur mandat de seize cantons alémaniques. Les risques et le potentiel addictif des jeux de hasard en ligne sont mis en évidence à travers de courtes vidéos teintées d'ironie. Ces vidéos comportent également des conseils et des offres d'aide.

Dans l'optique d'un éventuel monitoring, il faut permettre l'accès aux données à des fins de recherche. De nombreuses données sont collectées mais il faudrait que les autorités de surveillance et les opérateurs les mettent aussi à disposition. C'est là le seul moyen pour que les mesures de prévention et de protection des joueurs-euses reposent sur des bases scientifiques et ciblent mieux les groupes à risque.



INTERNET

Continuer à encourager le bon usage des médias numériques

Pas facile de trouver ses marques dans la jungle des outils numériques. En Suisse, 1 à 4 % de la population de 15 ans et plus utilise internet de façon problématique. À l'heure où les jeux vidéo sont de plus en plus considérés comme un bien culturel, les produits qui incluent des compléments payants pour progresser dans le jeu ne sont pas sans risques : la frontière avec les jeux d'argent devient ténue. Une réglementation spécifique et un vaste travail d'information et d'éducation s'imposent. Pour protéger les jeunes générations, il importe de renforcer les compétences des parents et des écoles. Dans ce domaine, il reste encore bien du chemin à parcourir.

Utilisation problématique : les jeunes les plus touchés

Les médias numériques occupent une place croissante dans notre quotidien. Bien au chaud dans la poche du pantalon, le smartphone nous relie au monde ; il nous permet de communiquer, de jouer, de faire des achats et des recherches ou de travailler.

87 % environ de la population de 14 ans et plus utilise internet plusieurs fois par semaine. Sur la base d'études réalisées ces dernières années, on estime qu'entre 1 et 4 % des personnes de 15 ans et plus présentent un usage problématique ([Marmet et al. 2016](#) / [ESS 2017](#)). À ce jour, il n'existe toutefois pas de terminologie, de définition ni de diagnostic universellement acceptés pour ce que l'on appelle souvent « utilisation problématique d'internet ». Comme des études antérieures l'ont déjà établi, les jeunes sont les plus touchés (environ un sur dix dans la tranche d'âge des 15 à 24 ans) ; de manière générale, ce sont aussi eux qui sont le plus souvent sur la Toile.

Demande de prise en charge

Selon le réseau de monitoring *act-info*, 0,6 % des personnes admises en 2018 dans les structures de prise en charge des addictions participant au relevé l'ont été principalement pour des troubles liés à l'utilisation d'internet ; on ne sait toutefois pas exactement pour quelle activité sur le net. En moyenne, les personnes traitées sont âgées de 23 ans ; la majorité (86 %) sont des hommes. L'étude allemande IBS Women devrait bientôt fournir des informations pour expliquer la sous-représentation des femmes.

Les adolescent-e-s et les jeunes adultes critiques vis-à-vis du temps passé en ligne

Deux nouvelles études se sont intéressées à la façon dont les enfants, les adolescent-e-s et les jeunes adultes gèrent les médias numériques.



La première, l'étude [EU Kids Online Schweiz 2018](#)¹, livre, entre autres, des indications sur l'utilisation excessive d'internet chez les 9 à 16 ans. Un tiers des jeunes interrogés mentionnent que leur utilisation d'internet a un impact négatif sur leur vie de tous les jours ; ce sont la famille, les ami-e-s et les devoirs qui en pâtissent le plus. Un jeune sur quatre environ a essayé de passer moins de temps en ligne l'an dernier mais n'y est pas parvenu.

La seconde, l'étude [« always on » 2019](#), révèle que les jeunes de 16 à 25 ans passent en moyenne quatre heures de leur temps libre sur internet par jour. Ils sont nettement plus longtemps et plus souvent en ligne que les adultes (40 à 55 ans) et utilisent en particulier les applications de messagerie instantanée, les médias sociaux, le streaming vidéo et les jeux en ligne plus intensivement que leurs aînés. La moitié environ perçoit la communication permanente (*always on*)² comme quelque chose d'essentiellement positif. Les jeunes apprécient surtout les nombreuses possibilités de communiquer, de s'informer et de se divertir. Presque tous adoptent au moins une stratégie pour réguler le temps passé devant les écrans, par exemple mettre leur téléphone portable de côté lorsqu'ils veulent se concentrer.

Les médias sociaux peuvent engendrer un stress problématique

Les réseaux sociaux proposent un large éventail de fonctions. Selon une étude réalisée en Allemagne, les médias sociaux peuvent constituer, surtout en cas d'utilisation régulière, un facteur de stress et une distraction. Les personnes stressées par ces médias utilisent manifestement les mêmes plateformes pour surmonter la pression. Elles déplacent ainsi leurs activités à l'intérieur des réseaux et risquent de développer un comportement excessif (voir l'[article](#) sur le portail Konturen³).

Le jeu vidéo, élément du quotidien, bien culturel, sport de compétition et source de maladie

La troisième [Journée suisse du digitale](#), qui s'est tenue début septembre 2019, a elle aussi souligné l'omniprésence des médias numériques dans le quotidien. Sous la devise « Explorer ensemble le digital », quelque 300 activités ont été proposées sur différents sites. Plus de 270 000 personnes ont assisté à l'événement sur place, et des centaines de milliers d'autres l'ont suivi en ligne. Plus de 1000 participants – dont Addiction Suisse – ont débattu de l'utilisation d'internet, en abordant les chances, les risques, les espoirs et les peurs liés à la numérisation.

À l'heure actuelle, les jeux vidéo sont de plus en plus considérés comme un bien culturel et artistique, comme le montre notamment la participation du conseiller fédéral Alain Berset au salon [Gamescom](#) à Cologne. Des [prix](#) sont même attribués : pour contribuer au

¹ Pour cette étude, plus de mille élèves de 9 à 16 ans ont été interrogés en Suisse alémanique et en Suisse romande sur leur utilisation d'internet et sur les risques perçus (cette enquête n'est pas représentative pour la Suisse).

² Il n'existe pas de définition unique de la connexion permanente (*always on*). Dans le cadre de cette étude, être connecté en permanence signifie « être présent en continu dans les deux espaces, c'est-à-dire être présent physiquement à un endroit et se mouvoir en même temps dans des espaces virtuels en étant en contact avec des personnes éloignées géographiquement ».

³Cette enquête non représentative a englobé 444 utilisateurs-trices allemand-e-s de Facebook.



développement de la créativité numérique, le Canton de [Vaud](#) a lancé l'année dernière un appel à projets innovants dans le domaine des jeux vidéo.

La [revue](#) *Aus Politik und Zeitgeschichte* analyse le phénomène du jeu sous différents angles ; elle aborde par exemple la pratique du jeu vidéo en compétition, ou e-sport, qui soulève de nouvelles questions. En Corée du Sud, où l'e-sport est fortement implanté, ses effets négatifs ont conduit le pays à limiter le temps de jeu des enfants en 2011 déjà. Le Comité international olympique, quant à lui, s'est montré jusqu'ici réticent à reconnaître l'e-sport comme un véritable sport en raison de la violence présente dans de nombreux jeux vidéo.

Le « trouble du jeu vidéo » gagne en importance dans la prise en charge médicale. En mai dernier, il a été reconnu officiellement comme une maladie par l'Organisation mondiale de la santé, qui l'a inscrit dans la onzième version de la Classification internationale des maladies (CIM-11) adoptée lors de son assemblée annuelle à Genève. Le diagnostic repose sur des [critères](#) précis : la perte de contrôle, une priorité accrue accordée au jeu vidéo, qui prend le pas sur les autres centres d'intérêts et activités, et la poursuite du jeu ou la pratique croissante en dépit des conséquences négatives.

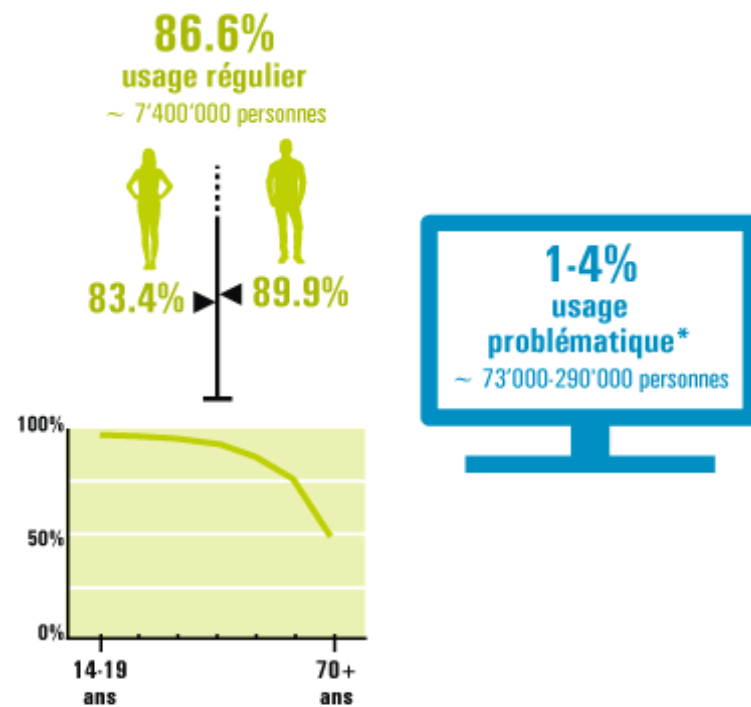
Des jeux à risques

En tant que produits de consommation, les [jeux vidéo](#) ont considérablement changé avec l'apparition de compléments payants pour progresser dans le jeu (microtransactions, « loot boxes », etc.). Une analyse réalisée par un collectif international d'auteurs arrive à la conclusion que certains de ces systèmes peuvent être considérés comme injustes ou abusifs. Les jeux qui permettent d'obtenir des informations supplémentaires contre paiement (jeux avec suivi personnalisé du comportement, p. ex.) et qui comportent des manipulations de données (adaptation des prix, p. ex.) visent à optimiser les offres pour susciter des dépenses supplémentaires. En même temps, les garanties ou les mesures de protection (droit au remboursement, p. ex.) sont limitées, voire inexistantes.



INTERNET

Utilisation d'Internet dans la population de 14/15 ans et plus (2015, 2017, 2018)



* selon le Compulsive Internet Use Scale
Source: CoRoIAR (Marmet et al., 2015), OFS, 2019a, ESS (OFS, 2019b)

Des lois en décalage avec la réalité ?

La consultation sur la nouvelle loi fédérale sur la protection des mineurs en matière de films et de jeux vidéo a pris fin au début de l'année dernière. Les nouvelles dispositions visent à protéger les jeunes de certains contenus médias. [Des spécialistes](#) lancent toutefois des mises en garde : selon eux, la loi ne protège pas suffisamment les mineurs et n'offre pas assez de garde-fous pour prévenir un usage problématique. Ils réclament un système de classification des jeux vidéo en fonction des facteurs susceptibles de nuire au développement personnel et demandent que l'accès à certains jeux soit limité et contrôlé.

Les compétences médiatiques présentent toujours une importance primordiale. Depuis 2011, l'Office fédéral des assurances sociales s'engage pour la protection de la jeunesse face aux médias sur mandat du Conseil fédéral. Les enfants et les adolescent-e-s doivent acquérir les compétences nécessaires pour gérer correctement les médias numériques et apprendre à se protéger des risques. Pour y parvenir, les parents, le corps enseignant et les personnes qui assument des tâches éducatives doivent les accompagner dans ce domaine. La [plateforme nationale](#) Jeunes et médias les épaulent à travers des informations et des conseils pour tous les jours. La formation aux médias est également devenue une



tâche incontournable dans le cadre scolaire, et les parents jouent eux aussi un rôle fondamental dans l'[éducation aux médias](#) de leurs enfants.

Avec ses lignes directrices sur l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil de l'enfant de moins de cinq ans, l'[OMS](#) a fixé de nouveaux points de repère pour la durée d'utilisation des écrans.

Renforcer les compétences des parents et des écoles et instaurer une réglementation spécifique

Ne pas dramatiser ni minimiser le comportement en ligne, tel est le défi qui se pose. La grande majorité des utilisateurs et utilisatrices ont la situation sous contrôle ; seule une petite minorité développe des problèmes, mais ceux-ci doivent être pris au sérieux. Il convient d'apporter aux personnes concernées un soutien approprié, car les conséquences pour la santé, la formation et la vie professionnelle et sociale sont considérables.

Il s'agit d'une part de dissiper des craintes infondées, notamment chez les parents, et, d'autre part, de donner de solides informations pour définir un usage approprié avec les jeunes. Les parents doivent être soutenus pour ce faire. On peut supposer qu'il existe dans ce domaine un besoin considérable chez les personnes qui assument des tâches éducatives.

Les écoles recèlent un potentiel important et portent une grande responsabilité ; dans bien des endroits, de nouveaux supports pédagogiques sont nécessaires. Conformément au [Lehrplan 21](#) – le plan d'études des cantons germanophones et bilingues –, le module Médias et informatique est aujourd'hui une branche obligatoire. Le [Plan d'études romand](#) spécifie lui aussi que la gestion des médias fait partie intégrante de la formation scolaire. Il convient d'amorcer ou de poursuivre la mise en œuvre, notamment au niveau du perfectionnement du personnel enseignant.

Pour diminuer les risques pour les jeunes, Addiction Suisse réclame l'interdiction des loot boxes. Des pays comme la Belgique et les Pays-Bas ont déjà franchi le pas. Ces outils comportent en effet certains aspects propres aux jeux de hasard – les joueurs et joueuses ne savent pas ce qu'ils achètent – ce qui favorise le [jeu problématique](#).

La recherche, de son côté, a besoin de nouvelles approches qualitatives et devrait se concentrer davantage sur les besoins et les motivations spécifiques des joueurs et joueuses dans le cadre du conseil et du traitement.