



PANORAMA SUISSE DES ADDICTIONS 2021

Coronavirus, stress et addictions :
oser demander de l'aide

Le panorama suisse des addictions 2021

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.

Table des matières

Coronavirus, stress et addictions	3
L'essentiel en bref	5
<i>Articles détaillés</i>	
Alcool	7
Tabac	12
Drogues illégales	17
Médicaments psychoactifs	22
Jeux d'argent	27
Internet	32

Impressum

Contact

Monique Portner-Helfer
Porte-parole
mpartner-helfer@suchtschweiz.ch
Tél.: 021 321 29 74

Markus Meury
Porte-parole
mmeury@suchtschweiz.ch
Tél.: 021 321 29 63

Éditeur

Addiction Suisse

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.

www.addictionsuisse.ch

Pour obtenir un aperçu des dernières tendances de consommation ou approfondir un sujet.
faits-chiffres.addictionsuisse.ch

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

Copyright

© 2021 Addiction Suisse, Lausanne

PANORAMA SUISSE DES ADDICTIONS 2021

Coronavirus, stress et addictions : oser demander de l'aide

La crise sanitaire et ses répercussions socio-économiques renforcent les motifs de consommation susceptibles de devenir problématiques – l'usage pour fuir le stress, p. ex. – et entraînent l'apparition de nouveaux groupes à risque. Outre la population en général, le personnel des services d'urgence ou des transports publics et de la vente sont particulièrement concernés. Les personnes qui ont subi un traumatisme, par exemple celles qui ont été gravement malades et leurs proches, sont également exposées à un stress important. Toutes ces personnes ont un risque accru de perdre le contrôle de leur consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments. Or, lorsque la consommation devient problématique, elle est souvent passée sous silence. Addiction Suisse entend briser le tabou et exhorte les personnes touchées, les proches et les employeurs à chercher de l'aide sans tarder.

Nous vivons des temps exceptionnels. De nombreuses personnes ont été et sont encore exposées à un stress et à des traumatismes aussi inhabituels qu'extrêmes. À court terme, certaines se tournent vers l'alcool, les drogues ou les médicaments pour fuir les soucis et le stress. Loin de trouver des solutions à leurs difficultés, elles risquent des problèmes supplémentaires. En cas de perte de contrôle – que l'on soit soi-même concerné ou que cela touche un proche ou un collègue de travail –, il est essentiel de chercher de l'aide. Une telle démarche n'est pas un signe de faiblesse, elle demande au contraire du courage. Se faire aider est fondamental en situation de crise pour limiter les conséquences négatives à long terme de la pandémie. Dans ce panorama 2021, Addiction Suisse aborde les liens entre la pandémie et les conduites addictives et résume les principales tendances en matière de substances et de comportements susceptibles d'engendrer une dépendance.

La crise fait apparaître de nouveaux groupes à risque

Les effets de la pandémie sur les comportements qui peuvent engendrer une addiction se feront certainement sentir encore longtemps. Il convient d'intensifier la recherche pour pouvoir chiffrer les conséquences de la crise sanitaire. Pour les spécialistes, une chose est sûre : le coronavirus expose les personnes qui avaient déjà du mal à garder le contrôle de leur consommation de substances psychotropes, du jeu d'argent ou de leurs activités en ligne à des risques supplémentaires. La pandémie favorise en effet la consommation pour échapper aux soucis quotidiens ou au stress, ce qui peut conduire à un usage problématique, voire à une dépendance. Les personnes qui ont été confrontées directement à la COVID-19 et à ses répercussions ou qui sont exposées à un risque accru de contamination viennent grossir les rangs des groupes à risques ; le personnel de santé, le personnel des transports publics ou de la vente, les personnes qui ont été gravement malades, celles qui n'ont pas pu apporter d'aide à leurs proches et celles qui subissent les conséquences économiques de la pandémie sont particulièrement concernés.

La pandémie affectera la santé mentale encore longtemps

Prenons l'exemple de l'alcool, qui est solidement ancré dans la culture helvétique: pratiquement neuf personnes sur dix en consomment au moins occasionnellement, et un peu plus d'une personne sur cinq en boit en trop grande quantité ou trop souvent. À moyen et à long terme, la consommation à risque et la dépendance devraient augmenter dans certains sous-groupes de la population. Des études menées à l'étranger montrent que les hommes et les personnes qui ont un niveau socio-économique peu élevé sont particulièrement concernés, de même que les personnes les plus touchées par la pandémie. Les répercussions sur la santé mentale subsisteront encore des années après, comme lors d'épidémies ou de catastrophes antérieures. Le recours à l'alcool, aux drogues et aux médicaments pour faire face à la situation ne fait que les prolonger et les aggraver, et les proches en pâtissent eux aussi.

Jeux d'argent: une libéralisation qui tombe mal

Si on s'intéresse aux jeux d'argent, la pandémie et certaines mesures prises pour endiguer la propagation du virus comme le confinement peuvent également favoriser le développement d'une addiction. Dans ce domaine, un malheureux concours de circonstances a eu des conséquences inattendues: l'ouverture du marché des jeux en ligne a pratiquement coïncidé avec le début de la crise sanitaire, ce qui pourrait avoir de lourdes conséquences pour un certain nombre de joueurs·euses. La nouvelle loi sur les jeux d'argent, entrée en vigueur début 2019 permet en effet l'exploitation de jeux en ligne. Avec le semi-confinement instauré à l'échelle nationale au printemps, ces offres ont connu une croissance qui n'aurait certainement pas atteint pareille ampleur sans la pandémie. Parallèlement, la publicité pour les plateformes de jeux en ligne a massivement augmenté, avec un marketing parfois agressif. Les loteries ont elles aussi cherché à attirer une (nouvelle) clientèle.

Des études montrent que les personnes qui jouent en ligne s'exposent à davantage de risques, ce qui fait craindre une hausse du jeu problématique dans la population. Les conséquences socio-économiques de la crise sanitaire constituent des facteurs de stress qui peuvent accélérer la perte de contrôle chez certain·e·s joueurs·euses.

Ne pas hésiter à chercher de l'aide rapidement

Les personnes qui s'interrogent sur leur consommation de substances psychotropes, qui sont inquiètes parce qu'elles consacrent trop de temps à des jeux d'argent ou qui se font du souci pour un·e proche devraient aborder le problème. Une telle démarche n'est pas toujours facile, car les problèmes d'addiction sont souvent passés sous silence dans notre société. Addiction Suisse invite les personnes concernées à demander conseil et à chercher de l'aide. « Nous vivons une situation de stress totalement inédite que nous devons toutes et tous gérer de notre mieux. Ce qui compte à présent, c'est que toutes les personnes qui ont perdu le contrôle de leur consommation reçoivent l'aide dont elles ont besoin », souligne Grégoire Vittoz, directeur d'Addiction Suisse. Les personnes touchées et leurs proches ne sont pas seuls, de nombreuses offres de soutien existent dans chaque région. « Mais la société doit leur offrir un environnement leur permettant de chercher de l'aide sans avoir honte. »

Discuter avec ses proches ou amis peut être d'un précieux secours. Il est également possible de s'adresser à des groupes d'entraide ou des services spécialisés qui aideront aussi bien les personnes touchées que leur entourage à trouver des solutions. Un très grand nombre d'offres sont gratuites; dans bien des cas, une courte discussion permet déjà de voir les choses sous un autre angle et de se motiver à faire un pas supplémentaire.

→ Offres de soutien et conseil : www.addictionsuisse.ch/aide-et-conseil

L'essentiel en bref

Alcool

On estime qu'en Suisse, 250 000 personnes sont alcoolodépendantes. Chaque année, l'alcool fait près de 1 550 victimes. Il est à l'origine d'environ 8% des décès dans la population de 15 à 74 ans. Le fait que l'alcool augmente le risque de cancer est souvent sous-estimé. Chez les hommes de 15 à 24 ans, l'alcool est responsable de près de 20% des décès, le plus souvent à la suite d'accidents et de blessures. Des études sur la consommation en situation de crise mettent en évidence une hausse dans certains sous-groupes, à savoir une aggravation principalement chez les personnes qui avaient déjà une consommation problématique auparavant. La pandémie de COVID-19 entraîne l'apparition de nouveaux groupes vulnérables: les personnes exposées à un risque accru d'infection au virus.

Les problèmes d'alcool, qu'ils soient personnels ou qu'ils touchent des proches, sont souvent passés sous silence. Pourtant, il est préférable d'en parler. De nombreux services spécialisés ou groupes d'entraide proposent de l'aide.

Tabac

Dans les années 2010, la prévalence du tabagisme en Suisse n'a plus diminué en raison de l'absence de mesures politiques. En revanche, de nouveaux produits à base de nicotine sont régulièrement apparus; ceux-ci sont également très populaires parmi les jeunes. Malgré la situation préoccupante et l'évolution rapide du marché, aucune nouvelle donnée épidémiologique n'est disponible depuis 2018 et aucune autre ne sera publiée avant au moins 2023.

Pendant le confinement, un certain nombre de fumeurs a tenté d'arrêter et 4,6% y sont parvenus. Cependant, l'effet s'est dissipé pour environ la moitié d'entre eux par la suite. Les fumeurs quotidiens ont dans une proportion importante augmenté leur consommation pendant et après le confinement, alors que les fumeurs occasionnels ont eu tendance à la diminuer.

Malgré cela, le Parlement reste assez indifférent aux 9 500 décès par an causés par le tabac. Il est le dernier d'Europe à lutter bec et ongles contre les mesures efficaces de protection de la jeunesse.

Cannabis et autres drogues

Si la consommation de drogues illicites est restée plus ou moins constante ces dernières années, des évolutions inquiétantes ont été observées. Du cannabis légal a par exemple été sprayé avec des cannabinoïdes de synthèse, puis vendu sur le marché noir comme du cannabis illégal. Pour les personnes qui achètent le produit, il est souvent impossible de savoir s'il contient des principes actifs synthétiques qui les exposent à de graves intoxications.

Le marché des drogues s'est rapidement adapté à la nouvelle situation engendrée par la pandémie. À l'exception de certaines pénuries régionales pour le cannabis, l'offre et la demande sont pratiquement restées stables pendant le semi-confinement national au printemps.

Sur le plan politique, la légalisation et la réglementation du cannabis occupent toujours le devant de la scène en Suisse comme à l'étranger; les essais pilotes de remise contrôlée à des consommateurs-trices adultes sont au centre de l'attention dans notre pays.

Médicaments

En l'espace de trois ans, plusieurs dizaines de décès de jeunes, imputables à l'utilisation de médicaments combinée à d'autres substances, ont été rapportées en Suisse. Pour mieux comprendre le contexte dans lequel ces décès s'inscrivent, une intensification de la recherche s'impose de toute urgence. On sait uniquement que la consommation de médicaments a augmenté chez les garçons ces quinze dernières années.

Les livraisons et les ventes d'antalgiques opioïdes forts continuent d'augmenter. On ne connaît pas l'ampleur des problèmes de dépendance en Suisse, là aussi les données manquent. Il convient de suivre l'évolution avec une attention accrue.

La prise de somnifères et de tranquillisants puissants (des benzodiazépines, p. ex.) semble en léger recul, mais la consommation se maintient à un niveau extrêmement élevé.

Les répercussions de la pandémie sur la consommation de médicaments ne sont pas claires, car on manque de données. Il est possible que le climat d'inquiétude généralisée ait conduit certaines personnes à consommer davantage. Dans ce domaine, il serait nécessaire de mettre en place un monitoring qui permettrait de s'appuyer sur des données récentes.

Jeux d'argent

Avant la pandémie, le jeu excessif touchait un peu plus de 3 % de la population. L'année 2020, sur laquelle la COVID-19 a pesé de tout son poids, a créé des conditions idéales pour le nouveau marché des jeux d'argent en ligne. Avant la crise, la pratique du jeu en ligne entraînait déjà des problèmes pratiquement chez une personne sur dix. Les 18 à 29 ans sont davantage touchés que la moyenne. Les joueurs·euses qui présentent un risque moyen et les joueurs·euses problématiques sont à l'origine de près de la moitié des revenus tirés des jeux en ligne.

À la suite de la pandémie, davantage de personnes vont perdre le contrôle de leur pratique du jeu. Les proches en subiront aussi les conséquences. Il est important qu'ils abordent le problème, qu'ils ne prêtent pas d'argent aux personnes touchées et, si nécessaire, qu'ils fassent eux-mêmes appel à une aide professionnelle.

Internet

En Suisse, jusqu'à 290 000 personnes perdent le contrôle de leurs activités sur internet. La pandémie de coronavirus comporte des risques, mais elle offre aussi certaines chances : elle devrait contribuer à réduire le fossé numérique entre jeunes et moins jeunes. En même temps, les personnes qui utilisent par exemple internet pour fuir le stress émotionnel risquent une perte de contrôle, à l'instar de celles qui déclaraient déjà avoir du mal à maîtriser leur consommation avant la pandémie.

Alors que les données épidémiologiques indiquent que la fréquence des troubles liés à l'usage d'internet est à peu près la même chez les hommes et chez les femmes, ces dernières sont nettement moins souvent traitées pour des problèmes de ce type. Les spécialistes supposent qu'elles se font plutôt soigner pour des maladies concomitantes et que les troubles liés à l'usage d'internet restent non traités. L'entourage social se rend également moins compte du problème chez les femmes. Dans ce domaine, des mesures spécifiques s'imposent pour renforcer la prise de conscience et faciliter l'apport de soutien.

ALCOOL



La crise sanitaire entraîne l'apparition de nouveaux groupes à risque

La pandémie de coronavirus favorise l'apparition de nouveaux groupes de consommateurs et consommatrices qui sont à risque de développer un rapport problématique à l'alcool, notamment chez les professionnel·le·s de la santé, de la vente et des transports publics. La crise accentue également les modes de consommation à risque chez les personnes qui buvaient déjà relativement beaucoup auparavant et qui utilisent l'alcool comme un médicament ou pour gérer le stress.

Face à cette évolution, la détection précoce des problèmes et le fait de demander de l'aide sont plus importants que jamais.

Rédaction : Monique Portner-Helfer ; Gerhard Gmel

1. Situation actuelle



Consommation quotidienne

La consommation annuelle par habitant, calculée sur la base des chiffres de ventes, s'élevait à 7,9 litres d'alcool pur en 2019 et atteignait ainsi un niveau comparable à celui des années précédentes. Chez la population âgée de 15 ans et plus, un peu plus d'une personne sur dix (10,9%) boit de l'alcool tous les jours, comme le révèle la dernière enquête suisse sur la santé, qui remonte à 2017. Ce taux a pratiquement diminué de moitié depuis 1992, lorsqu'il atteignait 20,4%; le recul est nettement plus marqué chez les hommes que chez les femmes. La part de personnes qui consomment de l'alcool au moins une fois par jour est plus élevée chez les 65 ans et plus que dans les tranches d'âge inférieures.

En ce qui concerne la consommation d'alcool chronique à risque, l'évolution est aussi encourageante. La consommation qui est associée à des risques moyens (2 à 4 verres standards en moyenne par jour chez les femmes, 4 à 6 chez les hommes) ou élevés (plus de 4 verres standard par jour chez les femmes, plus de 6 chez les hommes), a diminué au sein de la population entre 2002 et 2017, passant de 6,1% à 4,7%. Cette baisse est due à un recul chez les hommes, la part des femmes étant restée à peu près stable.

Ivresse ponctuelle : tendance à la hausse

La consommation épisodique à risque (ivresse ponctuelle), quant à elle, a augmenté dans toutes les tranches d'âge. En 2017, 15,9% de la population indiquait avoir consommé au moins une fois par mois de grandes quantités d'alcool au cours des douze derniers mois (4 verres standard en une seule occasion pour les femmes, 5 pour les hommes), alors que cette part s'élevait à 11% en 2007. Les hommes (20,7%) sont davantage concernés que les femmes (11,1%), les personnes de moins de 35 ans étant les plus touchées.

La consommation chez les jeunes stagne à un niveau élevé.

L'étude internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), menée sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-Europe), livre des informations sur les comportements de santé des écolières et écoliers dans plus de 40 pays. L'alcool est la substance psychoactive la plus consommée par les jeunes dans le monde. En Suisse, 13% des garçons et 8% des filles de 15 ans déclarent s'être déjà senti-e-s vraiment souûl-e-s au moins une fois au cours du mois précédant l'enquête. Les chiffres sont très semblables en France, mais plus élevés en Italie et surtout en Autriche et en Allemagne. Une comparaison à travers le temps met en évidence un recul marqué des taux de consommation entre 2010 et 2014; cette tendance ne s'est toutefois pas poursuivie en 2018.

Un décès sur douze lié à l'alcool

Chaque année en Suisse, près de 1 550 personnes meurent des suites de leur consommation d'alcool. L'alcool est ainsi à l'origine d'environ 8% des décès dans la population âgée de 15 à 74 ans. La mortalité associée à une consommation d'alcool

~1'550
Décès dûs à l'alcool
par an



Chez les hommes de 15 à 24 ans, l'alcool est responsable de près de 20% des décès.

Hausse de la consommation dans certains sous-groupes

Risque d'aggravation chez les personnes qui avaient déjà une consommation problématique avant la crise.

Le personnel de la santé et celui de la vente ou des transports publics sont particulièrement à risque en lien avec la pandémie.

L'alcool affaiblit le système immunitaire et favorise la violence.

à risque est imputable à diverses maladies, ainsi qu'à des accidents ou des blessures. Les cancers liés à l'alcool se classent en tête, avec plus d'un tiers des cas. On trouve ensuite les maladies de l'appareil digestif et les accidents ou les lésions. Chez les hommes de 15 à 24 ans, l'alcool est responsable de près de 20% des décès.

L'abus d'alcool n'est pas le seul à provoquer des problèmes. Une consommation modérée peut elle aussi entraîner des hospitalisations et des décès, comme le montre une [étude](#) canadienne; ses auteurs préconisent de ne pas dépasser une boisson alcoolisée par jour pour les hommes. Or, un grand nombre de pays, dont la Suisse, ont fixé la limite plus haut pour une consommation à faible risque. Dans ses [Repères](#) relatifs à la consommation d'alcool, la Commission fédérale pour les problèmes liés à l'alcool estime que les hommes peuvent s'accorder deux verres standard par jour.

Crise du coronavirus et alcool : quels seront les groupes les plus touchés ?

Si on manque encore de données fiables sur la consommation d'alcool pendant la pandémie, des études antérieures portant sur des situations de crise mettent en évidence à la fois un recul de la consommation dans la population en général et des hausses dans certains sous-groupes, c'est-à-dire une aggravation principalement chez les personnes qui avaient déjà une consommation problématique auparavant.

Les hausses de la consommation auxquelles on peut s'attendre concernent plus particulièrement les groupes vulnérables, à savoir en premier lieu les personnes qui avaient déjà une consommation élevée avant l'apparition de la COVID-19 et celles qui utilisent l'alcool comme un médicament pour fuir le stress et éviter des sentiments négatifs. Il s'agit en majorité d'hommes et de personnes ayant un niveau d'éducation formelle ou un revenu peu élevés. Le fait que, avec le télétravail ou le chômage, le quotidien est moins structuré et que le contrôle social est réduit constitue un facteur aggravant.

La hausse de la consommation devrait également concerner les personnes les plus exposées au risque d'infection comme le personnel médical, le personnel de la vente et celui des transports publics. Les professionnel·le·s de la santé, notamment dans les unités de soins intensifs ou les ambulances, souvent confronté·e·s aux souffrances engendrées par la maladie et à des décès, sont particulièrement vulnérables, tout comme les personnes qui ont eu des cas de COVID dans leur proche entourage mais qui n'ont pas osé ou pu apporter leur aide par crainte d'être elles-mêmes contaminées.

En relation avec la pandémie, [le bureau régional de l'OMS pour l'Europe](#) a également attiré l'attention sur les risques particuliers liés à l'alcool en invitant les gouvernements à adopter des mesures en vue d'en limiter la consommation. L'OMS a notamment rappelé que l'alcool affaiblit le système immunitaire et augmente le risque de violences.

2. Politique

Rien ne bouge en Suisse sur le front de la politique de l'alcool et lorsque cela bouge, c'est souvent pour affaiblir les mesures de prévention. Depuis le début de l'année 2021, il est à nouveau possible de servir et de vendre des boissons alcoolisées sur les aires d'autoroutes. En automne 2017, le Parlement a en effet décidé de lever l'interdiction qui était en vigueur depuis plus de 50 ans; elle avait été introduite en 1964, en même temps que la limite du 0,8 pour mille au volant.

Recul des ventes aux mineurs, mais encore beaucoup d'efforts à faire pour une réelle protection de la jeunesse.

La statistique des 6 534 achats-tests d'alcool réalisés dans l'ensemble du pays en 2019 montre que des boissons alcoolisées sont remises à des mineurs dans 20,3% des cas malgré l'interdiction en vigueur. Si ce chiffre représente une amélioration par rapport aux années précédentes, des progrès n'en restent pas moins à faire. Il est par exemple essentiel de soutenir le personnel de vente en mettant en place les dispositifs techniques nécessaires.

L'interdiction des ventes nocturnes d'alcool à l'emporter prononcée dans le canton d'Argovie sur le modèle vaudois est réjouissante. A l'inverse, il faut s'attendre à un changement de pratique à Coire, où le conseil municipal souhaite abolir le régime de nuit.

Le marketing de l'alcool cible les jeunes

Le fait qu'un grand nombre de personnes commencent à boire à un jeune âge est également lié au marketing des produits alcoolisés, comme le constate un groupe d'experts internationaux. Celui-ci estime que les gouvernements devraient renforcer les dispositions légales afin de limiter les messages publicitaires qui séduisent les jeunes.

L'industrie de l'alcool utilise les plateformes numériques pour atteindre les jeunes.

Selon un rapport de l'OMS sur la publicité pour l'alcool, dans tous les pays de la Région européenne le marketing de l'alcool s'adapte plus rapidement aux nouvelles réalités que la législation. L'industrie utilise les possibilités offertes par les plateformes numériques pour vendre ses produits de manière ciblée. L'OMS montre aussi comment la publicité en ligne incite les consommateurs-trices à boire mais aussi à faire la promotion des boissons alcoolisées. Elle appelle les États membres à intégrer dans le cadre légal ce type de réclames.

Un rapport du Health Evidence Network (HEN) s'est intéressé à l'étiquetage des boissons alcoolisées dans les pays de la Région européenne de l'OMS. L'étiquetage qui inclut des informations sanitaires, nutritionnelles et sur la composition des produits, une pratique recommandée par l'OMS, n'est pas obligatoire dans de nombreux pays, dont la Suisse. La France est citée comme un exemple à suivre. Elle a rendu obligatoire l'apposition, sur toutes les boissons alcoolisées, d'une mise en garde contre la consommation d'alcool pendant la grossesse. Les autorités françaises ont inscrit cette réglementation dans une stratégie plus large de sensibilisation aux méfaits de la consommation d'alcool chez les futures mères.

3. Nos revendications

L'alcool entraîne des coûts de 2,8 milliards de francs pour l'économie et constitue la première cause de mortalité chez les jeunes.

En Suisse, l'abus d'alcool entraîne des coûts économiques estimés à quelque 2,8 milliards de francs par an, soit 335 francs par habitant. Chaque année, l'alcool est à l'origine de 3 millions de décès dans le monde, dont un tiers dans la Région européenne de l'OMS. Il est aussi la première cause de décès chez les jeunes. C'est un facteur de risque majeur pour les maladies non transmissibles comme le cancer et les maladies cardiovasculaires; il est également associé à des problèmes de santé psychique, des accidents et des actes de violence. Consommé en grande quantité, il affaiblit aussi le système immunitaire et les défenses naturelles contre les maladies infectieuses et augmente le risque de syndrome de détresse respiratoire aiguë, une des complications les plus graves de la COVID-19.

Prévenir et agir de façon précoce

Il importe de prévenir les problèmes d'alcool, de les réduire et de les déceler rapidement.

→ Diminuer l'attractivité et l'accessibilité des produits

Il convient d'adopter des mesures structurelles pour limiter l'attractivité et l'accessibilité des produits, telles que la limitation du marketing de l'alcool (parrainage et publicité sur internet et sur les réseaux sociaux), l'introduction d'un prix minimum pour lutter contre l'alcool bon marché et l'interdiction des ventes nocturnes. En vogue aux États-Unis, l'eau gazeuse alcoolisée (*hard seltzer*) a fait son entrée chez nous. Addiction Suisse met en garde contre le marketing, qui cible une clientèle jeune en présentant cette boisson comme une alternative plus saine par rapport à d'autres boissons alcoolisées.

→ Déceler rapidement la consommation problématique

Les méthodes de détection et d'intervention précoces doivent être développées de toute urgence. Il convient de mieux sensibiliser les professionnel-le-s du secteur médico-social et de les outiller pour repérer les risques liés à la consommation d'alcool et effectuer des interventions brèves. La semaine d'action «Enfants de parents dépendants», qui se déroulera pour la troisième fois en mars 2021, est l'un des piliers de la sensibilisation à l'échelle nationale. Ces enfants présentant un risque plus élevé de développer des problèmes d'alcool ou de dépendance au cours de leur vie, et il s'agit de leur offrir une attention particulière et un soutien adéquat.

→ Mieux atteindre les publics-cibles vulnérables

Les messages de prévention et les repères de consommation doivent être mieux connus et mieux atteindre leur public, en particulier les jeunes et les femmes enceintes. Une indication plus claire sur les risques encourus (mortalité et morbidité) devrait être envisagée sur les emballages de toute boisson alcoolisée. Enfin, il faudrait renforcer la recommandation de renoncer à l'alcool pendant la grossesse en lui donnant davantage de visibilité grâce à un pictogramme sur le modèle français.

→ Mieux faire connaître les offres d'aide

Il importe de mieux faire connaître les offres d'aide: les personnes touchées et les proches y auront davantage recours s'ils disposent de solides informations.

TABAC



Pas de progrès au niveau de la loi malgré une consommation toujours élevée

Au cours des années 2010, le taux de fumeurs a stagné en Suisse, aucune mesure n'ayant été adoptée sur le plan politique. Les cigarettiers, de leur côté, n'ont cessé d'élargir la palette d'offres, avec de nouveaux produits qui séduisent également les jeunes. Malgré cette évolution inquiétante et un marché qui se transforme rapidement, aucune nouvelle donnée épidémiologique n'a été publiée depuis 2018, et il faudra attendre 2023 au moins pour disposer d'informations récentes.

Pendant le semi-confinement, une partie des personnes qui fumaient ont essayé d'arrêter. Certaines ont réussi, mais cela n'a pas toujours duré. À l'inverse, une part considérable des fumeurs et fumeuses quotidiens ont augmenté leur consommation pendant et après cette période.

En dépit de cela, le Parlement ne fait toujours à peine cas des 9 500 victimes annuelles du tabac. La Suisse est le dernier pays d'Europe qui s'oppose bec et ongles à l'adoption de mesures efficaces pour protéger les jeunes.

Rédaction: Markus Meury; Hervé Kuendig

1. Situation actuelle



19 % de la population suisse fume quotidiennement



5,6% 3,6%
des jeunes de 15 ans fument quotidiennement

17 % des fumeurs-euses ont essayé d'arrêter de fumer pendant le semi-confinement

Parmi les personnes qui fumaient tous les jours, un peu plus de 15 % ont déclaré avoir augmenté leur consommation pendant et après le semi-confinement

Après des années de stagnation de la consommation de tabac, les données font aujourd'hui défaut pour observer son évolution. Les dernières données disponibles, qui remontent à l'[enquête suisse sur la santé](#) de 2017, ont montré qu'un peu plus d'un quart de la population suisse fume, dont près de 19% quotidiennement. Au tabac fumé s'ajoutent depuis quelques années des produits du tabac chauffé et le vapotage, signes d'un marché qui évolue à une vitesse fulgurante et pour lequel les données manquent ou sont rapidement dépassées; il n'est cependant pas prévu d'en publier de nouvelles avant 2023/24. Les [chiffres détaillés](#) (publiés en 2020 seulement) mettent en évidence une forte progression de la shisha.

Les résultats de l'enquête [Health Behaviour in School-aged Children](#) (HBSC) de 2018 révèlent que, 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%.

L'adolescence est un âge charnière pour l'entrée dans la consommation de produits nicotiques. L'analyse des nouvelles tendances revêt par conséquent une importance fondamentale. Si les taux de fumeurs ont légèrement reculé chez les élèves de 15 ans entre 2014 et 2018, on constate parallèlement (avant même la mise sur le marché de Juul en Suisse, voir plus bas) que plus de 50% des garçons et 33% des filles de cet âge avaient déjà vapoté au moins une fois. 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.

COVID-19: un stress accru entraîne souvent une hausse de la consommation de tabac

Dans le cadre de la pandémie, Addiction Suisse a publié, en s'appuyant sur des données empiriques internationales établies lors de situations de crise, des [hypothèses](#) concernant l'évolution des taux de fumeurs-euses et du comportement de la population en matière de tabagisme. Une [analyse](#) des habitudes tabagiques pendant et après le semi-confinement a permis de confirmer d'une part la hausse des tentatives en vue d'arrêter de fumer et, d'autre part, l'augmentation de la consommation de tabac chez les personnes les plus exposées au stress induit par la crise sanitaire.

Dans les faits, plus de 17% des fumeurs-euses ont essayé d'arrêter de fumer pendant le semi-confinement et 4,6% y sont effectivement parvenu-e-s. Mais près de la moitié ont recommencé ensuite, surtout parmi les personnes qui fumaient occasionnellement. L'analyse a également mis en évidence une polarisation de la consommation: parmi les personnes qui fumaient tous les jours, un peu plus de 15% ont déclaré avoir augmenté leur consommation pendant et après le semi-confinement, alors que 8% environ l'ont réduite. Les personnes qui fumaient occasionnellement ont été plus nombreuses à diminuer leur consommation durant ces deux périodes.

Les hommes et les fumeurs-euses qui ont vu leurs interactions sociales s'améliorer à la maison (et aussi à l'extérieur pour les fumeurs et fumeuses quotidien-ne-s) pendant le confinement ont davantage réussi à réduire leur consommation de tabac.

Un stress accru s'accompagne souvent d'une hausse de la consommation de tabac.

À l'inverse, le risque d'une augmentation de la consommation a été plus marqué parmi les jeunes fumeurs-euses, de même que chez les personnes dont la santé psychique ou les relations se sont dégradées durant le semi-confinement et celles qui se sont fait du souci pour leur emploi. Un stress accru s'accompagne en effet souvent d'une hausse de la consommation de tabac.

Les personnes qui ont pris conscience que le tabagisme les exposait à un risque accru de complications en cas de contamination ont été les plus motivées à réduire leur consommation de tabac.

Une clientèle très courtisée sur le marché

Le nombre de cigarettes industrielles vendues en Suisse est passé de 8,9 milliards d'unités en 2019 à 9,3 milliards en 2020, ce qui est probablement dû, au moins en partie, à la perte du tourisme d'achat. De plus, les importations de tabac à rouler ont augmenté de près de 22 % entre 2014 et 2019.

Dans le domaine des produits du tabac chauffé, un réaménagement du marché semble se dessiner lentement. Alors que Philip Morris vend ce type de produits en Suisse, les autres fabricants (Japan Tobacco et BAT) se sont retirés. Ces derniers misent désormais sur les vapoteuses et le snus.

En ce qui concerne les produits du tabac non fumé, le marché a également évolué: à la suite de l'arrêt levant l'interdiction de vendre du snus en Suisse rendu par le Tribunal fédéral en été 2019, plusieurs producteurs sont entrés sur le marché helvétique en pratiquant un marketing agressif. Les parts de marché ne sont pas connues. Tout ce que l'on sait, c'est que les importations de tabac à chiquer, à rouler et à priser en provenance de Suède ont augmenté de 150 % entre 2016 et 2019. D'après les chiffres détaillés de 2018, le snus est très peu employé comme moyen pour arrêter de fumer.

Si on ne dispose pas non plus des chiffres de vente pour les vapoteuses, on peut supposer qu'ils ont augmenté, le Tribunal administratif fédéral ayant autorisé la commercialisation de liquides contenant de la nicotine en Suisse en 2018. Cette libéralisation a notamment conduit à l'arrivée de Juul et de Japan Tobacco sur le marché helvétique. La polémique déclenchée par le succès de Juul auprès des jeunes aux États-Unis a poussé par la suite les grands distributeurs à « autolimiter » la vente de vapoteuses contenant de la nicotine aux plus de 18 ans; les petits diffuseurs n'ont toutefois pas suivi. Le produit Juul n'est plus vendu en Suisse depuis le 1^{er} janvier 2021.

Des coûts qui se montent à 3,9 et 6,2 milliards de francs par an

Une étude sur les coûts du tabagisme pour l'économie en 2017 a livré de nouveaux chiffres dans ce domaine: à elle seule, la consommation de cigarettes (sans les autres produits du tabac et le tabagisme passif) entraîne chaque année des coûts économiques de 3,9 milliards de francs en Suisse. Les dépenses de santé dépassent les trois milliards de francs, alors que les coûts des pertes de production pour l'économie se montent à 833 millions. Si on ajoute à cela la perte de productivité résultant des années de vie perdues, on arrive à un total de 6,2 milliards de francs.

Les importations de tabac à chiquer, à rouler et à priser en provenance de Suède ont augmenté de 150 % entre 2016 et 2019

CHF 3,9 Mrd
coûts du tabagisme
pour l'économie

2. Politique

La Suisse fait figure de cancre mais le Parlement, privilégiant les intérêts des cigarettiers, peine à avancer

La population ne veut plus de publicité pour le tabac

Les cantons pourraient être muselés

Le tabagisme passif n'est pas du tabagisme passif

Âge limite fixé à 18 ans, mais aucun engagement à sa mise en œuvre

En 2019, la Suisse occupait l'avant-dernière place du classement européen [Tobacco Control Scale](#), qui porte sur les mesures antitabac. Entre-temps, l'Allemagne, qui fermait la marche, a introduit de nouvelles interdictions publicitaires, de sorte que notre pays est désormais lanterne rouge.

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). Un [sondage réalisé par la Ligue pulmonaire](#) en septembre dernier a abouti à des résultats similaires.

En dépit de cela, les Chambres fédérales ne se sont toujours pas résolues à adopter des mesures efficaces pour lutter contre le tabagisme. En septembre 2019, le Conseil des États (mis sous pression par l'initiative «Oui à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac») s'est décidé à limiter la publicité dans les médias imprimés et sur internet. Mais en décembre 2020, le Conseil national a largement rétabli ces deux possibilités; il a en revanche interdit la publicité dans les cinémas et sur les affiches. En outre, les cantons pourraient être muselés: alors qu'ils supportent l'essentiel des dommages liés au tabac, la Chambre basse veut leur interdire de fixer des limitations plus strictes. Certains devraient même faire marche arrière et autoriser à nouveau la publicité pour le tabac dans les festivals!

À l'origine, il était prévu de soumettre les produits du tabac chauffé et les vapoteuses à la loi sur le tabagisme passif. Mais là encore, l'industrie du tabac l'a emporté au Conseil national: désormais, l'usage de ces produits devrait être autorisé dans des zones spécialement signalées et il sera toujours permis d'en faire la promotion.

Seul l'âge limite pour la vente de produits du tabac, fixé à 18 ans, n'est pas contesté, par contre le Parlement ne se soucie guère de sa mise en œuvre: selon le National, c'est au personnel de vente – et non aux entreprises – qu'il appartient de vérifier que ces produits ne sont pas remis aux mineurs, alors même que celui-ci se trouve [sous forte pression](#).

Le débat parlementaire sur la nouvelle loi sur les produits du tabac n'est pas encore terminé, mais d'un point de vue de la prévention il est totalement insuffisant. De plus, la Suisse ne pourrait même pas [ratifier](#) la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac, alors qu'elle est l'un des derniers pays européens à ne pas encore l'avoir fait. Heureusement la Commission de la santé du Conseil des États vient de décider de maintenir les restrictions initiales plus larges du Conseil des États.

Un nombre croissant de cantons (TG, BL, BS, GE, SO, FR, VS, NE) fixent désormais aussi la limite d'âge à 18 ans pour les vapoteuses ou discutent de lois dans ce sens (BE, ZH, SG, AI).

3. Nos revendications

Les mesures qui donnent les meilleurs résultats et qui présentent le rapport coût-efficacité le plus favorable pour diminuer la prévalence du tabagisme sont connues depuis longtemps. Les « meilleurs choix » de l’OMS sont en premier lieu les hausses de prix, l’adoption du paquet neutre et une interdiction totale de la publicité et de la promotion. Mais le Parlement fédéral, sur lequel l’industrie du tabac a une forte influence, bloque les mesures qui seraient efficaces, comme on peut le voir dans les débats actuels sur les interdictions publicitaires.

→ Interdire complètement la publicité – le seul moyen de protéger la jeunesse

L’initiative « Enfants sans tabac », dans laquelle Addiction Suisse est impliquée, exige l’interdiction de toute forme de publicité qui atteint les jeunes. En adoptant des demi-mesures, les jeunes resteront la cible de la publicité, même s’ils n’en sont pas les principaux destinataires. L’industrie du tabac doit en effet remplacer les 9 500 client-e-s qui décèdent chaque année des suites de leur consommation. Étant donné que pratiquement personne ne commence à consommer de la nicotine après 21 ans, le marketing doit se concentrer sur des personnes aussi jeunes que possible. Les mesures d’interdictions publicitaires qui sont discutées dans les débats actuellement sont tout à fait insuffisantes pour assurer une réelle protection. Le peuple sera probablement appelé à se prononcer sur l’initiative.

→ Ne pas laisser l’industrie du tabac influencer la loi

La Convention-cadre de l’OMS pour la lutte anti-tabac précise que la législation applicable aux produits du tabac ne doit pas être influencée par l’industrie. En Suisse, c’est l’inverse qui se produit : en coulisse, le lobby du tabac se bat bec et ongles contre toute mesure visant à l’imiter l’attrait de la cigarette. Et en public, les cigarettiers orchestrent de vastes campagnes dans les médias pour « promouvoir la santé » grâce à des produits alternatifs. Mais en réalité, leur seul et unique objectif est de s’assurer des bénéfices en maintenant les consommateurs-trices sous la dépendance de la nicotine. Le lobby du tabac ne doit pas continuer à pervertir la loi.

→ Encourager l’arrêt du tabac

Par ailleurs, on peut douter que l’arrêt du tabac soit suffisamment encouragé : avons-nous assez de professionnels du sevrage tabagique dûment formés et de centres spécialisés facilement accessibles ? Dans le même ordre d’idées, les substituts nicotiques, dont l’efficacité est démontrée, devraient être remboursés par l’assurance-maladie. Mais en Suisse, les producteurs n’ont manifestement pas intérêt à ce que ces produits figurent sur la liste des spécialités, car ils ne seraient alors plus les seuls à en fixer le prix et ne pourraient plus faire de la publicité comme ils l’entendent. Dans ce domaine, la Grande-Bretagne pourrait servir d’exemple. La pandémie offre à cet égard une occasion qu’il faudrait saisir, car la menace liée au coronavirus peut motiver certaines personnes à arrêter de fumer.

→ Publier de toute urgence de nouvelles données épidémiologiques

Pour que des mesures judicieuses puissent être prises, il faut pouvoir s’appuyer sur des données épidémiologiques et des informations d’actualité sur les motivations des fumeurs-euses. Compte tenu de la vitesse à laquelle le marché évolue, le manque de données récentes a de lourdes conséquences pour la prévention.

DROGUES ILLÉGALES



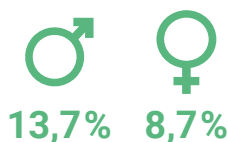
Un marché qui ne connaît pas la crise

Il n'y a pas eu d'évolutions récentes significatives dans le domaine des drogues illégales mais on a parfois observé des phénomènes inquiétants, comme l'utilisation de cannabinoïdes de synthèse pour induire en erreur les consommateurs de cannabis sur le produit qu'ils achètent. Le marché des drogues s'est quant à lui rapidement adapté aux contraintes liées à la pandémie. Au plan politique, la légalisation et régulation du cannabis reste le thème phare tant au niveau national qu'international. Une autre réforme importante, la décriminalisation de l'usage des drogues, n'est que rarement abordée alors même que le Portugal montre l'exemple depuis 20 ans.

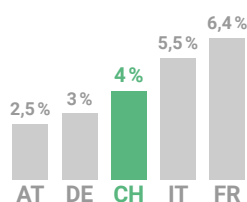
Rédaction: Frank Zobel

1. Situation actuelle

Cannabis: la drogue illégale la plus consommée chez les adolescents et chez les adultes



Jeunes de 15 ans ayant consommé du cannabis durant le dernier mois



Consommation de cannabis pendant les 30 derniers jours des 15 à 64 ans

Cocaïne et ecstasy: les données suggèrent une hausse du nombre de consommateurs.

Héroïne: situation stable avec peu de nouveaux consommateurs, mais il faut rester vigilant

La plupart des données sur l'usage de drogues illégales datent déjà d'il y a quelques années mais les données les plus récentes ne suggèrent pas de changement majeur dans ce domaine.

Environ un écolier sur quatre (27,2%) et une écolière sur six (17,3%) ont rapporté en 2018 avoir déjà consommé du cannabis à 15 ans, une prévalence en baisse depuis une quinzaine d'années. La part des écoliers qui rapporte en avoir consommé durant le dernier mois (13,7% des garçons et 8,7% des filles) est en revanche stable et élevée en comparaison internationale.

Au niveau de la population générale, 4% des résidents âgés entre 15 et 64 ans (5,7% des hommes et 2,2% des femmes) ont déclaré avoir consommé du cannabis pendant les 30 derniers jours. Cette prévalence est supérieure à celles de l'Autriche (2,5%) et de l'Allemagne (3%) mais inférieure à celles de l'Italie (5,5%) et de la France (6,4%).

Respectivement 0,9% et 0,7% des 15-64 ans ont déclaré en 2017 avoir consommé de la cocaïne et de l'ecstasy (MDMA) durant la dernière année, soit environ dix fois moins que pour le cannabis (7,7%). Pour toutes les substances illégales, la proportion des consommateurs est plus élevée chez les hommes et chez les jeunes. Les données suggèrent aussi une hausse du nombre de consommateurs durant les dernières années.

Dans le cadre d'une étude sur les eaux usées menée en 2019 dans 70 villes européennes, les sites suisses (St-Gall (3), Zürich (4), Bâle (6), Genève (9) et Berne (18)) figuraient tous parmi les vingt premiers s'agissant des niveaux de consommation de cocaïne par habitant. Pour les autres stimulants, seules Zürich (ecstasy (7) et méthamphétamine (8)) et Bâle (méthamphétamine (11)) figuraient dans le haut du classement.

Dans le cadre de cette étude, une forte augmentation a été observée dans les villes suisses pour la cocaïne entre 2015 et 2017 et pour l'ecstasy entre 2015 et 2018. Cette évolution était en partie due à une hausse de la pureté de la cocaïne et de la quantité de MDMA dans les pilules d'ecstasy vendues dans notre pays.

L'usage d'héroïne est toujours à l'origine d'une partie importante des problèmes de drogue en Suisse. Selon l'enquête suisse sur la santé de 2017, 0,9% des 15-64 ans déclarent avoir déjà consommé cette substance au moins une fois, une proportion stable depuis le début du millénaire. L'évolution d'autres indicateurs (demandes de traitement, dénonciations par la police, prix) suggère aussi une situation plutôt stable avec peu de nouveaux consommateurs. Les dernières données sur les décès liés à la drogue montrent toutefois une hausse de 20% des cas en 2018, ce qui n'était plus arrivé depuis plus de deux décennies. Le groupe d'âge le plus touché est celui des 45 à 54 ans.

Marché des drogues : attention aux cannabinoïdes de synthèse

Utilisation de cannabinoïdes de synthèse sur le marché noir pour induire en erreur les consommateurs

Le dernier volet d'une étude sur le marché des drogues vaudois a été publié en 2020. Cette étude portant sur le cannabis avait notamment montré la présence de cannabis CBD – légal – vendu au marché noir comme du cannabis illégal. A Zürich, des échantillons de ce cannabis CBD contenant des cannabinoïdes de synthèse ont commencé à être identifiés en 2019. Leur nombre semble avoir augmenté depuis et ce type de produit a également été identifié dans d'autres régions de Suisse. Ce cannabis est vendu comme du cannabis illégal (THC) et les acheteurs ne savent donc pas qu'ils consomment des produits beaucoup plus dangereux pour leur santé que le cannabis traditionnel.

Crise du Corona : impact jusqu'ici limité

Les drogues illégales, à l'exception d'une partie du cannabis, parcourent des milliers de kilomètres avant d'être consommées en Suisse. La pandémie ainsi que les mesures prises pour entraver sa progression (fermeture des frontières et des lieux publics, réduction des transports, interdiction des rassemblements, présence policière dans l'espace public, etc.) risquaient d'entraver les chaînes d'approvisionnement et potentiellement de conduire à des pénuries.

Une pénurie de cannabis dans certaines régions

Une alliance d'institutions romandes a mis en place au printemps 2020 une série d'études permettant de mesurer l'impact de la pandémie et du confinement sur le marché des drogues et sur les consommateurs les plus marginalisés. Ces travaux ont montré que le marché des stupéfiants avait assez facilement intégré les nouvelles contraintes auquel il a été exposé et, mis à part une pénurie de cannabis dans certaines régions, les drogues sont souvent restées disponibles sans évolution notable des prix et de la qualité. Ce constat est aussi souvent partagé au niveau européen et mondial.

Les usagers de drogues ne semblent pas non plus avoir fondamentalement modifié leur consommation durant la période de semi-confinement, comme en attestent des études menées en Suisse chez les consommateurs récréatifs et chez des personnes en traitement de substitution. L'analyse des eaux usées suggère elle aussi une situation plus stable qu'on aurait pu l'imaginer.

Des solutions innovantes pour accéder aux services

La réduction de l'accessibilité des services de traitement et de réduction des risques, en raison des mesures d'hygiène et de distanciation sociale liées à la pandémie, a conduit à la mise en place de nombreuses solutions innovantes permettant de rester en contact avec les personnes qui consomment des drogues. Il a aussi été possible d'assouplir certaines contraintes liées aux traitements avec prescription médicale d'héroïne.

2. Politique

Essais pilotes en Suisse

Le parlement a adopté la révision de la Loi fédérale sur les stupéfiants permettant la tenue d'essais-pilote de vente de cannabis au niveau des villes. Ces essais ne seront accessibles qu'aux personnes majeures et sont encadrés par une ordonnance très détaillée. De nombreuses villes (Bâle, Berne, Bienne, Genève, Lausanne, Lucerne, St-Gall, Thoune, Winterthur et Zürich) ont manifesté un intérêt pour la mise en œuvre de ces essais qui commenceront sans doute en 2022. En parallèle, une initiative parlementaire a été déposée dans le but de légaliser et réguler le cannabis sans attendre le résultat de ces essais. Une initiative similaire avait été rejetée par le parlement en 2018. En attendant, le Conseil national s'est clairement prononcé en faveur d'une simplification de la prescription de médicaments contenant des cannabinoïdes.

Légalisation à l'étranger

Le cannabis est aussi à l'agenda à l'étranger. La population de la Nouvelle-Zélande a rejeté un projet de légalisation du cannabis pour les adultes alors qu'aux USA les citoyens de quatre nouveaux Etats (Arizona, Dakota du Sud, Montana et New Jersey) ont voté en faveur de tels projets en novembre 2020. Désormais, un tiers de la population des Etats Unis – environ 110 millions de personnes – vit dans l'un des 15 Etats ayant légalisé le cannabis. S'y ajoutent encore le Canada et l'Uruguay, les deux pays qui l'ont fait sur tout leur territoire. Les modèles de régulation diffèrent passablement entre les pays et régions qui ont changé le statut légal du cannabis et d'autres pays (Israël, Mexique, Luxembourg) sont engagés dans le développement de nouveaux modèles qui seront peut-être adoptés prochainement.

Blocages aux Nations-Unies

Les Nations Unies devaient revoir la classification légale du cannabis, qui est classé depuis un demi-siècle parmi les drogues les plus dangereuses et qui n'ont aucun potentiel thérapeutique. L'ONU a reconnu, à une courte majorité, l'intérêt du cannabis sur le plan médical mais l'a aussi maintenu dans la même classe de dangerosité que l'héroïne et la cocaïne. Un bloc emmené par la Russie et réunissant notamment la Chine, le Japon, ainsi que de nombreux pays africains et arabes, s'oppose en effet à toute modification du statut légal du cannabis, même si celui-ci n'est plus à jour par rapport aux connaissances scientifiques et aux évolutions sociétales.

3. Nos revendications

C'était il y a vingt ans : deux pays, la Suisse et le Portugal, initiaient des réformes pour supprimer la criminalisation de l'usage de drogues afin d'aider, plutôt que de punir, les personnes qui rencontrent des problèmes et d'informer, plutôt que de sanctionner, celles qui maîtrisent leur consommation. Au Portugal, la réforme a été adoptée et les usagers de drogue ont depuis 20 ans, en cas d'interpellation par la police, un entretien avec des professionnel·le·s de la santé plutôt qu'une sanction judiciaire et/ou pécuniaire. Cette approche a fait ses preuves et ne fait plus l'objet de critiques ni au niveau national, ni au niveau international. En Suisse, la réforme a été rejetée en 2004 et elle n'a plus été discutée depuis hormis sous la forme d'amendes d'ordre pour les usagers de cannabis, une réforme mal conçue, mal mise en œuvre et qui perpétue les sanctions.

Suivre l'exemple du Portugal et décriminaliser l'usage de drogues

→ Mettre fin à la criminalisation de l'usage de drogues

Alors que le débat refait surface ailleurs dans le monde (Etats-Unis, Canada, Nouvelle-Zélande), la Suisse devrait elle aussi se pencher sur ce dossier et s'interroger sur l'utilité et le sens qu'il y a à punir plusieurs dizaines de milliers de ses citoyens chaque année pour leur consommation de drogues plutôt que de les aider. Suivre l'exemple portugais serait une piste intéressante.

→ Rééquilibrer les dépenses publiques liées aux drogues

Une nouvelle étude sur les dépenses et coûts liés aux addictions en Suisse suggère que 467 millions de francs sont dépensés chaque année pour l'application de la loi sur les stupéfiants, une somme nettement supérieure à celle estimée pour les dépenses de santé liées aux drogues (274 millions, hors coûts hospitaliers). Même si ces estimations doivent être considérées avec précaution, l'écart invite à s'interroger sur la manière dont les 4 piliers de la politique drogue sont soutenus dans notre pays. Cela vaut particulièrement pour les piliers de la prévention et de la réduction des risques, qui n'ont pas été pris en compte dans cette étude, et qui disposent de moyens souvent dérisoires en comparaison avec les sommes dépensées pour l'application de la loi et les soins. Une étude antérieure avait ainsi estimé que la prévention, la recherche et la réduction des risques ne représentaient ensemble qu'environ 9 % des dépenses publiques liées à la drogue.

Peu de ressources pour la prévention et la réduction des risques

→ Ne pas oublier

L'année 2020 a été marquée par les sorties d'un film de fiction (Platzspitzbaby) et d'un documentaire (Suot tschël blau) sur la situation en matière de drogues en Suisse dans les années 1980 et 1990. Un médecin zurichois, qui a fait un travail exemplaire durant cette période, a aussi publié un ouvrage autobiographique émouvant retraçant les rencontres et les questionnements qui ont marqué son engagement. Tous nous rappellent qu'il ne faut pas oublier cette période et ce qu'elle nous a appris sur les problèmes de drogue.

MÉDICAMENTS PSYCHOACTIFS*



La polyconsommation chez les jeunes requiert plus d'attention

En l'espace de trois ans, plusieurs douzaines de jeunes ont trouvé la mort après avoir consommé des médicaments en combinaison avec d'autres substances. Le contexte de cette évolution est mal connu et des travaux de recherche supplémentaires s'imposent de toute urgence. Tout ce que l'on sait, c'est que la consommation de médicaments psychoactifs s'est accrue ces quinze dernières années chez les garçons.

Les livraisons et les ventes d'analgiques opioïdes forts continuent d'augmenter. On n'a pas connaissance de problèmes de dépendance à large échelle mais, là encore, les données manquent. Il convient de mieux suivre l'évolution de cette problématique.

On ne dispose pas de données sur l'impact de la pandémie de coronavirus sur la consommation de médicaments. Il est pourtant possible que le climat d'insécurité ait conduit à une hausse de celle-ci. Cela souligne la nécessité de mettre en place un monitoring plus efficace et plus régulier que ce qui existe actuellement.

Rédaction: Markus Meury

* Parmi les médicaments psychoactifs présentant un potentiel de dépendance, on compte les analgiques opioïdes, les antitussifs opioïdes, les somnifères et les calmants ou les analeptiques (stimulants).

1. Situation actuelle

La consommation de médicaments avec d'autres substances chez les jeunes soulève des questions

En l'espace de trois ans, plusieurs dizaines de décès de jeunes, imputables à l'utilisation de médicaments combinée à d'autres substances, ont été rapportés en Suisse. Dans le canton de Bâle-Campagne, plusieurs autres jeunes ont échappé de peu à la mort selon le tribunal des mineurs.

~4,3%

des jeunes de 15 ans ont pris au moins une fois dans leur vie des médicaments dans le but d'en ressentir les effets psychoactifs.

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 au moins une fois dans leur vie des médicaments dans le but d'en ressentir les effets psychoactifs. Chez les garçons, on observe une nette augmentation par rapport à 2006 et, depuis 2010, ils ont rattrapé les filles. L'enquête ne permet pas de savoir précisément de quel type de médicaments il s'agit; on peut toutefois supposer que des tranquillisants (comme le Xanax), des antalgiques opioïdes ou du sirop contre la toux contenant de la codéine ou du dextrométorphan figurent parmi les produits consommés. L'étude européenne Espad sur la consommation des jeunes de 15 à 16 ans révèle une augmentation légère, mais stable dans le temps, de la prise de ces médicaments dans les pays voisins.

Le sirop contre la toux, par exemple, entre depuis quelques années dans la fabrication du *purple drank* – un mélange de limonade, de sirop antitussif et, parfois, d'alcool – dont la communauté internationale hip hop fait l'apologie. Compte tenu d'abus importants, Swissmedic, l'autorité d'autorisation et de surveillance des produits thérapeutiques, a réaffecté ces préparations contre la toux dans la catégorie de remise B début 2019. Cela implique qu'ils peuvent toujours être délivrés sans ordonnance, mais à la condition que le pharmacien ou la pharmacienne prodigue des conseils et documente la remise. Un grand nombre de fabricants ont toutefois fait recours contre cette décision, de sorte que, d'ici à ce que l'affaire soit réglée, les préparations restent dans la catégorie D (remise en pharmacie et droguerie sans qu'elle doive obligatoirement être documentée).

Les benzodiazépines et les antalgiques opioïdes sont eux aussi célébrés par les milieux hip hop. Les jeunes de 15 ans étant influencés par leurs idoles musicales, on peut supposer que cela a une influence sur la consommation. Il n'est toutefois pas possible d'évaluer l'importance de cette influence actuellement.

Antalgiques opioïdes: croissance continue, mais ralentie

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

[Une étude](#) basée sur les données de la clientèle d'Helsana portant sur la période 2006-2013 a montré que la prescription d'antalgiques opioïdes forts a plus que doublé dans le domaine ambulatoire au cours de cette période.

En 2013, 2,8% des assuré·e·s s'étaient procuré ce type de médicaments. Une étude subséquente a montré que les achats d'antalgiques forts (sans les traitements de substitution à l'héroïne) avaient encore augmenté de 42% entre 2013 et 2018. La majeure partie des prescriptions étaient associées à une durée correspondant à un traitement aigu (80% < 90 jours); dans ce cas, il s'agissait surtout d'opioïdes faibles. Lorsque des opioïdes forts étaient prescrits, la part d'usage chronique (> 90 jours) était plus élevée. Selon l'étude, cette hausse est en partie imputable à une transformation des indications acceptées pour ce type de préparations chez les médecins. On ignore dans quelle mesure ce phénomène a entraîné une augmentation des dépendances. Il n'y a pas de données depuis 2016. Il s'agit donc de suivre avec davantage d'attention cette évolution.

Les chiffres de Swissmedic concernant les antalgiques opioïdes révèlent une augmentation des livraisons de certains produits aux médecins, pharmacies et hôpitaux entre 2010 et 2019. L'association Interpharma fait également état d'une hausse des ventes de ces médicaments de 18% environ entre 2014 et 2019.

Pour le moment, rien n'indique une diffusion large de médicaments opioïdes comme elle a eu lieu aux États-Unis. La tragédie qui a frappé ce pays a été déclenchée par la prescription incontrôlée d'antalgiques opioïdes et la publicité pour ces antidouleurs 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 ces médicaments avaient été prescrits ont développé une dépendance.

Somnifères et tranquillisants : consommation à un niveau élevé, mais tendance encourageante

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.

Lors de l'enquête suisse sur la santé de 2017, 4,7% des personnes interrogées ont déclaré avoir pris des somnifères au cours des sept derniers jours (lors de l'enquête précédente en 2012, elles étaient encore 5,9% dans ce cas). Il semblerait qu'une tendance à la baisse soit en cours.

Les chiffres de l'association Interpharma indiquent en effet eux aussi une légère diminution des ventes ces dernières années. La nouvelle étude basée sur les données d'Helsana révèle également un recul entre 2013 et 2018 pour les benzodiazépines et les médicaments apparentés; celui-ci atteint 9% pour les achats et à 17% pour les jours de traitement.

Malgré cette tendance à la baisse, la consommation reste extrêmement élevée : selon les données fournies par Helsana, près de 350 000 personnes ont reçu au moins trois emballages de benzodiazépines ou de médicaments apparentés en 2017 et font donc partie des consommateurs·trices chroniques.

350'000
consommateurs·trices
chroniques de
benzodiazépines

2. Politique

Pas de prise de conscience sur le plan politique; la prévention est livrée à elle-même

Au niveau politique, pratiquement aucune mesure supplémentaire n'a été adoptée en dépit du taux relativement élevé de consommateurs·trices problématiques de benzo-diazépines et de la hausse de la consommation d'antalgiques opioïdes. Après l'état des lieux de la consommation problématique de médicaments psychoactifs dressé à la demande de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), le Conseil fédéral a fait savoir qu'il ne voyait pas de problèmes dans ce domaine et qu'il estimait que les données disponibles suffisaient, quand bien même on ne dispose que de relevés ponctuels effectués de façon irrégulière. Aucune mesure n'a par ailleurs été introduite sur le plan politique pour lutter contre la consommation de médicaments en combinaison avec d'autres substances chez les jeunes.

La prévention est donc laissée dans une large mesure aux services spécialisés, aux ONG ainsi qu'aux cantons. C'est ainsi que le Service zurichois de prévention des addictions (ZFSP) et Infodrog (en collaboration avec Addiction Suisse) ont publié des feuilles d'information. Certains cantons ont aussi mis en place des programmes de prévention ponctuels (dans les hôpitaux ou les écoles p. ex.) et des organisations privées sont devenues actives sur ce thème, comme Arud avec sa nouvelle campagne sur la dépendance aux médicaments.

3. Nos revendications

L'évaluation de la situation effectuée par le Conseil fédéral ne tient pas compte de la hausse de la consommation d'antalgiques opioïdes forts et de la consommation de médicaments avec d'autres substances chez les jeunes, qui pourraient entraîner des problèmes plus importants dans un proche avenir. Le système de monitoring précis qui serait actuellement nécessaire fait totalement défaut.

→ Polyconsommation : comprendre et agir

On sait relativement peu de choses à propos de la consommation combinée de médicaments et d'autres substances chez les jeunes. La recherche scientifique doit s'intéresser de toute urgence à ce phénomène, car on ignore les motifs de cette consommation ainsi que la nature des substances les plus consommées; on ne sait pas non plus avec quelles substances les médicaments sont mélangés et pourquoi, pas plus qu'on ne sait si les jeunes qui consomment des médicaments présentent des caractéristiques particulières. Or, de telles connaissances sont indispensables pour pouvoir mettre en place des mesures de prévention ciblées et adéquates.

Par ailleurs, les sirops contre la toux contenant de la codéine et du dextrométorphan ne devraient être remis que sur ordonnance au vu des fréquents abus, et ce malgré les recours de divers fabricants qui s'opposent à un renforcement minimal du contrôle. Il ne suffit manifestement pas d'interdire la vente de ces produits aux moins de 18 ans, car ceux-ci s'en procurent parfois par l'intermédiaire de camarades plus âgés.

→ Antalgiques opioïdes : suivre la consommation de près

Le contrôle des prescriptions d'antalgiques opioïdes semble porter ses fruits en Suisse pour le moment. Des études épidémiologiques sont toutefois nécessaires pour pouvoir s'appuyer sur des données récentes afin de pouvoir intervenir à temps. 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 remises, comme le suggère un rapport de l'OFSP. Selon celui-ci, 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 aussi être surveillé de près dans le cadre du suivi ambulatoire après la sortie de l'hôpital et les prescriptions d'opioïdes devraient être plus rapidement remplacées par des thérapies alternatives.

→ Benzodiazépines : renforcer la sensibilisation aux risques

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. Un usage prolongé peut notamment provoquer de la confusion, des chutes ou une pseudodémence. Le recul des ventes de ces médicaments témoigne d'une certaine prise de conscience, mais les efforts de sensibilisation doivent se poursuivre, car la consommation en général se maintient à un niveau élevé. Une meilleure coordination des activités dans ce domaine serait également souhaitable.

Registre national des
prescriptions et remises

JEUX D'ARGENT



La crise sanitaire aggrave les problèmes liés au jeu en ligne

Entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2019, la nouvelle loi sur les jeux d'argent donne aux casinos la possibilité d'exploiter des jeux en ligne. Cette libéralisation a entraîné une hausse des exclusions de jeu cette même année déjà. La pandémie de COVID-19, qui a pesé de tout son poids sur 2020, a ensuite créé des conditions idéales pour le marché des jeux d'argent en ligne, un marché dans lequel la frontière avec les jeux vidéo devient de plus en plus ténue.

L'inquiétude et le stress engendrés par la crise sanitaire peuvent favoriser le jeu problématique. La pratique des jeux d'argent en ligne entraînait déjà des problèmes pratiquement chez une personne sur dix avant l'émergence du coronavirus. La publicité qui a fleuri dans le sillage de la pandémie incite davantage de personnes à jouer et induit un risque de perte de contrôle. Les proches en subissent eux aussi les conséquences négatives. Les offres d'aide se trouvent également en ligne – mais pas seulement.

Rédaction: Monique Portner-Helfer; Luca Notari

1. Situation actuelle

192'000

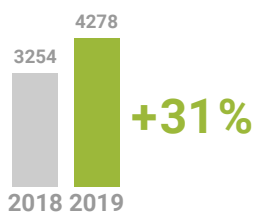
Personnes sont touchées
par un comportement de
jeu excessif

Les dernières données en date concernant les pratiques en matière de jeux d'argent sont issues de l'enquête suisse sur la santé de 2017. Cette étude, menée tous les cinq ans, révèle que le jeu excessif (qu'il soit problématique ou pathologique) touchait un peu plus de 3% de la population suisse (environ 192 000 personnes) en 2017. Un tiers environ n'avait jamais joué de sa vie et près de deux tiers présentaient un comportement de jeu à faible risque.

Loteries et paris sportifs très prisés

Une étude réalisée par Addiction Suisse et par le Groupement Romand d'Études des Addictions (GREA) livre des informations sur la pratique des jeux d'argent en ligne peu avant l'ouverture du marché. Les maisons de jeu suisses pouvant exploiter des jeux de casino sur internet depuis l'entrée en vigueur de la nouvelle loi sur les jeux d'argent en 2019, le Programme intercantonal de lutte contre la dépendance au jeu (PILDJ) a commandé un état des lieux des habitudes de jeu juste avant la libéralisation afin de pouvoir mesurer l'impact des nouvelles dispositions sur les pratiques de jeu. Voici quelques éléments clés qui ressortent de ce rapport :

- Les personnes qui jouaient en ligne jouaient en très grande majorité à des jeux de loterie, des paris sportifs et/ou achetait des billets à gratter ; le poker et les autres formes de jeux d'argent étaient moins prisés.
- Près d'une personne sur dix ayant pratiqué des jeux en ligne faisait état de problèmes modérés ou importants avec ce type de jeux ; les 18 à 29 ans étaient davantage concernés que la moyenne.
- Les personnes qui présentent un risque moyen et les joueurs·euses problématiques sont à l'origine de près de la moitié des revenus tirés des jeux d'argent en ligne.
- 60% des joueurs·euses en ligne n'ont pas joué à des jeux « offline » au cours des douze derniers mois. Les populations de personnes qui jouent en ligne et de joueurs·euses terrestres ne se recoupent donc que très partiellement.



Le nombre de nouvelles
exclusions de jeu s'élevait à
4278 en 2019, soit davantage
que les années précédentes

Des pertes de plus de
1 741 millions de francs pour
les joueurs et joueuses

Hausse récente des exclusions de jeu

Selon la statistique de la Commission fédérale des maisons de jeu (CFMJ), le nombre d'exclusions de jeu était de 61 452 à la fin 2019, soit 4 278 de plus qu'en 2018. La hausse enregistrée est plus importante que lors des exercices précédents, ce qui est lié à l'ouverture de quatre casinos en ligne durant la seconde moitié de 2019. Les directives publiées récemment par la Fédération des professionnel·le·s des addictions permettent dorénavant d'harmoniser les processus de levée d'exclusions dans toute la Suisse. Il existe donc une base générale pour permettre l'évaluation factuelle de la situation des personnes exclues de casinos.

En 2019, le produit brut des jeux (PBJ) provenant des loteries et des paris sportifs (jeux de grande envergure) s'élevait à 998,6 millions de francs. Pour les casinos, le PBJ a atteint 742,5 millions de francs, ce qui représente une hausse de près de 40 millions de francs par rapport à l'exercice précédent.

Jeux de hasard et d'argent durant la pandémie de COVID-19

En s'appuyant sur des études internationales récentes, on peut tirer les conclusions suivantes concernant les changements de pratiques en matière de jeux de hasard liés à la COVID-19: le semi-confinement a entraîné une multiplication des jeux d'argent proposés sur internet et l'apparition de nouvelles offres dans ce domaine. Ce marché est en pleine expansion. Au Canada, par exemple, certains opérateurs font état d'une croissance de 77% par rapport à la même période l'année précédente.

Ces nouvelles offres bouleversent également les habitudes de jeu, comme on a pu le voir en Grande-Bretagne, par exemple. D'une part, davantage de personnes (un tiers des joueurs-euses) ont testé pour la première fois une offre en ligne durant le confinement; d'autre part, des personnes qui jouaient déjà en ligne se sont mises à essayer de nouveaux jeux; elles jouent plus longtemps et dépensent davantage d'argent. Les jeux rapides – machines à sous, e-sport et poker en ligne, p. ex. – ont été comparativement plus prisés.

Une publicité pour les casinos en ligne omniprésente

Les publicités pour les jeux d'argent fleurissent dans les gares, sur internet, à la télévision et dans des bulletins d'informations personnalisés. Rien qu'en avril 2020, le volume de la publicité pour les jeux de hasard a massivement augmenté; plus de la moitié des messages concernaient les casinos en ligne. Cette offensive publicitaire et l'augmentation du temps à disposition à la maison ont probablement poussé un certain nombre de personnes à tester des jeux d'argent en Suisse comme ailleurs. À cela s'ajoutent les joueurs-euses qui jouaient auparavant uniquement dans les casinos terrestres.

Pour les professionnel-le-s de la prévention, cette évolution est inquiétante, d'autant plus que les jeux d'argent en ligne comportent des risques particuliers; ils se caractérisent notamment par la possibilité de jouer à plusieurs jeux en même temps, des jeux plus rapides, l'accessibilité 24h sur 24, l'absence de contrôle social et la virtualisation de l'argent. Plusieurs études confirment que les personnes qui jouent à des jeux d'argent en ligne courent davantage de risques et ont davantage tendance à développer une pratique problématique.

L'impact psychologique de la crise du coronavirus pourrait aggraver le jeu problématique. Des études ont mis en évidence un lien entre des événements stressants et la pratique problématique de jeux de hasard et d'argent. La pandémie et ses répercussions socio-économiques constituent des éléments de stress suffisamment importants pour conduire certaines personnes à une perte de contrôle.

Jeux en ligne : des
risques particuliers

Le stress aggrave le jeu
problématique

2. Politique

Casinos suisses : plus d'une demi-douzaine d'offres en ligne

Entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2019, la loi sur les jeux d'argent donne aux 21 maisons de jeu suisses la possibilité d'exploiter des jeux de casino en ligne. Pour ce faire, elles doivent obtenir une extension de la concession délivrée par le Conseil fédéral ainsi qu'une autorisation de la Commission fédérale des maisons de jeu (CFMJ) pour les différentes offres. La CFMJ dresse une liste des casinos en ligne. La loi prévoyant le blocage de l'accès aux jeux illégaux en Suisse, la CFMJ contrôle les offres; elle publie et met régulièrement à jour sur son site internet une liste des jeux non autorisés (liste noire).

Les cantons avaient jusqu'à la fin 2020 pour adapter leur législation à la nouvelle loi fédérale. Le canton de Bâle-Campagne en a profité pour assouplir les dispositions applicables aux jeux d'argent. La loi cantonale permet par exemple désormais d'installer des appareils à sous servant à des jeux d'adresse dans les établissements de restauration publics. Les petits tournois de poker sont eux aussi à nouveau autorisés.

Situation juridique: le Parlement s'interroge

Dans l'intervalle, les parlementaires fédéraux s'interrogent sur la situation juridique. La conseillère nationale Laurence Fehlmann Rielle (PS) a déposé une interpellation fin octobre 2020 pour demander des correctifs dans l'application de la loi sur les jeux d'argent en raison de la publicité outrancière.

Lors de la session de l'été dernier, la conseillère nationale Sophie Michaud Gigon (Verts) a elle aussi déposé une interpellation qui porte sur la protection des joueurs-euses dans le cadre de la mise en œuvre de la loi sur les jeux d'argent.

La motion de Samuel Bendahan (PS) sur les abus de microtransactions apparentées aux jeux d'argent dans les jeux vidéo, déposée en juin 2018, a quant à elle été classée, le Conseil n'ayant pas achevé son examen dans un délai de deux ans.

3. Nos revendications

Pour chaque joueur excessif, dix autres personnes subissent des conséquences négatives.

Machines à sous, paris sportifs, jeux de casino ou de loterie : en Suisse, de nombreuses personnes – davantage d’hommes que de femmes – ont perdu le contrôle de leur pratique du jeu. Il n’est pas rare que les personnes qui souffrent d’une addiction au jeu entraînent leur famille dans la ruine. Les difficultés financières viennent en effet très souvent s’ajouter aux problèmes émotionnels et de couple, comme en témoignent les demandes de conseils déposées sur la plateforme en ligne de www.sos-spielsucht.ch. Les personnes concernées perdent le lien avec la réalité et nient le problème. Pour chaque joueur excessif, environ dix personnes de l’entourage proche subissent des conséquences négatives. Le jeu en ligne comporte des dangers particuliers, car il permet de jouer partout et en tout temps pour de l’argent.

La possibilité de se faire exclure des jeux et les programmes de mesures sociales ne suffisent pas. Suite à l’ouverture du marché aux jeux de casino en ligne et à la pandémie de COVID-19, un renforcement des mesures d’accompagnement est indispensable pour protéger les joueurs·euses.

→ Introduire un traçage efficace des joueurs·euses

Un tel dispositif comprend le suivi personnel des comportements de jeu, la limitation des montants engagés et du temps de jeu ou des cartes de joueur nominatives dans tout le pays qui permettent un monitoring et une meilleure identification des joueurs·euses problématiques ; cette mesure devrait également s’appliquer aux loteries et aux paris. Actuellement, les personnes qui jouent à des jeux de loterie alors qu’elles ont été exclues ne sont identifiées qu’en cas de gain important et pas lorsqu’elles jouent.

→ Sensibiliser davantage aux risques

La sensibilisation de la population en général et des joueurs·euses en particulier est essentielle pour inciter davantage de personnes à se faire aider. C’est dans cette optique que le programme intercantonal Spielen ohne Sucht a lancé une nouvelle campagne sur les jeux d’argent en automne 2020.

→ Informer les jeunes de manière ciblée

Les passerelles toujours plus marquées entre les jeux d’argent et les jeux vidéo inquiètent les professionnel·le·s : certains jeux d’argent se présentent comme des jeux vidéo, et des jeux vidéo gratuits au départ (free-to-play) incitent les joueurs·euses (souvent mineur·e·s), à dépenser de l’argent pour améliorer leurs chances de gagner ou l’équipement de leurs avatars. Les joueurs·euses, en particulier les enfants et les adolescent·e·s, doivent être davantage sensibilisé·e·s aux microtransactions.

→ Coopération avec les maisons de jeu des pays limitrophes

Des études ont montré que les personnes exclues en Suisse jouent souvent dans les pays voisins, de sorte qu’une coopération avec les maisons de jeu des pays limitrophes s’impose.

INTERNET



La pandémie entraîne des risques, mais offre aussi certaines chances

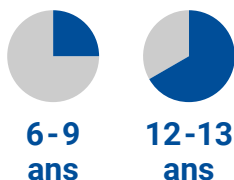
Avec le cyberharcèlement et l'exposition à des scènes de violence, entre autres, la perte de contrôle par ses utilisateurs-trices fait partie des risques liés à internet; entre 1 et 4% de la population de 15 ans et plus n'a plus la maîtrise de ses activités en ligne. La pandémie de coronavirus entraîne des risques, mais offre aussi certaines chances: elle pourrait contribuer à réduire le fossé numérique entre jeunes et moins jeunes. Parallèlement, les personnes qui ont recours à internet pour fuir leurs soucis quotidiens ou leur stress émotionnel s'exposent à une perte de contrôle. Il importe d'accompagner les enfants et les adolescent·e·s dans l'utilisation des médias.

Rédaction: Monique Portner-Helfer; Marina Delgrande Jordan

1. Situation actuelle

29 % des enfants de 4 à 6 ans jouent plusieurs fois par semaine ou tous les jours à des jeux vidéo.

Possèdent leur propre téléphone portable



Le risque de perte de contrôle est particulièrement marqué avec les activités suivantes : jeux d'argent / jeux vidéo / médias sociaux / relations virtuelles / achats en ligne / pornographie en ligne

En 2019, soit avant l'apparition de la pandémie, **89 %** de la population de 14 ans et plus utilisait internet plusieurs fois par semaine, avec des différences notables entre les classes d'âge ; les parts respectives s'établissaient à 97 à 99 % chez les 14 à 49 ans, à 93 % chez les 50 à 59 ans, à 79 % parmi les 60 à 69 ans et à 53 % parmi les 70 ans et plus.

Un coup d'œil sur les classes d'âge inférieures révèle que les écrans et internet sont omniprésents dans le quotidien. C'est ainsi que 70 % des enfants de 4 à 6 ans regardent la télévision tous les jours ou plusieurs fois par semaine et que 29 % d'entre eux jouent à des jeux électroniques à cette même fréquence (**ADELE+ 2018**). Un quart environ des 6 à 9 ans possèdent leur propre téléphone portable ; cette part grimpe à environ deux tiers chez les 12 à 13 ans. 64 % des 6 à 13 ans utilisent internet au moins une fois par semaine (**MIKE 2019**). Par ailleurs, plus de la moitié des 11 à 15 ans ont des contacts en ligne plusieurs fois par jour, voire presque toute la journée (**HBSC 2018**). Pratiquement tous les jeunes de 16 à 19 ans utilisent les réseaux sociaux tous les jours ou plusieurs fois par semaine (ils sont 97 % à le faire parmi les 18 à 19 ans). Par ailleurs, 26 % des 16 à 17 ans et 22 % des 18 à 19 ans jouent quotidiennement ou plusieurs fois par semaine à des jeux vidéo (**JAMES 2020**). Ils utilisent principalement leur téléphone portable pour utiliser les services de messagerie instantanée et pour aller sur les réseaux sociaux ou pour surfer sur internet et écouter de la musique. Le temps que les jeunes passent sur leur téléphone portable a encore nettement augmenté, en particulier le week-end. En revanche, la durée d'utilisation d'internet accuse un léger recul. L'étude JAMES a été réalisée en ligne en mai et juin 2020, soit au terme du semi-confinement.

Un risque de perte de contrôle

Une récente **revue de littérature**¹ montre que si les écrans et internet offrent de nombreux avantages (contacts sociaux, travail, formation de base et continue, divertissements, etc.), ils présentent aussi des risques pour la santé physique et psychique dans certaines conditions d'usage. Parmi ceux-ci, des expériences négatives telles que le cyberharcèlement et l'exposition (involontaire) à des scènes de violence, mais aussi une perte de contrôle.

À ce jour, il n'existe pas de définition universellement admise ou de diagnostic établi pour désigner des pratiques qui sont souvent qualifiées d'« utilisation problématique d'internet ». Les **milieux spécialisés** sont toutefois d'accord aujourd'hui sur le fait que ce sont les applications qui sont à l'origine de la perte de contrôle, et pas le média en soi. Parmi les contenus considérés aujourd'hui comme particulièrement à risque parce qu'ils activent le centre de récompense dans le cerveau, on compte notamment les jeux d'argent (voir aussi le module qui leur est spécifiquement consacré) et les jeux vidéo (en particulier les MMORPG et les jeux qui comportent des *lootboxes* et d'autres microtransactions²), les médias sociaux, les relations virtuelles, les achats et la pornographie en ligne. Les **connaissances disponibles à ce jour** semblent indiquer que les jeux « gratuits » (free-to-play) peuvent amener les joueurs-euses à faire des dépenses incontrôlées importantes (microtransactions) ou à leur consacrer un temps considérable.

¹ Waller, G. et Meidert, U. (2020). Médias numériques : chances et risques pour la santé. In: Observatoire suisse de la santé (éd.) (2020).

² **La santé en Suisse** – Enfants, adolescents et jeunes adultes. Berne : éditions Hogrefe, pages 210-243.

² Les MMORPG, acronyme de *Massively Multiplayer Online Role-Playing Game* (jeux de rôle en ligne massivement multi-joueurs) sont des jeux de rôle en ligne qui se jouent avec un grand nombre de joueurs. Une *lootbox*, ou coffre à trésor, est un élément inclus dans un jeu vidéo qui permet d'obtenir des biens virtuels contre paiement pour progresser dans le jeu.

1-4%

part de personnes qui
présentent un usage
problématique d'internet

Seul le trouble du jeu vidéo (en ligne ou hors ligne) et le trouble du jeu d'argent (hors ligne ou en ligne) (*gaming disorder/gambling disorder*) figurent dans la Classification internationale des maladies (CIM-11) et constituent donc des pathologies reconnues.

En Suisse, la part de personnes de 15 ans et plus qui présentent un usage problématique d'internet était estimée à 1 à 4 % avant la pandémie de COVID-19, toutes activités confondues. Un usage problématique se caractérise notamment par une perte de contrôle et par le fait que la personne continue de jouer malgré des conséquences négatives. Les 15 à 24 ans étaient les plus touchés (Monitoring des addictions 2015 / ESS 2017) ; toutefois, il s'agit également de la tranche d'âge qui, de manière générale, utilise le plus internet.

4 % environ des élèves de 11 à 15 ans interrogé-e-s dans le cadre de l'enquête HBSC 2018 présentent un usage problématique des réseaux sociaux³, c'est-à-dire ont notamment tenté vainement de passer moins de temps sur ces réseaux et les ont fréquemment utilisés pour fuir des sentiments négatifs.

Les études portant sur la Suisse montrent que les jeunes qui passent beaucoup de temps devant un écran ou en ligne présentent davantage de symptômes physiques (HBSC 2018, JAMES 2018). Il existe également un lien entre le temps d'utilisation et les troubles du sommeil (HBSC, ADELE+). Les données disponibles sont moins consistantes pour les symptômes psychoaffectifs. Une des hypothèses émises est que les adolescent-e-s qui souffrent de problèmes psychiques sont plus souvent en ligne.

Nettement moins de traitements chez les femmes

Le Réseau de monitoring des traitements *act-info* montre qu'en 2019, 0,9 % des personnes admises dans les institutions participantes l'étaient principalement pour un usage problématique d'internet. Il s'agit d'hommes en large majorité (91 %). Dans les milieux spécialisés, on observe également que la prise en charge dans le cadre du système d'aide et de prévention en matière d'addictions reste peu fréquente chez les filles et les femmes. On peut supposer que les femmes concernées se font plutôt soigner pour d'autres maladies concomitantes et que les troubles liés à l'usage d'internet restent non traités. Par ailleurs, l'entourage social se rend souvent moins compte de leurs problèmes.

Répercussions de la pandémie de coronavirus

La crise du coronavirus et ses répercussions socio-économiques renforcent les motifs d'utilisation particulièrement à risque, notamment l'usage pour fuir les soucis quotidiens et le stress émotionnel. Une petite minorité risque de développer un usage problématique. Les personnes les plus exposées sont celles qui avaient déjà des difficultés à contrôler leur consommation auparavant.

A noter qu'avec la pandémie, internet a pris de l'importance dans la vie professionnelle, la formation et les loisirs. Ce phénomène devrait réduire le fossé numérique entre jeunes et moins jeunes. Comme le montre le digiMONITOR 2020 du Groupe d'intérêts médias électroniques (IGEM), on peut parler d'une accélération de la digitalisation : les smartphones et les ordinateurs portables sont beaucoup plus utilisés dans la population de 15 ans et plus, avec une hausse particulièrement marquée chez les plus de 55 ans.

Les personnes qui avaient
déjà des difficultés à
contrôler leur utilisation
avant la pandémie sont
particulièrement vulnérables.

Vers une réduction du
fossé numérique entre
jeunes et moins jeunes ?

¹ À ce jour, il n'existe pas de diagnostic reconnu sur le plan international pour les troubles liés à l'utilisation des réseaux sociaux.

2. Politique

Des lacunes dans la protection des mineur·e·s en matière de films et de jeux vidéo.

Dans un souci d'harmonisation avec l'Union européenne, le Conseil fédéral a présenté au Parlement en septembre dernier un projet de loi visant à mieux protéger les mineur·e·s des contenus médiatiques inappropriés dans les films et les jeux vidéo. Il s'agit notamment des scènes à caractère violent, sexuel ou effrayant.

Dans toute la Suisse, les cinémas, les détaillants, les entreprises de vente en ligne et les services à la demande seront tenus d'indiquer l'âge minimal et d'effectuer des contrôles. Les parents auront également la possibilité de signaler les contenus non adaptés aux personnes mineures.

En août 2020, le Conseil fédéral a proposé de rejeter la motion déposée par le conseiller national Niklaus-Samuel Gugger (PEV) en mai de la même année, qui visait à protéger efficacement les moins de 16 ans contre la pornographie sur internet. Outre l'exposition souvent involontaire à des contenus non adaptés à l'âge, la pornographie est l'une des activités en ligne qui préoccupe les professionnel·le·s à cause de son potentiel de perte de contrôle.

Les réseaux sociaux et les médias en ligne semblent exercer une influence toujours plus grande sur la formation de l'opinion (cf. Monitoring Médias Suisse 2019, publié fin septembre 2020 par l'OFCOM), ce qui entraîne sans doute aussi une polarisation. Étant donné que les réseaux sociaux et d'autres plateformes numériques sont utilisés pour le marketing des produits, il y a là une chance à saisir pour la prévention, qui pourrait exploiter ces canaux pour sensibiliser l'opinion publique et, au final, influencer les comportements.

3. Nos revendications

Il importe de susciter une réflexion critique chez les individus, que ce soit par rapport à leur comportement personnel ou à leur rôle en tant que parents, enseignant-e-s ou autres personnes de référence. Une fois de plus, les personnes les plus vulnérables sont les enfants, les adolescent-e-s, les personnes en proie à des difficultés économiques (chômage, p. ex.), celles qui souffrent de problèmes psychiques ou qui ne disposent pas d'un soutien social étendu. Les problèmes familiaux (manque de monitoring parentale, etc.) constituent des facteurs de risque pour les jeunes en plein développement. Par ailleurs, la protection de la jeunesse doit être renforcée.

Dans l'optique de la prévention, les aspects ci-après revêtent une importance particulière:

→ Développer les compétences numériques

Le développement de ces compétences recouvre non seulement les connaissances techniques, mais aussi les compétences sociales et des réflexions éthiques pour un usage responsable des outils numériques ainsi qu'une attitude critique face à leur utilité et aux abus. Les compétences numériques font partie des compétences élémentaires aujourd'hui et devraient par conséquent figurer de façon systématique dans les plans d'études.

Dans ce domaine, il existe des aides à différents niveaux (p. ex. [Jeunes et médias / soutien pour les parents](#)).

→ Développer de nouvelles compétences chez les professionnel-le-s

Les médias numériques offrent à la prévention des addictions l'occasion d'utiliser de nouvelles stratégies et de nouveaux canaux pour atteindre les jeunes (cf. [SuchtMagazin](#), 5/2020 / [Guide](#) pour les professionnel-le-s sur les usages des écrans).

Parallèlement, il importe de renforcer les approches tenant compte des différences liées au genre dans la prévention, ainsi que le repérage et l'intervention précoces. Les professionnel-le-s préconisent notamment une communication attentive à la question du genre pour favoriser une prise de conscience chez les femmes et les filles concernées.

→ Susciter un débat public sur les chances et les risques

Les risques liés à internet tels que perte de contrôle, atteinte à la sphère privée, violence, harcèlement, etc. devraient faire l'objet d'un débat public. Identifier les problèmes et en discuter facilite la recherche de soutien.

En même temps, les médias numériques sont incontournables dans de nombreux domaines et offrent des possibilités de divertissement, d'information et de contacts.

→ Renforcer la protection de la jeunesse

Le projet de loi fédérale sur la protection des mineurs en matière de films et de jeux vidéo permettrait de mieux ancrer la prévention et de prélever un impôt sur les ventes à des fins de prévention. Par ailleurs, un débat politique s'impose pour réglementer les systèmes d'achat dans les jeux vidéo (microtransactions, *lootboxes*, p. ex).

Lorsque les problèmes sont abordés (aussi en public), il est plus facile de demander de l'aide.