ADDICTION | SUISSE

Tout va bien?

Bien-être
Consommation de substances psychoactives
Enquête 2018 auprès des élèves de 13 à 15 ans

PRÉVENTION | AIDE | RECHERCHE

Editeur : Addiction Suisse
Graphisme : studio KO
Impression : Jost Druck AG, Hünibach
Lausanne, 2019

A propos de cette brochure

Tous les quatre ans, des élèves de 11 à 15 ans de presque tous les pays européens participent à une enquête par questionnaire. Les chercheuses et chercheurs aimeraient ainsi donner la parole aux jeunes pour qu'ils puissent dire comment ils vont et s'exprimer sur différents aspects de leur vie quotidienne. Cette enquête s'appelle l'étude HBSC pour « Health Behaviour in School-aged Children », ce qui signifie « les comportements de santé des jeunes en âge de scolarité ».[1]

L'enquête a été menée en Suisse pour la neuvième fois en 2018. Elle permet de savoir si et comment les comportements de santé et le bien-être des jeunes ont évolué au cours du temps. Elle livre des informations importantes pouvant aider les politiciennes et politiciens à prendre des décisions dans le domaine de la santé. L'enquête est réalisée par **Addiction Suisse**, sous l'égide de **l'Organisation mondiale de la Santé** (OMS). Elle est financée par **l'Office fédéral de la santé publique** (OFSP) et les **cantons**.

Nous tenons à remercier les milliers d'élèves qui ont rempli le questionnaire ainsi que leurs enseignant-e-s ! Sans eux, cette étude n'aurait pas pu avoir lieu.

L'enquête aborde de nombreux sujets qui peuvent jouer un rôle dans la vie d'un-e jeune. Dans cette brochure, les thèmes suivants ont été retenus : le bien-être, le stress lié au travail scolaire et la satisfaction face à l'existence, ainsi que la consommation d'alcool, de tabac, de cigarettes électroniques et de cannabis. La brochure ne présente que les réponses des élèves âgé-e-s de 13 à 15 ans (certaines questions n'ayant pas été posées aux plus jeunes).

La plupart des jeunes ne consomment pas ou que rarement de l'alcool, du tabac ou du cannabis. Ces dernières années, de nouveaux produits ont fait leur apparition sur le marché, comme par exemple la cigarette électronique et le CBD. Si certain-e-s jeunes les ont testés, seule une petite minorité en consomme souvent.

En ce qui concerne le bien-être, en bref, on peut dire ceci : **la plupart des jeunes en Suisse sont satisfait-e-s de leur existence et se sentent bien**.

Les jeunes qui ne se sentent pas bien et qui sont peu satisfait-e-s de leur vie ne doivent cependant pas être oublié-e-s. Cette brochure renseigne dès lors aussi sur les offres d'aide et de conseil existantes.

Bonne lecture !
Addiction Suisse

[1] Plus d'informations sur cette étude disponibles sur www.hbsc.ch

Bien-être, stress et satisfaction face à l'existence

La plupart des jeunes sont assez ou très satisfait-e-s de leur vie actuelle. Toutefois, nombre d'entre eux ne se sentent parfois pas bien. C'est normal, quand cela n'arrive pas trop souvent. On ne peut pas être tous les jours en forme.

Comment les jeunes de 13 à 15 ans se sentent-ils ?

- Environ **40 % des garçons** et environ **55 % des filles** se sentent agacé-e-s ou de mauvaise humeur au moins une fois par semaine.
- Environ **trois garçons sur dix** et environ **quatre filles sur dix** sont nerveux-ses au moins une fois par semaine.
- Environ **40 % des garçons et des filles** sont fâché-e-s ou en colère au moins une fois par semaine.
- Environ **20 % des garçons** et environ **45 % des filles** se sentent tristes au moins une fois par semaine.
- Environ **10 % des garçons** et environ **25 % des filles** sont anxieux-ses ou inquièt-e-s au moins une fois par semaine.

Le sommeil

Le sommeil est essentiel au bien-être physique et psychique. Beaucoup de jeunes de 13 à 15 ans ressentent pourtant de la fatigue et certain-e-s ont des difficultés à s'endormir.

- Environ **60 % des garçons** et environ **75 % des filles** se sentent fatigué-e-s au moins une fois par semaine.
- Environ **un tiers des garçons** et environ **la moitié des filles** ont de la peine à s'endormir au moins une fois par semaine.

Le stress scolaire

Pour certain-e-s jeunes de 13 à 15 ans, le travail scolaire peut devenir une source de stress plus ou moins importante.

- Environ **un garçon sur quatre** et environ **une fille sur trois** se sentent assez ou très stressé-e-s par le travail scolaire.

L'adolescence et ses défis

Ressentir un certain mal-être est courant à l'adolescence, une période de la vie jalonnée de nombreux défis :

- Le passage au gymnase / collège / lycée ou à la vie professionnelle représente une étape importante.
- Les adolescent-e-s sont des adultes en devenir. Ils prennent de plus en plus de responsabilités, ce qui n'est pas toujours facile.
- Les conflits avec les parents ou les enseignant-e-s ainsi que les disputes avec les ami-e-s peuvent s'avérer très stressants.
- Durant la puberté, les hormones sont souvent en « pleine ébullition » ; cela influence aussi la manière dont on se sent.

Soutien

Pouvoir compter sur le soutien de son entourage est une ressource importante pour faire face au stress et aux difficultés qui se présentent.

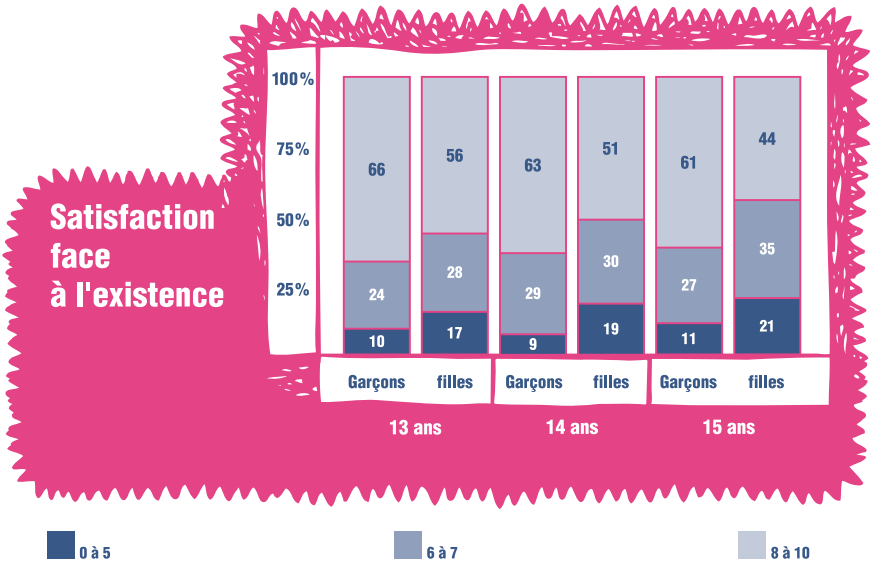
La grande majorité des jeunes de 13 à 15 ans :

- peuvent compter sur leurs ami-e-s lorsque les choses vont mal.
- reçoivent l'aide et le soutien émotionnel dont ils ont besoin de la part de leur famille.
- ont le sentiment que leurs maîtres et maîtresses les acceptent comme ils sont.

Les changements d'humeur sont courants à l'adolescence. Lorsqu'on est mécontent-e ou confronté-e à des problèmes apparemment insolubles, se confier à quelqu'un peut aider : parents, frères et sœurs, ami-e-s, enseignant-e-s, infirmiers et infirmières scolaires ou autres personnes de l'entourage. Pour les jeunes qui ne se sentent pas la force de parler directement à quelqu'un, il est possible d'obtenir un conseil anonyme sur Internet ou par téléphone. Cela fait du bien de pouvoir confier ses soucis à une personne vraiment à l'écoute.

La satisfaction face à l'existence

La question suivante a été posée aux élèves : Voici l'image d'une échelle. L'échelon le plus élevé de cette échelle « 10 » signifie la meilleure vie possible pour toi, le bas de l'échelle « 0 » signifie la vie la plus mauvaise possible pour toi. Quelle est ta position sur cette échelle, si tu considères ta vie actuelle ?



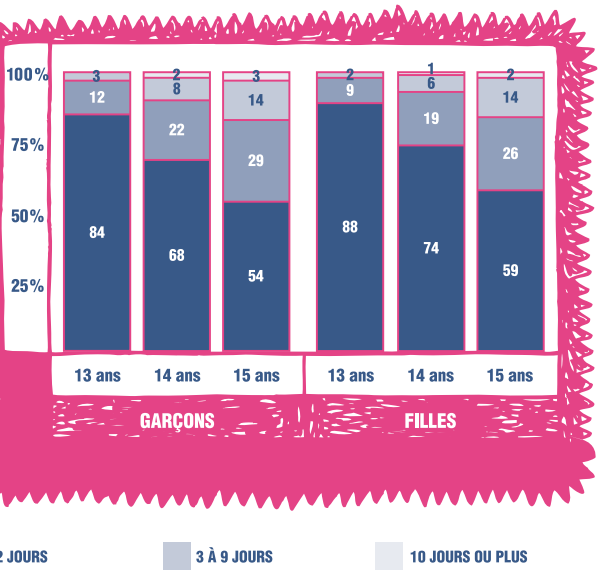
Les jeunes sont nettement plus nombreux-ses à se positionner sur les échelons supérieurs que sur les échelons inférieurs. Autrement dit :

- **La plupart des jeunes** de 13 à 15 ans sont assez voire très satisfait-e-s de leur existence.
- Les garçons apparaissent en moyenne plus satisfaits que les filles.
- Environ **10 % des garçons** et environ **20 % des filles** se sont positionné-e-s sur les échelons 0 à 5 et sont donc peu ou pas du tout satisfait-e-s de leur existence.

Boire de l'alcool

La grande majorité des jeunes ne consomme pas ou seulement rarement de l'alcool. Seule une petite minorité en boit souvent.

À quelle fréquence les jeunes ont-ils bu de l'alcool au cours des 30 jours précédant l'enquête ?



JAMAIS — 1 À 2 JOURS — 3 À 9 JOURS — 10 JOURS OU PLUS

Environ **75 % des filles** et environ **70 % des garçons de 13 à 15 ans** n'ont pas bu d'alcool dans les 30 jours précédant l'enquête. **Un-e jeune sur cinq** environ en a bu lors d'un ou deux jours.

Consommer de l'alcool est plus répandu chez les garçons et les filles de 15 ans que chez les plus jeunes.
Environ 14 % des jeunes de 15 ans en ont bu lors de trois à neuf jours au cours des 30 derniers jours.
Moins de 3 % des jeunes de 15 ans en ont bu lors de dix jours ou plus au cours des 30 derniers jours.

Protection de la jeunesse

Il est interdit de vendre ou de remettre de l'alcool aux moins de 16 ans. Pourtant, un certain nombre de jeunes en consomme. On connaît bien l'alcool pour ses effets agréables, mais aussi pour ses nombreux risques (situations embarrassantes, pertes de connaissance, accidents, hospitalisations, etc.).

Pourquoi les jeunes boivent-ils de l'alcool ?

De manière générale, les jeunes qui boivent de l'alcool disent chercher à s'amuser, rigoler, faire la fête, aller plus facilement vers les autres. Il arrive que certain-e-s jeunes boivent de l'alcool en pensant que cela les aidera à mieux gérer leurs émotions et à oublier leurs problèmes. Plus rarement, ils disent en boire pour appartenir à un groupe ou pour être apprécié-e-s des autres.

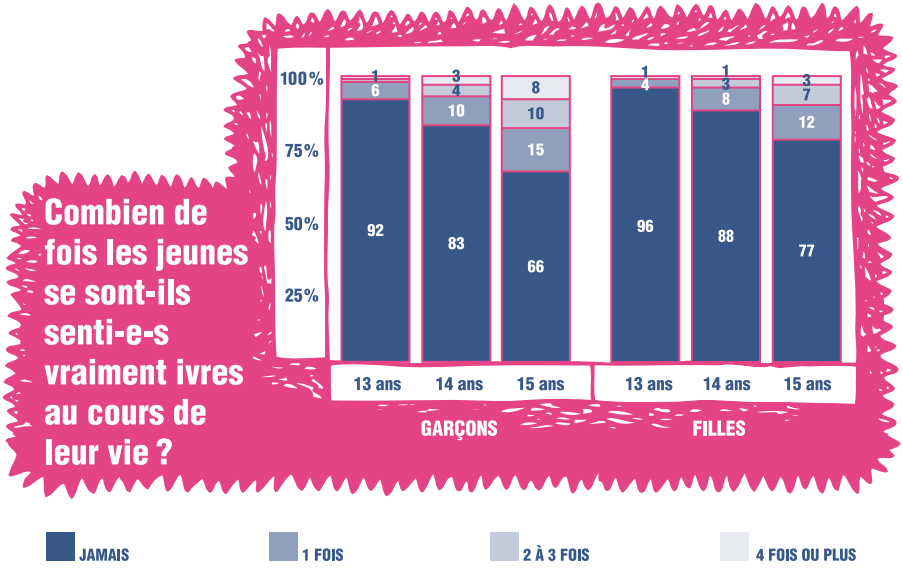
Boire de l'alcool pour décompresser ou pour oublier ses soucis est problématique. Même si peu de jeunes en consomment pour cette raison, il est important de rappeler que l'alcool ne résout aucun problème. Au contraire, il peut même en créer.

Il existe par contre des moyens efficaces pour gérer ses émotions et ses problèmes, par exemple sur www.ciao.ch. D'autres offres d'aide et de conseils sont mentionnées à la dernière page de cette brochure.

Risques

L'alcool n'agit pas seulement sur le cerveau en modifiant les perceptions, il agit sur le corps tout entier. L'alcool peut aussi rendre dépendant-e.

Pour savoir comment l'alcool agit dans le corps et comment s'installe la dépendance : **www.alcooldanslecorps.ch.**



- **Une grande majorité** des jeunes de 13 à 15 ans ne se sont jamais senti-e-s vraiment ivres dans leur vie.
- Les garçons et les filles de 15 ans sont proportionnellement plus nombreux-ses à s'être déjà senti-e-s vraiment ivres que les plus jeunes.

Ivresse

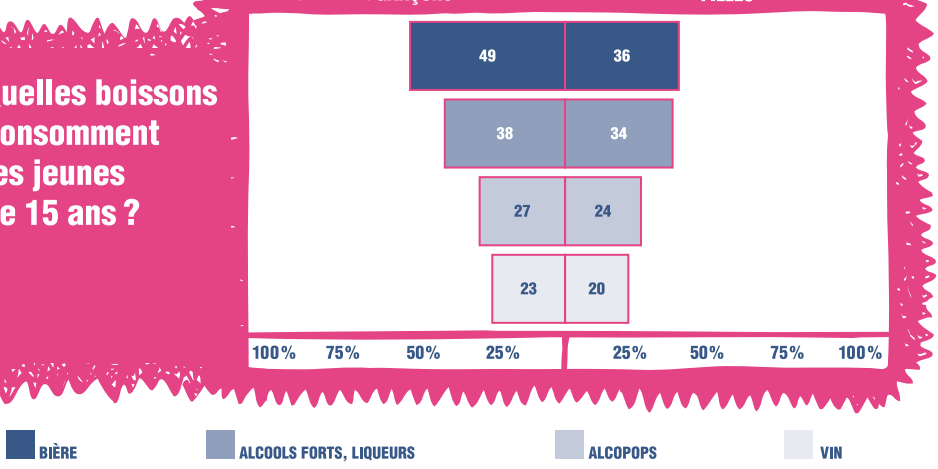
La plupart du temps, les jeunes boivent de l'alcool pour s'amuser, rigoler, discuter plus facilement avec les autres. Alors comment se fait-il que certaines soirées finissent mal ? Le corps des adolescent-e-s est plus sensible à l'alcool que celui des adultes. Ils risquent donc de s'enivrer plus rapidement, sans s'en rendre compte.
En buvant à la bouteille, en mélangeant de l'alcool avec des boissons sucrées, le risque est de perdre rapidement de vue la quantité consommée.

Lorsqu'on est ivre, on fait souvent des choses que l'on pourrait regretter plus tard (relations sexuelles, dégâts, bagarres). On peut même finir à l'hôpital pour un accident ou une intoxication alcoolique.

Urgence !

Lorsqu'un-e ami-e a trop bu et ne répond plus aux stimulations : appeler le 144 et rester à ses côtés jusqu'à ce que les secours arrivent !

Quelles boissons consomment les jeunes de 15 ans ?



Parmi les jeunes de 15 ans :

- La bière est plus souvent consommée par les garçons que par les filles.
- Autant de garçons que de filles boivent des alcopops et des alcools forts ou des liqueurs.
- Le vin est la boisson alcoolisée la moins souvent consommée par les garçons et les filles.

Energy Drinks

Environ 30 % des garçons et environ 15 % des filles de 13 à 15 ans consomment des boissons énergisantes (contenant de la caféine) au moins une fois par semaine.

Les boissons énergisantes devraient de toute façon être consommées avec modération.
Elles sont acides et contiennent beaucoup de sucre et de caféine. Leur acidité et leur teneur en sucre élevée sont mauvaises pour les dents, tandis que la grande quantité de caféine qu'elles contiennent est déconseillée pour les jeunes : elle peut générer de l'anxiété, perturber le sommeil et, sous certaines conditions, entraîner des problèmes cardiaques.

Plus d'information dans **la fiche d'information sur les boissons énergisantes (shop.addictionsuisse.ch).**

Il est fortement déconseillé de mélanger les boissons énergisantes avec de l'alcool :

- Les boissons énergisantes, comme les autres sodas, sont très sucrées et masquent le goût de l'alcool. On a alors tendance à boire davantage d'alcool.

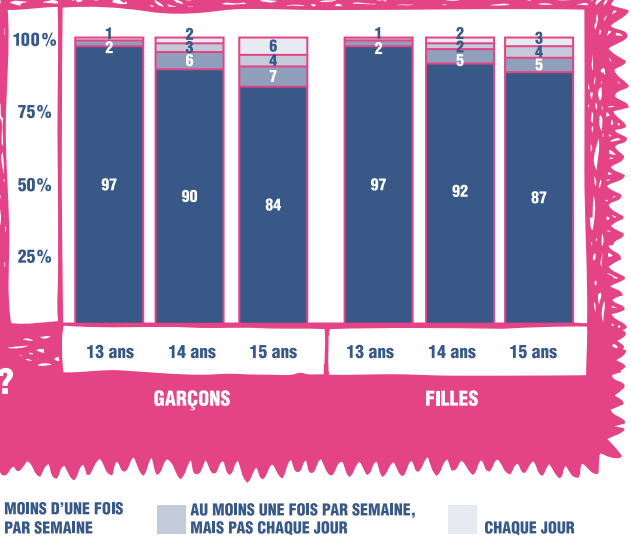
- Le coup de fouet donné par la caféine masque les effets de l'alcool, si bien qu'on risque de ne pas se rendre compte de la quantité d'alcool consommée, d'en boire davantage et plus longtemps.

  Une trop grande consommation d'alcool augmente les risques de relations sexuelles non protégées ou non désirées, d'accidents et d'intoxications alcooliques.

Fumer du tabac

On constate depuis plusieurs années que la consommation de tabac diminue chez les jeunes.

À quelle fréquence les jeunes fument-ils des cigarettes traditionnelles ?



- **La grande majorité** des jeunes de 13 à 15 ans ne fume pas de cigarettes.
- Les jeunes de 15 ans qui fument tous les jours représentent **une très petite minorité**. Environ **la moitié d'entre eux** ne fume pas plus de 5 cigarettes par jour.

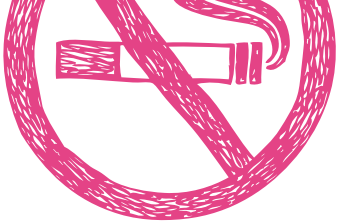
Les produits du tabac à chauffer (IQOS®, Ploom®, Glo®, etc.) ne sont presque pas consommés par les jeunes. **La très grande majorité** des jeunes de 13 à 15 ans ne connaît pas ce produit ou n'en a jamais consommé.

Protection de la jeunesse

En Suisse, 23 cantons interdisent la vente de tabac aux jeunes de moins de 16 ou 18 ans. Un certain nombre de jeunes fume malgré tout. Plus on commence à fumer jeune, plus grand est le risque de devenir dépendant-e.

Il existe des applications pouvant t'aider à arrêter de fumer. Tu trouveras des conseils ici : **www.stop-tabac.ch**

Vrai ou faux?



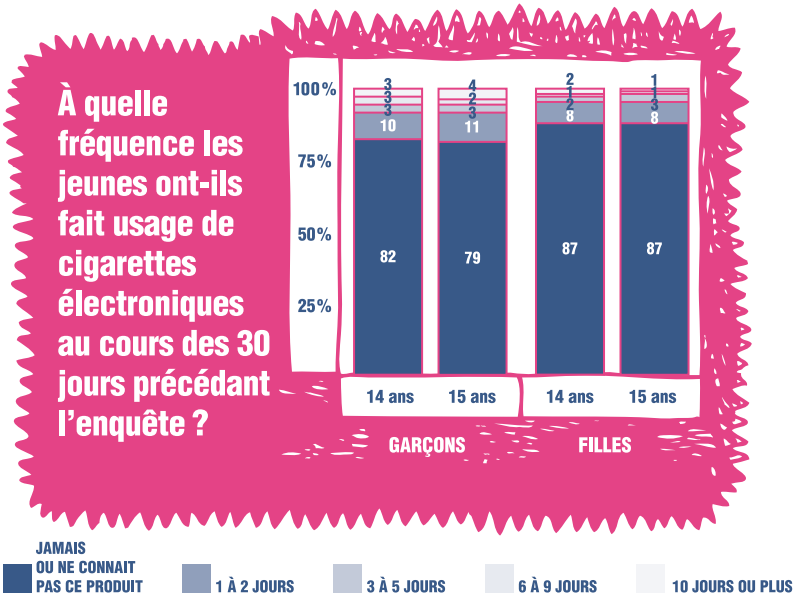
	vrai	faux
Chaque cigarette représente un risque pour la santé.	☑	☐
▸ Fumer une cigarette abîme les poumons, diminue la capacité pulmonaire et affecte les performances sportives.		
Fumer peut provoquer des maladies très dangereuses pour la santé, comme le cancer, l'infarctus ou l'attaque cérébrale.	☑	☐
▸ Ces maladies réduisent l'espérance de vie.		
Le corps des jeunes est plus sensible aux effets du tabagisme que celui des adultes.	☑	☐
▸ La fumée nuit davantage au corps des jeunes car il est en plein développement.		
La nicotine engendre rapidement une dépendance.	☑	☐
▸ Après environ trois semaines de consommation, on peut devenir dépendant à la nicotine. Beaucoup de jeunes qui fument pensent qu'ils pourraient facilement arrêter. Mais c'est lorsqu'ils essaient d'arrêter de fumer qu'ils se rendent compte que c'est plus difficile que ce qu'ils avaient imaginé.		
Fumer ne coûte pas si cher.	☐	☑
▸ Une personne qui fume 3 cigarettes par jour dépense presque 500.- par année.		

Ne te laisse pas duper par l'industrie du tabac – un marketing qui cible les jeunes

Le public cible principal de la publicité pour le tabac est constitué des adolescent-e-s et des jeunes adultes. C'est malin, vu que les personnes qui commencent tôt fument généralement plus longtemps. Fumer quotidiennement avant l'âge de 20 ans augmente la probabilité de devenir et de rester dépendant-e. Pour séduire les jeunes, l'industrie investit beaucoup d'argent : la publicité est très astucieuse et transmet un sentiment de désinhibition, d'aventure et de fête. L'industrie du tabac sponsorise aussi de nombreux événements musicaux et culturels. La publicité est en effet précisément placée là où les jeunes la voient le mieux. En moyenne, un-e jeune adulte tombe environ 25 fois par jour sur des stimuli pro-tabac (publicité, étalage de produits dans des points de vente, etc.), sans même compter la publicité toujours plus présente sur Internet et les réseaux sociaux.

Vapoter

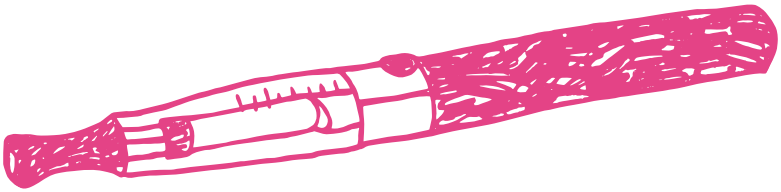
Les cigarettes électroniques ont fait leur apparition sur le marché suisse il y a quelques années. En mettant en avant des arômes attrayants et un design moderne, le marketing pour ces produits cible aussi les jeunes.



- **Seule une petite minorité** des jeunes de 14 et 15 ans ont vapoté (e-cigarette ou e-shisha) lors de 3 jours ou plus **dans les 30 jours précédant l'enquête.**
- Environ **la moitié des garçons et un tiers des filles de 14 et 15 ans** ont vapoté au moins **une fois dans leur vie.**

Pourquoi les jeunes vapotent-ils ?

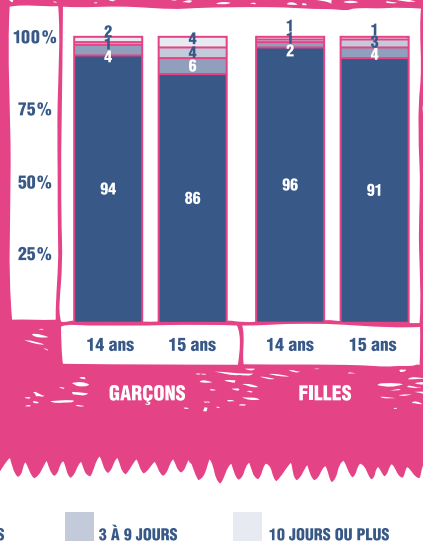
- La grande majorité des jeunes de 14 et 15 ans qui ont vapoté au moins une fois dans leur vie l'ont fait par curiosité, pour tester quelque chose de nouveau.
- Environ la moitié ont vapoté parce qu'ils aiment ça.
- Une minorité des jeunes ont vapoté pour fumer moins de cigarettes ou pour arrêter la cigarette.



Consommer du cannabis

On entend beaucoup parler du cannabis, si bien qu'on oublie parfois que c'est une drogue illégale qui comporte des risques. Et même si c'est la drogue illégale la plus consommée, tout le monde n'en fume pas, loin de là, puisque la plupart des jeunes n'en consomment pas.

À quelle fréquence les jeunes de 14 et 15 ans ont-ils consommé du cannabis au cours des 30 jours précédant l'enquête?



- **La grande majorité** des jeunes de 14 et 15 ans n'ont pas consommé de cannabis au cours des 30 jours précédant l'enquête.
- **Une petite partie** des garçons et des filles en ont consommé lors d'un ou deux jours au cours des 30 derniers jours.
- Quelques garçons et quelques filles seulement en ont consommé très fréquemment (10 jours ou plus).

Les effets et les risques de la consommation de cannabis
Le cannabis agit sur le cerveau et diminue les capacités de concentration et d'attention : les risques d'accidents sont importants. Quand un-e jeune consomme régulièrement du cannabis, sa capacité d'apprentissage ainsi que sa mémoire à moyen et à long terme peuvent être durablement perturbées. Etudier n'est pas compatible avec la consommation de cannabis !

Consommer du cannabis peut avoir pour effet de détendre, mais peut aussi rendre malade ou générer de l'angoisse. Le problème, c'est qu'on ne sait jamais sur quel produit on tombe : le taux de THC, ou tétrahydrocannabinol, (substance active du cannabis), varie d'un produit à l'autre. L'état d'esprit, l'état physique de la consommatrice ou du consommateur ainsi que le contexte jouent un rôle dans les effets ressentis. Parfois, le cannabis peut rendre franchement malade (vertiges, vomissements, etc.).

En plus, les risques pour le système respiratoire sont les mêmes qu'avec la cigarette traditionnelle.

Le cannabis peut rendre dépendant-e. Plus une personne commence jeune à consommer régulièrement et plus elle risque de ne plus pouvoir s'en passer par la suite.

Le cannabis est illégal
Lorsque la police repère des mineur-e-s en train de fumer des joints, elle prend généralement contact avec les parents et le Tribunal des mineurs. Les pratiques diffèrent selon les cantons : un suivi ou une évaluation par un service spécialisé est souvent imposé et des amendes peuvent être infligées.

Produits contenant du CBD
Des produits contenant du CBD (cannabidiol, autre substance active du cannabis) et peu de THC sont présents sur le marché suisse depuis quelques années et sont vendus dans un nombre croissant de magasins, ainsi que sur Internet.

Quelques jeunes seulement ont consommé des produits à base de CBD une fois au moins au cours de leur vie. Pour la majorité d'entre eux, cela reste une expérience isolée.

Plus d'informations sur la **fiche d'information sur le CBD** (shop.addictionsuisse.ch)

L'entourage joue un grand rôle dans la consommation de substances. Pour certain-e-s jeunes, l'occasion de fumer un joint, des cigarettes ou de boire de l'alcool ne se présente pas.

D'autres expérimentent ou essaient pour faire comme les autres.

Mais beaucoup savent dire NON s'ils n'ont pas envie d'un produit. Et il se peut qu'ils encouragent d'autres à en faire de même.

Conseil et aide pour les jeunes

Une aide pour toi

Si quelque chose t'ennuie ou si tu as des problèmes avec l'alcool, le cannabis, le tabac ou tes activités sur Internet, n'hésite pas à en parler à une personne en qui tu as confiance. Cela peut être un-e ami-e proche ou un-e adulte fiable (parents, famille, enseignant-e, médiatrice ou médiateur, infirmier ou infirmière scolaire). En plus, des professionnel-le-s sont là pour t'aider et te soutenir. Parfois, cela peut être gênant de parler d'un problème. Dans ce cas, tu peux aussi te faire conseiller de manière anonyme.

Une aide pour les autres

Tu te fais du souci pour quelqu'un, mais tu ne sais pas ce que tu devrais faire ? La première étape est d'aborder cette personne et de lui expliquer pourquoi tu te fais du souci pour elle. Dans un deuxième temps, essaie de la motiver à parler à un-e adulte en qui elle a confiance et à chercher du soutien.

Conseil anonyme :
Pro Juventute, 24h/24 et 7j/7 : 147
Addiction Suisse : 0800 105 105
Sites Internet :
www.ciao.ch
www.addictionsuisse.ch

20.0514 - Lausanne, 2019

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH - 1001 Lausanne

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