



ADDICTION | SUISSE

# PROTÉGEZ VOTRE SANTÉ !



ALCOOL | TABAC | CANNABIS | MÉDICAMENTS  
JEUX D'ARGENT | DROGUES

françaisch | français | francese

PRÉVENTION | AIDE | RECHERCHE



# ALCOOL, CANNABIS, DROGUES : LA SOLUTION À SES PROBLÈMES ?

Certaines personnes disent que l'alcool, le cannabis ou d'autres drogues les aide à

- Se sentir mieux
- Oublier leurs soucis
- S'intégrer dans un groupe d'ami-e-s
- Passer le temps
- Trouver le sommeil

Ces substances **donnent l'impression** que les problèmes ont disparu quelques instants. Mais elles ne sont pas une solution. **Au contraire, elles créent d'autres problèmes.**

Il y a d'autres façons de se sentir mieux et de faire face à ses problèmes :

- Passer du temps avec des ami-e-s ou sa famille
- Parler de ses soucis
- Bouger, marcher
- Faire une activité qui nous fait plaisir
- Apprendre de nouvelles choses

**Si vous êtes trop déprimé-e, si vos problèmes vous paraissent trop importants, ne restez pas seul-e. Parler à quelqu'un aide à se sentir mieux.**



# ÊTRE «DÉPENDANT» : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Plusieurs **substances** peuvent rendre dépendant : l'alcool, le tabac, le cannabis, les drogues, les médicaments ...

On peut aussi devenir dépendant à des **comportements**, par exemple à l'utilisation d'Internet ou aux jeux d'argent.

Quand une personne est dépendante :

- Elle ne peut plus arrêter de consommer.
- Elle se sent mal quand elle ne peut pas consommer.
- Elle a besoin de consommer toujours plus.

Même si la consommation a des effets négatifs sur sa santé physique et mentale ou sur sa vie sociale, une personne dépendante continue de consommer.

**Être dépendant-e, c'est perdre sa liberté.**

Beaucoup de personnes ont honte. Elles n'osent pas parler de leur problème de consommation.

**La dépendance est une maladie, ce n'est pas une question de volonté. On peut se soigner. Demandez de l'aide !**

# QU'EST-CE QUI EST LÉGAL ? QU'EST-CE QUI EST INTERDIT ?

## **Tabac et alcool**

Le tabac et l'alcool sont des substances **légales** en Suisse.

Mais il est **interdit** de :

- Vendre du tabac aux jeunes de moins de 16/18 ans (selon les cantons)
- Vendre de l'alcool aux jeunes de moins de 16 ans ou de l'alcool fort aux moins de 18 ans
- Fumer dans les lieux publics fermés (bars, trains, restaurants, etc.)

## **Cannabis, cocaïne, héroïne, khat, amphétamine, etc.**

Ces drogues sont **illégales**.

Les personnes qui vendent, consomment ou possèdent ces drogues sont punissables selon la loi. Dans certains cas, cela peut avoir des conséquences sur l'obtention d'une autorisation de séjour.

## **Au volant d'une voiture ou d'un vélo**

Sur la route, les conducteurs et conductrices peuvent être punis s'ils ont :

- Plus de 0,5 pour mille d'alcool dans le sang (ou 0,25 mg/l dans l'air expiré)
- Consommé du cannabis, d'autres drogues illégales ou certains médicaments





# L'ALCOOL, UNE BOISSON COMME UNE AUTRE ?

En Suisse, l'alcool est très présent.  
On le voit dans les magasins, les bars,  
les publicités, à la télévision ...

## **Pourtant, l'alcool n'est pas une boisson comme les autres !**

- L'alcool est nocif pour la santé.
- L'alcool peut rendre dépendant.
- L'alcool augmente le risque d'accidents.
- Boire trop d'alcool peut pousser à faire des choses que l'on pourrait regretter (violence, prise de risques).

## **La consommation d'alcool devrait être évitée :**

- Pour les jeunes
- Pour les femmes enceintes
- Pour les personnes qui prennent des médicaments
- Avant de conduire une voiture ou un vélo
- Avant d'aller travailler

## **Pour protéger sa santé, il est conseillé de boire au maximum :**

Pour un homme en bonne santé :

2 verres par jour

Pour une femme en bonne santé :

1 verre par jour

1 verre

= environ 3 dl de bière

= environ 1 dl de vin

= environ 2 cl d'eau-de-vie

**Plusieurs jours par semaine, les  
hommes et les femmes ne  
devraient pas boire du tout.**



# CIGARETTES, SHISHA ... : FUMER NUIT À VOTRE SANTÉ.

## **Fumer est dangereux pour la santé.**

Cela endommage les organes (poumons, cœur, etc.) et augmente les risques de maladies.

La nicotine contenue dans le tabac rend très vite dépendant.

## **Arrêter : c'est possible ...**

... mais c'est souvent difficile. Il faut parfois essayer plusieurs fois avant de réussir.

Il y a beaucoup d'avantages à arrêter de fumer :

- Vous protégez votre santé.
- Vous économisez de l'argent.
- Vous êtes moins essoufflé et avez une meilleure condition physique.

## **Vous avez décidé d'arrêter de fumer ?**

### **Voici quelques conseils :**

- Arrêter en groupe est plus motivant.
- Faites une liste de tous les bénéfices qu'il y a à arrêter de fumer.
- Fixez une date pour l'arrêt. Après, ne touchez plus une seule cigarette.

Si vous avez des doutes ou besoin de conseils, parlez à un-e professionnel-le de la santé ou appelez la Ligne Stop-tabac (0848 000 181 – numéro gratuit).

## **Protégez les autres !**

Respirer la fumée des autres est aussi dangereux pour la santé. Pour protéger vos proches, ne fumez jamais à l'intérieur ou à proximité d'enfants.



# MÉDICAMENTS : QUELS SONT LES RISQUES ?

Les médicaments aident à se soigner, à traiter la douleur, à se sentir mieux ou encore à dormir.

Certains médicaments sont donnés par le médecin. D'autres peuvent être achetés librement.

Parfois, les médicaments aussi peuvent rendre dépendant. S'ils ne sont pas pris correctement, ils peuvent entraîner des risques.

## **Pour protéger votre santé :**

- Ne prenez pas de médicaments sans en avoir parlé avec un médecin.
- Si vous prenez d'autres médicaments, dites-le à votre médecin.
- Si vous prenez des médicaments, ne consommez pas d'alcool ou de drogues.

- Demandez à un médecin si vous pouvez conduire une voiture ou un vélo avec les médicaments que vous prenez.

## **Somnifères : il y a d'autres solutions !**

Parfois il est difficile de trouver le sommeil ...

Avant de prendre des somnifères, des méthodes simples et naturelles existent, par exemple :

- Faire des exercices de respiration et de relaxation, boire une tisane.
- Parler de ses problèmes avec quelqu'un, chercher de l'aide.

L'alcool ne doit pas être utilisé comme somnifère. Même s'il donne l'impression d'aider à dormir, il perturbe le repos.





# PROTÉGEONS LA SANTÉ DES JEUNES !

**Les enfants et les jeunes ne devraient pas consommer d'alcool, de tabac ou de drogues.**

Le corps et les organes des jeunes, notamment le cerveau, sont encore en développement. Le tabac, l'alcool et les drogues peuvent perturber ce développement.

Les jeunes ont beaucoup de choses à apprendre : à l'école, dans le monde professionnel, dans les relations sociales. Ils doivent aussi construire leur propre identité. L'alcool, le tabac ou les drogues ne les aideront pas.

D'ailleurs, pour protéger les jeunes, la loi interdit la vente de tabac et d'alcool aux jeunes.

**Les adultes ont la responsabilité de montrer l'exemple aux jeunes :**

- Montrer une consommation d'alcool modérée.
- Ne pas leur proposer de consommer.
- Expliquer les risques liés à la consommation.
- Leur montrer d'autres moyens que l'alcool ou les drogues pour gérer les problèmes.



# «J'ATTENDS UN ENFANT.» «J'ALLAITE MON ENFANT.»

Durant la grossesse et l'allaitement, tout ce que la mère consomme parvient au bébé : par le placenta durant la grossesse et par le lait maternel durant l'allaitement. Il en va de même pour l'alcool, les produits toxiques de la cigarette, les médicaments et les drogues. Ces produits sont dangereux pour l'enfant.

**Pour protéger la santé de votre enfant, durant la grossesse et l'allaitement, il est recommandé de :**

- Ne pas fumer
- Ne pas consommer d'alcool ou de drogues
- Parler à un médecin avant de prendre des médicaments.

**A tout moment, arrêter de boire ou de fumer est positif pour la mère et pour l'enfant.**

Arrêter de consommer durant la grossesse ou l'allaitement peut parfois être très difficile. Si c'est votre cas, parlez-en avec un-e professionnel-le de la santé.



# GAGNER DE L'ARGENT EN JOUANT ?

Certaines personnes jouent à des jeux d'argent (billets à gratter, paris sportifs, jeux de casinos, etc.) comme activité de loisir.

Ces jeux **font croire** que l'on peut gagner beaucoup d'argent rapidement, avec peu d'efforts. Il peut être tentant, surtout lorsqu'on a peu d'argent, d'en gagner de cette manière ... Mais bien souvent, les personnes qui jouent à ces jeux **perdent plus qu'elles ne gagnent**.

Il arrive que certaines personnes **perdent le contrôle** vis-à-vis du jeu et deviennent même dépendantes :

- Elles jouent beaucoup d'argent par rapport à leur budget.
- Elles jouent toujours plus souvent.
- Elles jouent pour oublier leurs problèmes.
- Elles mentent à leurs proches.
- Elles empruntent de l'argent pour jouer.

Le jeu fait alors du tort à leur famille, à leurs finances, à leur santé, à leur vie sociale.

Comme une dépendance à l'alcool, **la dépendance au jeu est une maladie**. Pour les personnes qui ont un problème de jeu, il est important de parler avec un-e professionnel-le.



# «EST-CE QUE J'AI UN PROBLÈME ?»

- Comment vous sentez-vous lorsque vous ne consommez pas (alcool, cannabis, tabac, jeux, etc.) ? Vous sentez-vous mal, dans votre corps et votre tête ?
- Est-ce que vos proches vous disent de consommer moins ?
- Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation ?
- Est-ce que votre consommation nuit à vos relations avec vos ami-e-s ou votre famille ?
- Consommez-vous parfois pour oublier vos problèmes ?
- Consommez-vous malgré les effets négatifs (sur votre santé, votre vie sociale et familiale) ?

Si vous répondez OUI à une ou plusieurs de ces questions, peut-être avez-vous un problème de consommation.

**Ne restez pas seul-e. Parlez à une personne de votre entourage (famille, ami-e) ou à un-e professionnel-le de la santé.**



# «J'AI UN PROBLÈME DE CONSOMMATION. QUE FAIRE ?»

Il est courageux de chercher de l'aide. C'est souvent la première étape pour aller mieux et comprendre ce qui vous arrive.

**Les professionnel-le-s de la santé sont soumis au secret professionnel. Tout ce que vous leur dites reste confidentiel.**

Il existe des aides en ligne ou des applications avec des conseils pour arrêter de consommer.

Si cela ne suffit pas, vous pouvez trouver de l'aide auprès d'un-e professionnel-le de la santé (médecin, infirmier-ère, psychothérapeute, etc.). Ils pourront vous renseigner ou vous orienter vers des services spécialisés.

La plupart des services de consultations spécialisés dans les addictions sont gratuits.

# UN-E PROCHE A DES PROBLÈMES DE CONSOMMATION. COMMENT L'AIDER ?

Lorsqu'une personne a des problèmes de consommation ou de jeu, cela affecte aussi sa famille et ses ami-e-s.

Votre mari consomme beaucoup d'alcool ? Votre femme prend souvent des médicaments ? Votre enfant consomme régulièrement du cannabis ? Votre ami-e dépense tout son argent dans des paris sportifs ?

Pour en parler avec les personnes concernées, voici quelques conseils :

- Parlez en «je», par exemple : «je me fais du souci pour toi».
- Expliquez vos observations : «je remarque que tu bois tous les jours/je constate que tu n'es plus la même personne lorsque tu fumes du cannabis.»
- Dites vos inquiétudes à la personne concernée : «je m'inquiète pour toi ...».
- Pensez à vous, à vos propres besoins.
- Posez des limites pour vous protéger (par exemple : «je ne sors pas avec toi si tu as bu» ; «je ne te prête pas d'argent pour jouer»).

Vous n'êtes pas responsable de la consommation des autres. Vous ne pourrez pas décider à leur place de se faire aider.

**Ne restez pas dans le silence.  
Parlez à quelqu'un de ce que vous vivez, demandez de l'aide.**

**Pour des conseils ou des informations :**  
Ligne téléphonique «Aide et Conseil»  
d'Addiction Suisse (français et allemand)  
**0800 105 105**

Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention des problèmes liés à l'alcool et le Secrétariat d'Etat aux migrations.

Editeur: Addiction Suisse, Lausanne, 2019

Layout: [www.atelier-pol.ch](http://www.atelier-pol.ch)

Illustrations: [www.joannagniady.com](http://www.joannagniady.com)

Erhältlich in | disponible en | disponibile in:

**französisch | français | francese**

deutsch | allemand | tedesco

italienisch | italien | italiano

englisch | anglais | inglese

arabisch | arabe | arabo

dari / farsi

kurdisch | kurde | curdo

somali | somalo

tamil | tamoul

tigrinya | tigrino

[shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch) | [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch)

**Sucht Schweiz | 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](http://www.addictionsuisse.ch) | [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

