

**EMBARGO: 13.02.2018, 9 heures**

PANORAMA SUISSE DES ADDICTIONS 2018

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'usage d'Internet?

Le Panorama suisse des addictions présente les faits et chiffres les plus récents et les analyse. Un communiqué transversal fait le point sur les évolutions les plus saillantes.

RENSEIGNEMENTS

Corine Kibora
Porte-parole
ckibora@addictionsuisse.ch
Tél. 079 730 60 75

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

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

CONTENU

Communiqué de presse:

L'offre et la demande modifient le paysage des addictions et exigent une nouvelle approche

Informations sur les thèmes suivants:

	Page
Alcool	5
Tabac	9
Drogues illicites	14
Médicaments	18
Jeux d'argent	22
Internet	26



L'OFFRE ET LA DEMANDE TRANSFORMENT LE PAYSAGE DES ADDICTIONS ET REQUIERENT UNE APPROCHE NOUVELLE

Alcool bon marché à tous les coins de rue et sur Internet, palette toujours plus large de produits nicotiques, cannabis pauvre en THC : le marché des substances légales est en pleine mutation ce qui suscite de nombreuses interrogations. Dans le domaine du cannabis illégal on assiste aussi à la recherche d'une nouvelle approche. Les données scientifiques et l'intérêt politique font toutefois souvent défaut pour piloter les processus et réduire les risques pour la santé. Addiction Suisse passe en revue les tendances récentes dans ces domaines.

Dans le domaine des substances et des comportements qui présentent un risque de dépendance, l'offre et la demande évoluent constamment. Les nouveaux développements entraînent de nouveaux défis. L'industrie de l'alcool et du tabac utilise depuis longtemps une stratégie marketing dont beaucoup n'ont pas conscience : elle vante ses produits sur les réseaux sociaux, où les utilisatrices et utilisateurs reprennent les messages et les transmettent à d'autres. À l'heure où le CBD connaît un formidable essor, où de nouveaux produits du tabac sont constamment mis sur le marché et où les fumeurs cherchent des alternatives moins nocives, il importe de trouver la bonne approche. Le potentiel, les risques et les conséquences à long terme de ces produits ne sont pas encore clairement connus. Quant à savoir si le neuro-psychopharmacologue britannique David Nutt a raison quand il prédit la fin de l'alcool et des cigarettes, la question reste ouverte.

Le paysage des addictions est marqué aujourd'hui par l'apparition de nouveaux produits sur le marché, l'utilisation des technologies modernes, le manque de recherche indépendante rapide et une politique qui a perdu de vue la santé.

Alcool : bon marché et omniprésent, aussi sur le web

La consommation par habitant a légèrement reculé en 2016 et s'établit à 7.9 litres d'alcool pur. Le taux d'abstinents dans la population de 15 ans et plus a augmenté par rapport à il y a quatre ans ; il s'élève désormais à 14 %. Au niveau de la consommation à risque, toutefois, on ne note pratiquement pas de changement : 21.6 % de la population a une consommation chronique ou ponctuelle à risque.

Aujourd'hui, on peut se procurer de l'alcool à bas prix et en tout temps, même sur internet, où les utilisateurs et utilisatrices des réseaux sociaux relaient les messages publicitaires. L'alcool est aussi disponible partout. Seule exception : les aires d'autoroute, mais plus pour longtemps. Ainsi en a décidé le Parlement. Et la dérégulation se poursuit : une motion a déjà été déposée en vue d'abroger l'impôt sur la bière.

La stagnation du taux de fumeurs n'inquiète pas les politiques

En 2016, 25.3 % des personnes de plus de 15 ans fumaient en Suisse, soit un quart de la population. Ce taux n'a évolué que de façon marginale depuis dix ans. 40 % de la population ne connaît pas suffisamment les risques liés à la consommation de tabac. Les 20 à 44 ans sont les mieux informés.



Les nouveaux produits du tabac, considérés comme une alternative aux cigarettes classiques pour réduire les risques, font beaucoup parler d'eux. Quant à savoir s'ils diminuent la consommation de tabac de façon déterminante, il est difficile de se prononcer. Une politique stricte qui limiterait le tabagisme en interdisant la publicité et en instaurant un impôt efficace fait défaut dans notre pays. La société civile s'y aventure parfois, à l'exemple du festival du Gurten, qui désormais renonce au parrainage de l'industrie du tabac.

Drogues illégales : chaos sans nom dans le domaine du cannabis

Pour les drogues illégales, les chiffres sont restés à peu près stables. Le cannabis est la substance la plus consommée, loin devant la cocaïne, les amphétamines et l'ecstasy. Les opioïdes ont provoqué des problèmes d'une ampleur sans précédent aux États-Unis où, après un traitement contre la douleur, de nombreuses personnes s'approvisionnent désormais en opioïdes au marché noir et consomment souvent sans le savoir des substances très dangereuses comme le fentanyl. La Suisse est, pour le moment, épargnée par ce phénomène, comme le montre une étude sur le marché de l'héroïne réalisée dans le canton de Vaud.

Dans le domaine du cannabis, la politique se trouve face à des défis toujours plus grands. Produits contenant du CBD, pratiques divergentes en matière d'amendes d'ordre, études prévues dans les villes et les cantons pour tester de nouveaux modèles de régulation, usage du cannabis à des fins médicales, contexte international : à l'évidence, une révision de la loi sur les stupéfiants s'impose.

Jeux d'argent : une ouverture aux conséquences imprévisibles

Parmi les adeptes des jeux d'argent, 0.8 à 2.2 % sont des joueurs problématiques et 0.5 à 0.8 % des joueurs pathologiques. Le phénomène touche essentiellement des hommes plutôt jeunes.

L'ouverture du marché des jeux d'argent sur Internet menace d'entraîner davantage de gens dans la dépendance. Il est en effet établi que les jeux en ligne comportent un plus grand risque d'addiction. La loi adoptée par le Parlement, qui n'a guère suscité la passion du public, accorde davantage de poids à la liberté des opérateurs qu'à la protection des joueurs. Un référendum contre cette loi a immédiatement été lancé, en raison des dispositions prévoyant le blocage des sites des opérateurs qui ne possèdent pas d'autorisation. Internet, justement, pose problème, car le web permet sans cesse de nouvelles formes de jeux qui estompent la frontière entre jeux vidéo et jeux d'argent ; on désigne ce phénomène sous le nom de social gambling.

Médicaments : le seuil de tolérance est-il atteint ?

Aux États-Unis, plus de cent personnes meurent chaque jour d'une surdose d'opioïdes. Certains médicaments contre la douleur se classent parmi les substances incriminées. La hausse des prescriptions observée ces dix dernières années et le chiffre des ventes d'antalgiques opioïdes montrent que nous devons également rester vigilants en Suisse. À ce jour, les problèmes de dépendance ne semblent toutefois pas avoir augmenté.

Les somnifères et les tranquillisants, en particulier les benzodiazépines, présentent un risque d'addiction. Or 2.8 % de la population consomme quotidiennement ou presque un médicament de ce type pendant au moins une année – une part élevée quand on sait que ces produits ne devraient être pris que sur une courte période.



Nouveaux produits, nouvelle dynamique du marché

Les substances qui comportent des risques potentiels pour la santé ne datent pas d'hier. Ce qui est nouveau, c'est la diversification des produits et pas seulement dans le domaine de l'alcool : les cigarettes électroniques et les produits du tabac chauffés envahissent le marché ; outre le haschich et la marijuana, on trouve désormais du cannabis contenant du CBD dans les cigarettes ou sous forme de gouttes ou de baume, ou encore dans les denrées alimentaires ; de nouvelles substances psychoactives et des jeux en ligne se multiplient sans aucune limite. Cette évolution exige de nouveaux garde-fous pour que l'on favorise les produits qui provoquent le moins de dommages et pas les groupes d'intérêt les plus influents. Sans engagement politique, il y a un vide dont les fabricants profitent. Une action rapide et un concept global sont nécessaires pour mieux réguler le marché et limiter les dégâts pour la santé. Mais à ce jour, aucune ligne politique claire n'a été définie.

Un terrain sans arbitre

Les nouvelles technologies permettent de lancer en permanence de nouveaux produits sur le marché et offrent de nouvelles possibilités en matière de publicité, d'information et d'échange. Le marché répond ainsi à la demande des consommateurs et consommatrices en quête de produits comportant moins de risques. Mais pour connaître ces produits, il faudrait intensifier la recherche indépendante. En clair, il faudrait un arbitre qui suive les choses de près et intervienne là où la santé de la population est en jeu. À l'évidence, c'est là le rôle de l'État, non ?

Faits et chiffres : nouvel habillage pour les données d'actualité

Le site <http://faits-chiffres.addictionsuisse.ch> fournit des informations et des données scientifiques sur les addictions. Les personnes qui souhaitent accéder rapidement aux tendances de consommation ou qui aimeraient approfondir une question trouveront là des faits étayés et des chiffres actuels. Des infographies permettent de visualiser les chiffres clés en lien avec la consommation de substances (alcool, tabac, cannabis et autres drogues illégales, médicaments) de façon claire et précise ; elles mettent également en lumière des comportements qui peuvent se révéler problématiques (jeux d'argent, usage d'Internet), les conséquences et des aspects liés au marché. Le nouveau portail s'adresse aux journalistes, professionnels, chercheurs, décideurs, ainsi qu'à toute personne intéressée par la question des addictions. Le projet bénéficie du soutien financier du Programme national Alcool et du Fonds d'impulsion et de développement de l'Office fédéral de la santé publique.

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 à vos dons réguliers d'argent.



ALCOOL

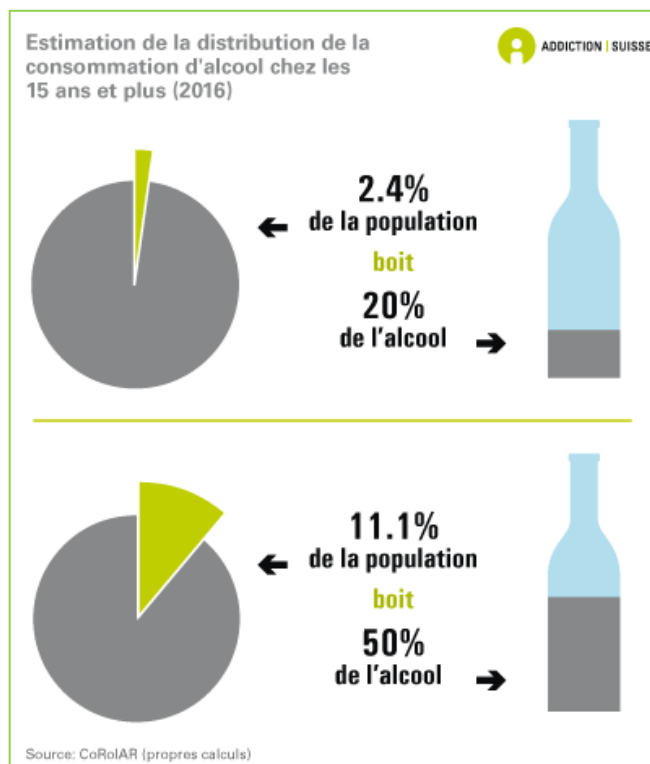
CHAMP LIBRE POUR DES STRATÉGIES MARKETING (EN LIGNE) TOUJOURS RENOUVELÉES

La publicité a un impact sur les ventes et se déploie sur Internet sans aucune limite. Selon les chercheurs, elle influence la quantité d'alcool bue, l'âge de la première consommation ainsi que l'attitude vis-à-vis de l'alcool. Les études s'accordent sur ce point : limiter la publicité pour l'alcool serait efficace et contribuerait à réduire les coûts. La consommation problématique d'alcool touche aussi l'entourage. Plus de la moitié de la population est, d'une manière ou d'une autre, affectée négativement par ce phénomène. Pourtant, les responsables politiques ne voient pas la nécessité d'agir, au contraire : la consommation d'alcool va même être encouragée sur les axes d'autoroutes et la dérégulation se poursuit avec une initiative parlementaire qui vise à abroger l'impôt sur la bière.

Consommation à risque : pratiquement aucun changement

Selon les résultats du [Monitoring suisse des addictions de 2016](#), 85,9 % de la population suisse de 15 ans et plus boit de l'alcool. La [consommation par habitant](#) a légèrement diminué en 2016 et s'établit à 7.9 litres d'alcool pur. Au niveau de la consommation à risque, on n'observe pratiquement aucun changement : la consommation chronique comme la consommation ponctuelle à risque sont globalement stables depuis 2011 et concernent 21.6 % des personnes interrogées au total. Seule l'abstinence a légèrement progressé ces quatre dernières années ; d'après les enquêtes les plus récentes, 14.1 % de la population helvétique ne boit pas d'alcool. Le fardeau des problèmes liés à l'alcool reste élevé : selon les estimations, un quart de million de personnes sont dépendantes de l'alcool. Chaque année, l'abus d'alcool entraîne environ 1600 décès prématurés, soit plus de quatre décès par jour.

ALCOOL





Publicité en ligne agressive... et la protection de la jeunesse?

Internet ouvre constamment de nouvelles possibilités aux publicitaires. Un [rapport](#) publié par Addiction Suisse montre que la publicité en ligne permet d'atteindre les groupes cibles encore plus efficacement. Par ailleurs, les utilisateurs et utilisatrices des réseaux sociaux sont activement intégrés dans la stratégie marketing : en commentant, partageant ou *likant* de la réclame pour l'alcool, ils deviennent les intermédiaires des agences de publicité. Dans les médias sociaux, la protection de la jeunesse ne semble être garantie que sur les pages officielles des marques. Les contenus élaborés par les internautes échappent à toute réglementation. La publicité pour l'alcool ne s'adresse certes généralement pas directement aux jeunes, mais elle utilise des éléments qui évoquent un mode de vie qui attire les jeunes, dont un certain nombre de mineurs. Un groupe d'experts écossais réclame de ce fait une limitation du marketing sur les réseaux sociaux¹. Des achats-tests réalisés de façon aléatoire sur Internet ont par ailleurs montré que les mineurs peuvent très facilement passer des [commandes en ligne](#).

Lors des quelques 8500 achats-tests effectués dans des commerces et restaurants en Suisse en 2016, des jeunes ont pu se procurer des boissons alcooliques dans 32 % des cas alors qu'ils n'avaient pas l'âge légal, ce qui représente une hausse de 3 % par rapport à l'année précédente. Ce phénomène peut s'expliquer par le plus grand nombre d'achats-tests réalisés dans des bars et lors de manifestations et fêtes ainsi que dans des kiosques, des lieux où le taux de ventes illégales a toujours été plus élevé.

Hospitalisations pour intoxication alcoolique et dépendance

D'après l'[étude](#) publiée en 2017 sur les hospitalisations pour intoxications alcooliques et dépendance à l'alcool, un peu plus de 8 % des personnes traitées pour intoxication alcoolique sont âgées de 10 à 23 ans. Les taux augmentent de façon continue avec l'âge, une dépendance à l'alcool étant souvent diagnostiquée en parallèle. Après avoir atteint un pic en 2008, les traitements stationnaires consécutifs à une intoxication alcoolique n'ont cessé de diminuer. Chez les 10 à 23 ans, les chiffres de 2014 restent toutefois supérieurs de 25 % à ceux de 2003. Par ailleurs, le traitement des intoxications alcooliques se fait de plus en plus de façon ambulatoire, ce qui n'explique cependant qu'en partie la tendance.

Ivresses ponctuelles : risque d'accidents, mais aussi de dépendance ultérieure

Dans le cadre de l'étude « [Binge drinking: Health impact, prevalence, correlates and interventions](#) », Addiction Suisse a dressé un état des lieux de la recherche sur l'ivresse ponctuelle. Les principaux risques à court terme sont les accidents, les rapports sexuels non désirés et non protégés, les actes de violence et les effets négatifs en cas de grossesse. Parallèlement, les résultats les plus récents montrent que des ivresses ponctuelles répétées entravent le développement du cerveau chez les jeunes et favorise une dépendance ultérieure.

Boire avant de sortir incite à doubler sa consommation

¹ Alcohol Focus Scotland, Promoting good health from childhood, A report by the virtual expert network on alcohol marketing, 2017



Si les apéros n'ont rien de nouveau, depuis quelques années les jeunes ont de plus en plus tendance à boire avant de sortir. Des études récentes² ont analysé ce phénomène en Suisse, que l'on qualifie parfois de « préchauffe » ou encore de « *before* ». Elles sont arrivées à la conclusion que le fait de boire avant de sortir augmente la consommation sur l'ensemble de la soirée et ne permet pas aux jeunes de faire les économies espérées.

Problèmes dus à des tiers alcoolisés

La consommation d'alcool à risque ne touche pas seulement les personnes qui boivent, mais aussi leurs proches et des tiers. Peu d'études ont été consacrées à cette question à ce jour. En 2016, 51,6 % de la population suisse a été [importunée d'une façon ou d'une autre par des tiers alcoolisés](#). Cette part est restée pratiquement inchangée depuis 2012. Les femmes sont un peu plus souvent touchées que les hommes. La fréquence des incidents recule nettement avec l'âge. Globalement, la plupart des personnes interrogées ont rapporté avoir été importunées par des personnes qu'elles ne connaissaient pas.

Alcool et cancer, un lien méconnu

Selon un [sondage](#) représentatif réalisé dans le cadre du Monitoring suisse des addictions, la population est globalement peu au courant du risque de cancer associé à l'alcool, alors que les maladies cancéreuses représentent un tiers des décès liés à l'alcool en Suisse. Pour le cancer du sein, 24,2 % seulement des personnes interrogées ont estimé que la maladie pouvait être une conséquence de la consommation d'alcool. La connaissance de ce lien incontesté dans les milieux professionnels n'a pratiquement pas évolué depuis 2012 et se situe toujours à un niveau très bas. Des [scientifiques](#) ont déjà lancé l'idée de formuler des mises en garde sur les bouteilles.

Le Parlement veut continuer à déréguler...

Comme les années précédentes, aucune mesure préventive d'envergure n'a été introduite au niveau législatif en 2017. Au contraire : une [initiative](#) parlementaire déposée en septembre dernier vise à abroger l'impôt sur la bière pour mettre fin à « la discrimination dont sont victimes les brasseurs ». La dérégulation se poursuit avec la motion déposée dans le cadre du débat sur la [vente d'alcool sur les aires d'autoroute](#) : l'argument de la libre concurrence a eu raison de l'interdiction actuelle de vente. Une autre [motion](#) vise à mettre certaines conditions à cette libéralisation, dont une interdiction de vente la nuit. La décision du Parlement de lever l'interdiction de vendre de l'alcool dans les restoroutes est en contradiction avec [Via sicura](#), le programme adopté par la Confédération afin d'améliorer la sécurité dans la circulation routière. Celui-ci a pour but de diminuer le nombre de blessés graves et de morts sur les routes et comporte notamment des mesures qui concernent la consommation d'alcool. Mais là aussi, des discussions sont en cours pour renoncer à des mesures préventives comme les éthylotests antidémarrage.

...et favorise ainsi les problèmes d'alcool

En Suisse, l'alcool est disponible partout pratiquement 24 h sur 24 pour trois fois rien et la publicité utilise des méthodes raffinées – notamment sur les réseaux sociaux – pour soutenir les ventes. La décision d'autoriser à nouveau la vente d'alcool sur les

² Un article récapitulatif a été publié dans la revue [SuchtMagazin 1/2017](#).



aires d'autoroute interdite depuis plus de 50 ans est révélatrice. Circulation routière et alcool sont incompatibles: quand on conduit, on ne boit (en principe) pas. Pousser la dérégulation jusque dans un domaine où cela est tout sauf indiqué est symptomatique de la politique menée ces dernières années en matière d'alcool, politique qui vise avant tout à élargir le marché. L'initiative récente en vue d'abroger l'impôt sur la bière va dans la même direction. Dans une optique préventive, il ne faut pas abolir cet impôt, mais, au contraire, l'augmenter et utiliser les recettes ainsi dégagées pour protéger la santé. La bière est trop bon marché aujourd'hui : on peut en acheter un demi-litre pour 50 centimes et se payer ainsi une ivresse à bon compte. Les prix bas et la grande accessibilité incitent à la consommation, et ce notamment chez les jeunes, qui sont extrêmement sensibles aux prix. Dans ce domaine, l'Ecosse a fait un pas dans la bonne direction : le gouvernement a annoncé en novembre dernier qu'il allait introduire au plus vite des prix minimaux pour l'alcool. [Des prix minimaux](#) existent déjà sous une forme ou une autre au Canada, en Russie, en Moldavie, en Ouzbékistan et en Ukraine.

Outre la possibilité d'adresser une publicité quasi sur mesure à un public spécifique, Internet permet également d'accroître la fréquence des contenus publicitaires, en associant en particulier le public à la stratégie marketing. La publicité en ligne pour les boissons alcooliques et la vente de celles-ci sur Internet ont le potentiel d'affaiblir la protection de la jeunesse. Il importe de réexaminer les multiples possibilités dont la publicité dispose. Il est en effet établi que des restrictions publicitaires peuvent diminuer la consommation d'alcool ; d'ailleurs, une majorité de citoyennes et citoyens sont favorables à ce type de [limitations](#).

La limite entre une consommation conviviale et un problème d'alcool se franchit souvent imperceptiblement, par habitude. La semaine alcool organisée l'an dernier par l'Office fédéral de la santé publique invitait chacun, chacune à réfléchir à sa consommation. Mais qu'est-ce qu'une consommation à risque ? Une étude récemment publiée dans la revue spécialisée [Addiction](#) arrive à la conclusion, en comparant les risques considérés comme acceptables dans d'autres domaines (les denrées alimentaires, p. ex.) que les femmes ne devraient pas dépasser un verre standard par jour, et les hommes deux. À l'évidence, un certain nombre de pays européens – dont la Suisse – devraient revoir les chiffres à la baisse dans leurs recommandations...



TABAC

NICOTINE : STAGNATION DE LA CONSOMMATION ET DIVERSIFICATION DES PRODUITS

En Suisse, le taux de fumeurs dans la population stagne à environ 25 % depuis près de six ans. Le tabac reste le principal facteur de risque de maladies non transmissibles. La palette des produits nicotiques, de son côté, s'élargit sensiblement, ce qui pourrait être intéressant dans une optique de réduction des risques. On ne sait toutefois pas encore clairement si les nouveaux produits apportent ou non une amélioration sous l'angle de la santé publique : avec une législation anti-tabac stricte, ils pourraient remplacer une partie des cigarettes, alors que sans, ils ne pourraient qu'élargir la palette de produits disponibles. La nouvelle mouture du projet de loi sur les produits du tabac laisse malheureusement craindre la deuxième option.

Consommation : de nouveaux produits à la conquête du marché

Depuis que les interventions politiques ont pris fin, le taux de fumeurs stagne à un niveau élevé

Chaque année depuis 2011, à peu près un quart des personnes interrogées dans le cadre du [Monitoring suisse des addictions](#) indiquent fumer quotidiennement ou occasionnellement. Chez les hommes, la part de fumeurs s'élève à plus de 29 %, alors que chez les femmes, elle est de 21 %. C'est dans la tranche d'âge des 20 à 34 ans que le tabagisme est le plus répandu. Plus le niveau de formation est élevé, moins il y a de personnes qui fument. L'analyse des données du Monitoring des addictions en relation avec les [connaissances de la population](#) sur la dangerosité du tabagisme montre que l'appréciation des risques est insuffisante chez les personnes qui disposent d'un faible niveau de formation.

Le [rapport consacré spécifiquement aux 15 à 25 ans](#) met en lumière un recul de la consommation de tabac chez les 15 à 17 ans depuis 2012, mais une hausse chez les 20 à 21 ans. D'autres études nationales et internationales arrivent à la même conclusion, ce qui fait penser que l'initiation tabagique se fait plus tard.

Moins de cigarettes classiques, plus de tabac à rouler

Le nombre de cigarettes industrielles vendues en Suisse continue à diminuer. Selon les chiffres de la Direction générale des douanes, il s'élevait à [9.7 milliards](#) d'unités en 2016, ce qui correspond à un peu moins de 1400 cigarettes par habitant de 15 ans et plus.

Les cigarettes roulées à la main semblent quant à elles avoir le vent en poupe : depuis 2011, la part de fumeurs qui ne consomment plus que ce type de cigarettes a plus que doublé. La consommation de pipe à eau a elle aussi augmenté, surtout chez les jeunes.



En 2017, les cigarettes contenant du CBD ont beaucoup fait parler d'elles. Enfin, selon le Monitoring des addictions, 2,9 % des personnes interrogées consomment des produits du tabac sans fumée comme le tabac à priser ou à sucer (snus). Ce phénomène concerne essentiellement les jeunes. Il touche aussi les non-fumeurs, avec 2,3 % de consommateurs et consommatrices.

Diversification du marché : de nombreuses inconnues

Le marché de la cigarette électronique (e-cigarette) ne se développe que depuis cinq ans. La vente de liquides contenant de la nicotine est toutefois interdite en Suisse. Selon les résultats d'un [rapport spécifique](#) du Monitoring suisse des addictions publié en 2016, un peu plus de 15 % de la population de plus de 15 ans a déjà fait usage au moins une fois d'une cigarette électronique. Cette part a plus que doublé par rapport à 2013, mais elle est à peine supérieure au pourcentage enregistré en 2014. L'usage quotidien stagne lui aussi, avec 0,4 % des personnes interrogées. Un tiers des 15 à 24 ans a déjà vapoté, mais pratiquement aucun jeune ne le fait tous les jours. Les vapoteurs quotidiens sont plus âgés et ont également davantage tendance à utiliser des liquides avec de la nicotine qui (en théorie) ne peuvent être achetés qu'à l'étranger. La majorité des personnes qui vapotent fument également des produits du tabac.

Aujourd'hui, nul ne conteste plus le fait que l'e-cigarette est moins nocive que la cigarette classique et qu'elle peut être utilisée dans une optique de réduction des risques, même si on manque encore de données sur le long terme. Faut-il pour autant encourager le vapotage dans le cadre d'une politique de santé publique? La question continue de faire débat dans les milieux scientifiques et parmi les professionnels de la prévention. Différentes études montrent en effet que si la cigarette électronique aide un petit nombre de personnes à tirer un trait sur la cigarette classique, elle en pousse d'autres à se contenter de réduire leur consommation de tabac au lieu de s'en affranchir.

Au cours des deux dernières années, trois cigarettiers ont lancé chacun un produit sans combustion, qui chauffe le tabac sans le brûler (heat not burn). Ces produits sont commercialisés de façon agressive aujourd'hui. Les données les plus récentes du Monitoring des addictions dans ce domaine remontent toutefois à 2016. Lors du relevé, 2 % des personnes interrogées rapportaient avoir déjà expérimenté ces produits et 0,2 % en faisaient usage quotidiennement, les 20 à 34 ans et les fumeurs quotidiens étant fortement représentés.

Ces nouveaux produits sont probablement moins nocifs eux aussi que les cigarettes classiques, mais à ce jour, peu d'études indépendantes ont été réalisées et on ne dispose encore d'aucune observation sur le long terme. En outre, des études indépendantes et – dans une moindre mesure – des analyses internes des fabricants ont montré que des particules de fumée sont également libérées quand on chauffe le tabac. Addiction Suisse publiera prochainement un dossier donnant l'état des lieux des connaissances sur les principaux produits à base de nicotine en vente actuellement.

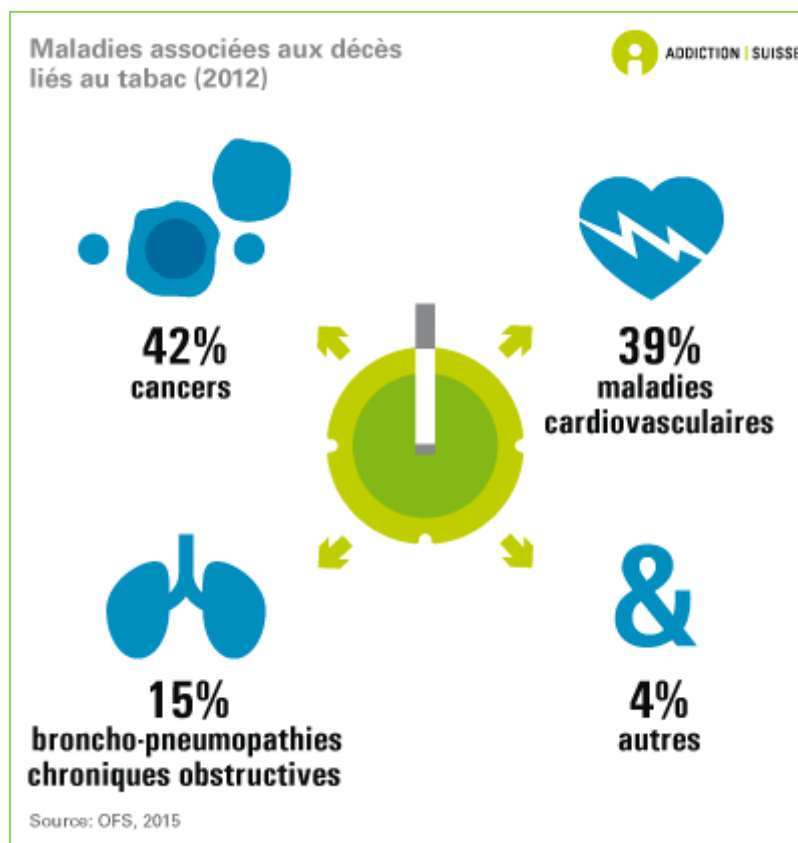
9500 décès par an liés au tabagisme

La nicotine est l'une des substances qui engendrent le plus rapidement une dépendance ; on peut partir de l'hypothèse que la plupart des personnes qui fument quotidiennement (soit près de 70 % des fumeurs et fumeuses) en sont [dépendantes](#). Selon les chiffres les plus récents (2012), [9500 personnes décèdent des suites de leur consommation de tabac en Suisse](#). Les principales causes de décès liés au ta-



bagisme sont les cancers (42 %), les maladies cardiovasculaires (39 %) et les bronchopneumopathies chroniques obstructives (BPCO, 15 %). En 2007, le tabagisme a par ailleurs entraîné des coûts directs et indirects estimés à 5.7 milliards de francs³, dont 1.7 milliard à la charge du système de santé et le solde à celle de l'économie et des assurances sociales.

TABAC



Politique : on ferme les yeux et on maintient le statu quo

En décembre 2016, le Parlement a renvoyé le projet de loi sur les produits du tabac au Conseil fédéral, essentiellement en raison des restrictions visant la publicité (pour-tant [souhaitées par la population](#)). En décembre 2017, le Conseil fédéral a mis en consultation une loi très édulcorée : seule la publicité dans les médias librement accessibles aux jeunes (journaux gratuits, internet) y est interdite.

Le snus et les liquides contenant de la nicotine pour les cigarettes électroniques figurent désormais dans la loi. Il est également prévu que les produits chauffés et les e-cigarettes soient soumis à la loi sur le tabagisme passif.

En mars 2017, le Conseil des États a refusé au Conseil fédéral la possibilité d'augmenter le prix des cigarettes, alors que les hausses de prix ont un [effet préventif, en particulier chez les jeunes](#), et que la population y serait favorable. En décembre, le Conseil national a rejeté la proposition de sa commission de la santé de demander un rapport au Conseil fédéral sur les conséquences de l'e-cigarette sur la

³ Nouveau calcul dans : Fueglistler-Dousse et al.: Coûts et bénéfices des mesures de prévention de la santé : Tabagisme et consommation excessive d'alcool (rapport final); Neuchâtel 2009.



santé, de crainte que le vapotage ne soit limité à l'avenir. La Chambre basse ne veut manifestement rien savoir...

Dans ce contexte, une association regroupant des sociétés de médecins et de pharmaciens ainsi que des organisations actives dans la prévention a décidé, en décembre, de lancer une initiative en vue d'interdire la publicité pour le tabac, initiative soutenue par Addiction Suisse.

Et maintenant ? La politique risque d'être rattrapée par la réalité

Contrairement à ce que l'on observe dans bon nombre de pays occidentaux, le taux de fumeurs stagne depuis quelques années en Suisse. Ce phénomène est notamment lié au fait qu'aucune mesure structurelle n'a plus été adoptée depuis longtemps, alors même qu'il est établi que les mesures de ce type contribuent à un [recul de la consommation de cigarettes](#), ce que la majorité du Parlement s'obstine à ignorer.

La population, elle, ne veut plus de publicité pour le tabac et elle en a assez de la fumée. Ce constat a incité d'autres acteurs à prendre les devants. Le festival du Gurten a été le premier à réagir ; en 2018, il bannira toute réclame en faveur du tabac. Devant l'inertie de nos élus, l'initiative lancée en décembre sera l'occasion de faire entendre la voix de la population. Enfin, les CFF testent également des gares sans fumée dans six localités.

Le marché de la nicotine est en pleine mutation. On ne sait toutefois pas encore si les nouveaux produits sont réellement moins nocifs – même si la cigarette électronique tout au moins semble indiquée pour la réduction des risques – ni dans quelle mesure ils influencent le taux de fumeurs et la santé publique. Une intensification de la recherche indépendante serait urgemment nécessaire pour que l'on puisse mettre en place un cadre légal approprié. En y regardant de plus près, la baisse des taux de fumeurs en Angleterre et en Suède n'est en effet que partiellement imputable à la cigarette électronique et au snus, et ces modèles ne peuvent être transposés sans autres à la Suisse : ces deux pays ont mené une politique antitabac très dynamique et ont activement contribué à faciliter le passage aux produits de nouvelle génération. En l'absence de mesures de ce type, on court le risque que ces produits génèrent une consommation de nicotine supplémentaire. La Suisse a donc besoin d'une politique cohérente en matière de tabac et de nicotine qui tienne compte des dommages pour la société et l'économie.

Fumée ou pas fumée ? Menaces envers la recherche et docilité des décideurs

Les cigarettiers souhaitent que les produits nouvellement mis sur le marché puissent également être consommés dans les espaces publics fermés et font pression pour assouplir la pratique actuelle en matière de tabagisme passif. Les connaissances scientifiques les plus récentes montrent toutefois qu'il ne faut en aucun cas aller dans ce sens si on souhaite protéger la santé. Des débats nourris se sont déjà engagés. Philip Morris a notamment menacé les universités suisses de porter plainte au cas où elles continueraient à soutenir une étude qui a établi la présence de particules de fumée dans l'aérosol de l'IQOs. Si ces émissions étaient qualifiées de fumée, le produit pourrait en effet être imposé à un taux plus élevé et l'espoir de contourner la loi sur le tabagisme passif serait réduit à néant.



À l'étranger également, l'industrie du tabac continue de se battre dans l'ombre avec acharnement : les révélations des [dossiers secrets](#) de Philipp Morris International et les [plaintes contre BAT](#) en Grande-Bretagne ont ouvert les yeux du public sur les pratiques de l'industrie. Ces agissements montrent qu'aujourd'hui encore, les cigarettiers veulent élargir la consommation de cigarettes, même s'ils prétendent le contraire. Et notre Parlement semble sous la coupe de cette industrie.

Les responsables politiques ne doivent pas s'attendre à ce que tous les fumeurs et fumeuses réussissent à s'affranchir de leur dépendance à la cigarette en recourant aux nouveaux produits ou à des programmes en ligne pour arrêter de fumer comme certaines communautés de Facebook ou l'application Smokefree Buddy. Ces instruments constituent des aides utiles pour négocier le virage du sevrage tabagique, mais ils ne parviendront pas à faire chuter le taux de fumeurs tant que la publicité pour le tabac restera omniprésente.



DROGUES ILLICITES

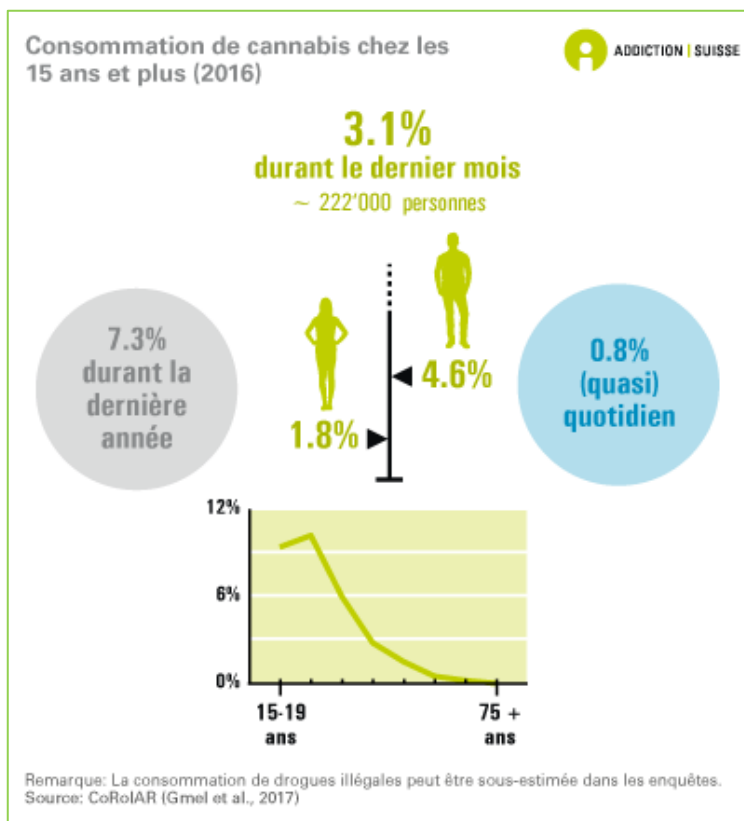
ON N'EN A PAS FINI AVEC LE CANNABIS...

Les données suggèrent une situation plutôt stable s'agissant de la consommation de drogues illicites en Suisse. A l'inverse, l'application de la loi sur les stupéfiants et la politique drogue traversent une zone de turbulence. La raison est toujours la même: le cannabis. Peut-on trouver une solution à cette situation? Elle pourrait notamment permettre d'éviter le développement d'un marché du cannabis comme celui que l'on observe en Amérique du Nord.

Consommation de drogues: pas de bouleversements

Les dernières données du [monitorage suisse des addictions](#) sur l'usage de drogues illicites suggèrent une situation globalement stable, avec une légère hausse de la consommation récente (12 derniers mois) de cannabis (6.5% (2015) à 7.3% (2016)) et de cocaïne (0.5% à 0.7%) dans la population âgée de 15 ans et plus. La consommation actuelle (30 derniers jours) de ces deux substances reste quant à elle stable. Ce sont toujours les jeunes qui consomment le plus les drogues illicites. Plus on s'intéresse aux consommations régulières ou problématiques et plus la part des garçons/hommes augmente par rapport à celle des filles/femmes. Le cannabis vient toujours largement en tête des produits les plus consommés, loin devant la cocaïne et l'ecstasy (MDMA). La consommation d'héroïne continue de toucher avant tout des personnes dépendantes, dont une large partie qui le sont depuis de nombreuses années. C'est au sein de cette population que l'on dénombre la majorité des décès liés à la drogue: [leur nombre en Suisse était d'environ 130 par année entre 2010 et 2015](#).

CANNABIS





Une catastrophe inédite aux Etats-Unis

Le problème a débuté il y a vingt ans avec un vrai défi - le traitement des douleurs - auquel a été donnée une très mauvaise réponse: la prescription jusqu'à l'absurde de médicaments opioïdes forts. Après dix ans, lorsque des mesures de réduction des prescriptions ont enfin été décidées, il restait une population dépendante qui s'est alors tournée vers le marché noir de l'héroïne. Puis, cette héroïne a parfois été remplacée ou coupée avec des substances de la famille du Fentanyl, produites en Asie, et qui sont encore beaucoup plus dangereuses. Les conséquences actuelles de ces développements successifs donnent le vertige: on estime que près de [64'000 personnes](#) sont décédées en 2016 aux Etats-Unis suite à une overdose de drogue, dont deux-tiers au moins en lien avec les opioïdes. C'est proportionnellement 4 à 5 fois plus de décès liés à la drogue qu'à l'époque des scènes ouvertes en Suisse. Et, à cause de cette épidémie, 2016 est la seconde année consécutive où l'on observe une réduction de [l'espérance de vie aux Etats-Unis](#), une première depuis les années 1960.

Et en Suisse?

Il y a de bonnes raisons pour qu'une telle situation ne se développe pas en Suisse, en tout cas pas avec cette ampleur. Mais le cas américain pose quand même des questions auxquelles il faudrait essayer de répondre. Celle-ci va de la régulation du marché des médicaments jusqu'à l'identification de nouvelles substances psychoactives.

Une récente [étude du marché](#) des opioïdes illicites dans le canton de Vaud n'a fait apparaître aucun signe de la présence de fentanyl, pas plus qu'un [monitorage des substances](#) dans les centres à bas-seuil d'accessibilité en Suisse. Il faut toutefois rester vigilant, des saisies d'opioïdes de ce type ont déjà été faites dans le courrier postal arrivant en Suisse.

La Suisse n'est pas une île, même si les quelques données existantes suggèrent que la consommation de nouvelles substances psychoactives (NPS) y reste très limitée. Les saisies, mais aussi [les résultats du drug checking mené dans certaines villes](#) montrent que, à l'occasion, des suisses achètent certaines NPS sur internet ou ailleurs. Il faut donc rester vigilant.

Politique: cannabis, cannabis, cannabis De la vente de cannabis "légal"...

C'est en été 2016 que sont apparus en Suisse les premiers produits du cannabis contenant moins de 1% de THC et échappant ainsi à la loi sur les stupéfiants. Depuis, la variété des produits (cigarettes, huiles, cristaux, concentrés, etc.) n'a cessé de croître et certains des plus grands distributeurs du pays ([Coop](#), Denner, etc.) ont mis en vente du cannabis CBD dans leurs magasins et kiosques. Cette situation, non souhaitée, montre à quoi ressemble un marché du cannabis s'il est peu ou pas régulé.



...à la possession de cannabis illégal qui n'est plus punie...

[Une étude d'Addiction Suisse](#) avait montré que l'introduction des amendes d'ordre pour les consommateurs de cannabis, plutôt que de clarifier la situation, avait créé pas mal de confusion et amené à d'importantes différences entre les cantons. [De récentes décisions de justice](#) confirment et renforcent ce constat. Un nombre croissant de cantons ne punit plus les adultes qui détiennent moins de 10 grammes de cannabis. Mais, s'ils sont pris en train de fumer un joint ils recevront une amende de 100 frs de la police. Dans d'autres cantons, ils seront par contre dénoncés à la justice. Tout cela manque de cohérence.

...au refus d'une proposition d'étude en Suisse...

Différentes villes et cantons suisses travaillent depuis quatre ans au développement de projets pour étudier l'impact sur la santé d'une remise légale de cannabis à des usagers qui en consomment déjà. La ville de Berne a été la première à soumettre son projet à l'OFSP, après avoir recueilli des avis de droit, l'aval d'une commission d'éthique et un financement par le Fonds national de la recherche scientifique. Ce n'est pourtant pas suffisant puisque [la réponse de l'OFSP a été négative](#). Vouloir essayer une autre approche dans le domaine du cannabis reste un challenge redoutable.

...aux demandes croissantes pour du cannabis médical...

Les preuves d'efficacité des cannabinoïdes, hormis pour certaines pathologies, sont encore maigres et les préparations médicamenteuses restent rares. Celui ou celle qui veut accéder à des cannabinoïdes pour se soigner doit trouver un médecin prêt à les prescrire et à remplir une demande d'autorisation individuelle pour l'OFSP, puis obtenir le médicament et, peut-être, se le faire rembourser par son assurance. Un vrai chemin de croix. Pourtant, [de plus en plus de personnes](#) l'empruntent et pour de multiples raisons.

...à la situation internationale...

En 2018, le Canada et la Californie vont mettre en place des marchés régulés pour le cannabis. Le nombre de personnes vivant dans une région ou un pays ayant légalisé et régulé cette substance sera alors multiplié par quatre pour atteindre près de 100 millions de personnes. L'industrie du cannabis, qui s'est fortement développée depuis 2014 au Colorado et dans l'Etat de Washington, a déjà surpris par son dynamisme. L'arrivée du Canada et de la Californie conduira certainement à un essor plus spectaculaire encore de l'offre. Et, comme cela a été le cas pour le cannabis CBD, il y aura aussi des répercussions en Suisse.

2018: qui prendra l'initiative de développer une nouvelle politique cannabis?

La politique cannabis est confrontée à un nombre croissant de défis (marché du cannabis CBD, application différenciée des amendes d'ordre, désir d'expérimentation des villes/cantons, requêtes pour du cannabis médical) auxquels elle ne parvient souvent plus à répondre de manière cohérente et satisfaisante. A cela s'ajoute un contexte international changeant.



L'absence de réforme, comme nous la connaissons actuellement, entraîne deux difficultés. La première est la multiplication de situations conflictuelles (produits du CBD, inégalité des sanctions pour consommation de cannabis, refus d'autorisations ou de remboursement de cannabis médical, etc.) qui devront être tranchées par les autorités ou devant les tribunaux. La seconde est celle de ne pas se prémunir dès maintenant contre les groupes d'intérêt que fait et va faire naître le marché du cannabis. On a vu aux Etats-Unis, et on le voit en Suisse avec le marché du CBD, qu'il faut des régulations solides et cohérentes pour encadrer la vague commerciale que fait naître un changement de statut du cannabis.

Certains souhaitent un retour à la politique cannabis développée au XXème siècle: une interdiction sans exceptions. Un tel retour en arrière se heurte pourtant au contexte national et international qui a beaucoup changé ces dernières années. S'y ajoutent les aspects de cohérence qui ont toujours mis en difficulté la politique vis-à-vis du cannabis: pourquoi avoir des politiques aussi différentes pour l'alcool et le tabac d'un côté, et pour le cannabis de l'autre? Pourquoi punir les usagers de cannabis lorsqu'ils ne se nuisent essentiellement qu'à eux-mêmes? Pourquoi laisser un tel marché échapper à une taxation et à des contrôles de qualité?

Quelle que soit la perspective adoptée, une révision de la loi fédérale sur les stupéfiants est à l'agenda et la politique des quatre piliers servira de cadre pour la réaliser. La question est celle de savoir qui va prendre les commandes et développer la politique cannabis du futur. Le parlement ou le Conseil fédéral? Si l'un et l'autre restent immobiles, malgré les difficultés, les villes et les cantons agiront peut-être seuls, à moins que ce ne soit finalement une initiative populaire comme aux Etats-Unis qui dicte l'agenda. Pendant ce temps, le marché, qu'il soit légal ou illégal, va de l'avant.



MÉDICAMENTS

L'ABUS DE MÉDICAMENTS SOUS LES PROJECTEURS

L'abus de médicaments a suscité une attention croissante l'an dernier. La consommation excessive d'opioïdes en relation avec la prescription d'antalgiques aux Etats-Unis a notamment défrayé la chronique. Pour le moment, la Suisse n'est pas touchée par ce phénomène, mais les ventes d'antalgiques présentant un risque de dépendance ne cessent d'augmenter. Parallèlement, l'usage de benzodiazépines et de tranquillisants et somnifères apparentés sur une période prolongée pose toujours problème : 9 % des plus de 74 ans pourraient être dépendants de ces substances. Enfin, les psychostimulants utilisés pour améliorer les performances cérébrales restent d'actualité, surtout chez les jeunes

Pas de hausse brutale, mais une évolution à surveiller

Antalgiques opioïdes : croissance constante, mais problèmes sans commune mesure avec les États-Unis

Aux Etats-Unis, la prescription d'antalgiques opioïdes a explosé à partir des années 1990, ce qui s'est traduit par un nombre élevé de personnes dépendantes. À la suite des mesures prises par les autorités pour enrayer ce phénomène et de l'arrivée à expiration de prescriptions, bon nombre d'individus se sont procuré les médicaments au marché noir ou se sont tournés vers l'héroïne ou le fentanyl, un produit encore plus fort. En 2016, [43 000 personnes sont décédées](#) d'une surdose d'héroïne, de fentanyl ou d'antalgiques opioïdes aux Etats-Unis. Le gouvernement américain a déclaré qu'il s'agissait d'une « urgence nationale de santé publique », sans toutefois prendre de mesures efficaces.

En Suisse, contrairement aux Etats-Unis, l'usage de ces médicaments n'est pas très répandu dans la population générale. Les données du Monitoring des addictions de 2016 font apparaître une légère hausse de la consommation d'antalgiques forts, en partie opioïdes. Au cours des douze mois ayant précédé l'enquête, 19.4 % des personnes interrogées avaient pris au moins une fois un médicament de ce type (contre 17.3 % en 2011), dont une sur huit sans ordonnance. Le pourcentage de personnes qui consomment ces médicaments quotidiennement ou presque a en revanche diminué entre 2013 et 2016, passant de 2.5 à 1.8 %.

Il convient néanmoins de rester vigilant : [une étude](#) basée sur les données des clients d'Helsana entre 2006 et 2013 a montré que la prescription d'antalgiques forts opioïdes a plus que doublé durant cette période dans le secteur ambulatoire. En 2013, 2.8 % des assurés avaient pris des médicaments de ce type. Selon cette étude, les opioïdes sont surtout utilisés chez les personnes atteintes de cancer ou de maux associés à l'âge, et ce davantage en Suisse alémanique qu'en Suisse romande. La hausse constatée, en revanche, est principalement imputable à des patients qui ne souffrent pas d'un cancer.



Les statistiques de Swissmedic, l'autorité d'autorisation des produits thérapeutiques, font également état d'une augmentation des livraisons d'antalgiques opioïdes forts aux médecins, pharmaciens et hôpitaux entre 2010 et 2016. Alors que les chiffres sont restés stables ou ont même diminué pour le fentanyl et d'autres médicaments, ils ont pratiquement doublé pour l'oxycodone et la morphine (une partie des livraisons concerne toutefois les traitements de substitution pour la dépendance à l'héroïne, pour lesquels on est passé de la méthadone à la morphine). Le tapentadol, un autre opioïde moins fort, est aussi cinq fois plus utilisé aujourd'hui qu'il y a cinq ans. Selon l'association de la branche Interpharma, les ventes ont augmenté de 81 % pour les antalgiques opioïdes entre 2008 et 2016.

En Suisse, la dépendance aux médicaments opioïdes n'a pas augmenté. Pour le moment, la progression constante des ventes semble indiquer une meilleure prise en charge de la douleur. Le fait que les problèmes n'atteignent pas la même ampleur qu'aux Etats-Unis peut s'expliquer par la surveillance de l'Etat, par un marketing moins agressif dans le secteur des médicaments et peut-être aussi par des différences culturelles. Quant à savoir si l'emploi d'ordonnances spéciales à plusieurs feuillets (conformément à la loi sur les stupéfiants), qui a manifestement été efficace jusqu'ici, offre encore une protection suffisante au cas où les patients exigeraient davantage d'antalgiques ou dans l'éventualité où le marketing des médicaments serait intensifié, on l'ignore encore.

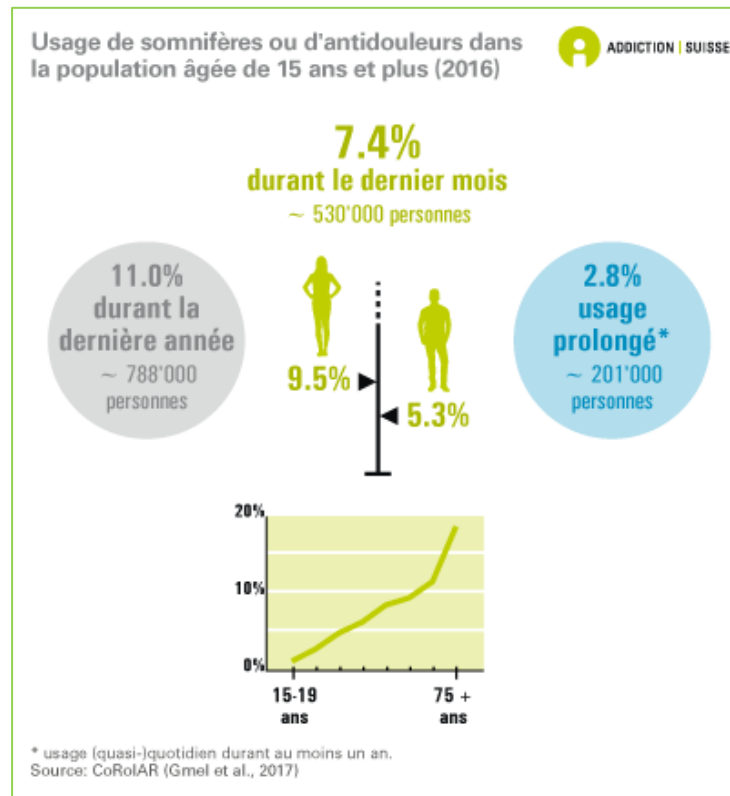
L'usage de somnifères et tranquillisants sur une période prolongée reste stable

Selon les données du Monitoring des addictions de 2016, 2.8 % de la population suisse de plus de 15 ans prend quotidiennement ou presque, pendant une durée d'au moins un an, des somnifères ou des tranquillisants généralement remis sur ordonnance. Cela correspond à environ 200 000 personnes. Le phénomène est plus marqué en Suisse romande et au Tessin qu'en Suisse alémanique. Globalement, les femmes sont plus nombreuses (3,6 % en moyenne) que les hommes (2 %) à utiliser régulièrement des médicaments de ce type. La part de consommateurs et consommatrices augmente régulièrement avec l'âge ; elle atteint 9.1 % chez les personnes de plus de 74 ans. Les médicaments en question sont pour l'essentiel des benzodiazépines ou des médicaments apparentés qui peuvent engendrer une dépendance et qui sont associés à des risques pour la santé physique et psychique en cas d'usage prolongé. Dans quatre cinquièmes des cas, le médicament est prescrit par le médecin.

Si on observe l'évolution entre 2011 et 2016, on constate que la part des personnes interrogées qui avaient pris des somnifères ou des tranquillisants dans les 30 jours ayant précédé l'enquête est passée de 6.5 à 7.4 %. C'est avant tout l'usage occasionnel qui a augmenté ; la consommation quotidienne pendant au moins une année est, quant à elle, restée stable. Parallèlement, le nombre d'emballages de somnifères et de tranquillisants vendus en Suisse a légèrement reculé selon Interpharma, passant de 7.4 millions à 7 millions environ.



MÉDICAMENTS



Psychostimulants : la société de la performance et ses enfants

3.1 % des hommes et des femmes de 15 à 24 ans interrogés en 2016 dans le cadre du Monitoring des addictions ont indiqué avoir pris des psychostimulants au cours des douze mois ayant précédé l'enquête, dont environ un tiers sans ordonnance. Il s'agissait dans la plupart des cas de médicaments souvent prescrits durant l'enfance ou l'adolescence pour lutter contre des troubles de l'attention et de l'hyperactivité. Dans le groupe des 20 à 24 ans, on observe une hausse constante de la prévalence à douze mois, qui est passée de 1.4 à 3.3 % entre 2011 et 2016. Dans la population générale, la prise de psychostimulants (au cours de l'année précédente) est toutefois nettement moins répandue, avec 0.9 %.

Les études épidémiologiques sur le dopage cérébral au moyen de psychostimulants se multiplient. Les médicaments concernés sont pris dans l'espoir d'accroître les performances, bien que leur efficacité n'ait pas pu être établie. Une [étude](#) publiée en 2015 montre qu'à ce jour, 1,4 % seulement de la population a consommé au moins une fois dans sa vie un médicament en vue d'accroître ses performances cognitives. Le dopage cérébral est surtout répandu parmi les étudiants (6.8 %) et les personnes qui rapportent avoir souffert au moins une fois d'une maladie psychique.



Dans une [étude](#) réalisée en juin 2014 auprès de 1400 élèves âgés de 17 ans en moyenne dans le canton de Zurich, 54 % des jeunes interrogés ont déclaré avoir déjà pris des substances en vue d'améliorer leurs performances cérébrales. La plupart ont eu recours à des produits licites vendus sans ordonnance tels que boissons énergisantes, café, tabac, vitamines ou produits à base de plantes pour rester éveillés et mieux pouvoir se concentrer. Plus de 9 % ont toutefois aussi utilisé des médicaments, dont deux tiers de la ritaline ou des produits apparentés.

Observer l'évolution et soutenir médecins et pharmaciens

L'usage d'antalgiques opioïdes a augmenté en Suisse, mais à un niveau plus bas et à un rythme moins rapide qu'aux Etats-Unis. Grâce aux ordonnances à souche, la situation semble sous contrôle pour l'instant. Compte tenu des ravages qu'ont fait ces médicaments aux Etats-Unis, les autorités étant intervenues trop tard, il convient de suivre l'évolution au jour le jour. La suppression du Monitoring suisse des addictions nous prive toutefois d'un instrument pour mesurer la consommation de la population. Dans le domaine des antalgiques, il serait important de continuer à réaliser des enquêtes régulières afin de pouvoir réagir rapidement en fonction de la situation. Parallèlement, on pourrait peut-être instaurer un système d'alerte précoce, par exemple sous la forme d'avertissements adressés par les pharmaciens aux autorités de surveillance responsables (pharmaciens cantonaux), qui centraliseraient ces informations.

Si, dans le domaine des somnifères et des tranquillisants, la consommation n'a pratiquement pas évolué ces dernières années, la prévention et l'intervention précoce n'ont pas non plus progressé, certains milieux étant apparemment peu conscients du problème. Il importe par conséquent d'encourager les mesures préventives. La prise quotidienne de somnifères et de tranquillisants apparentés aux benzodiazépines pendant quatre à huit semaines entraîne en effet généralement une dépendance physique. Un usage prolongé peut notamment provoquer des pertes au niveau de la mémoire et des capacités cognitives, émousser les sentiments et affecter la coordination psychomotrice et la capacité de réaction, ce qui augmente le risque de chute chez les personnes d'un certain âge, qui sont de toute façon plus sensibles aux médicaments.

Etant donné que, dans la plupart des cas, les médicaments à risque sont délivrés sur ordonnance en pharmacie, il est essentiel de sensibiliser les médecins et les pharmaciens à l'abus de médicaments. Il convient par ailleurs de leur fournir une marche à suivre pour aider les patients à arrêter les médicaments. Selon une enquête réalisée dans le canton de Fribourg, de nombreux professionnels de la médecine souhaitent des directives pour savoir comment procéder dans les cas difficiles. Ils réclament également une amélioration de la collaboration interprofessionnelle et avec les autorités.



JEUX D'ARGENT

LES JEUX SONT FAITS : PLUS DE RECETTES, MOINS DE PRÉVENTION

Le Parlement a adopté la nouvelle loi sur les jeux d'argent l'automne dernier, une loi qui accorde davantage de poids à la liberté des opérateurs qu'à la protection des joueurs. L'ouverture du marché aux jeux en ligne va entraîner une augmentation du nombre de joueurs et joueuses problématiques. Mais le débat fait rage : les sections jeunes de plusieurs partis ont lancé un référendum, la loi prévoyant de bloquer les sites des opérateurs étrangers – de quoi faire bouger les choses, même si l'accent est mis sur le libre accès à Internet. Pour les professionnels des addictions, de nouvelles questions se posent, car Internet, justement, permet des formes de jeux qui font disparaître la frontière entre jeux vidéo et jeux d'argent

Jeu problématique : les jeunes hommes davantage touchés

La plupart des joueurs et joueuses jouent pour le plaisir, mais une minorité d'entre eux développe un comportement problématique qui entraîne toute une série de conséquences négatives sur le plan financier, social et autre.

En Suisse, deux études nationales ont été réalisées à ce jour sur la prévalence du jeu excessif, qui recouvre le jeu problématique et le jeu pathologique. Basées sur le même instrument (le questionnaire South Oaks Gambling Screen, SOGS), elles remontent toutefois à quelques années. Selon ces enquêtes, 0.8 à 2.2 % des personnes interrogées se classaient parmi les joueurs problématiques et 0.5 à 0.8 % parmi les joueurs pathologiques. Les formes de jeu problématique concernent essentiellement des hommes plutôt jeunes. D'après la première étude, 73 % des joueurs problématiques et pathologiques étaient des hommes, 43 % avaient moins de 29 ans et 89 % d'entre eux avaient commencé à jouer avant l'âge de 21 ans⁴.

Une [revue](#) d'études européennes publiée récemment se concentre sur le jeu problématique chez les jeunes (de 10 à 24 ans). Les résultats montrent que la plupart ont déjà expérimenté des jeux d'argent dans leur vie. Bien que ceux-ci soient en principe interdits aux mineurs, on observe une prévalence plus élevée chez les jeunes que chez les adultes. Comme les jeunes disposent généralement d'un revenu plus faible, ils tombent plus rapidement dans le piège de l'endettement. Par ailleurs, les jeunes interrogés jouaient surtout pour fuir des problèmes et des sentiments désagréables ; la perspective d'un gain était plus rarement mentionnée comme motivation.

⁴ Billieux, J./Achab, S./Savary, J. F./Simon, O./Richter, F./Zullino, D./Khazaal, Y. (2016): [Gambling and problem gambling in Switzerland](#). *Addiction*. 111(9): 1677-83.



Les joueurs problématiques privilégient les machines à sous et les jeux en ligne. Les jeux avec des déroulements et des gains rapides **sont particulièrement** à risque.

Des études montrent que les joueurs problématiques génèrent une part considérable des recettes des jeux engrangées par les opérateurs et les pouvoirs publics.

Le jeu problématique n'a pas seulement de lourdes conséquences pour la personne qui joue, mais aussi pour son entourage et pour la société. L'ampleur des problèmes est comparable à celle des dégâts liés à la consommation problématique d'alcool ou à la dépression⁵. Les coûts sociaux du jeu problématique en Suisse sont estimés à [551 à 648 millions de francs](#) par an.

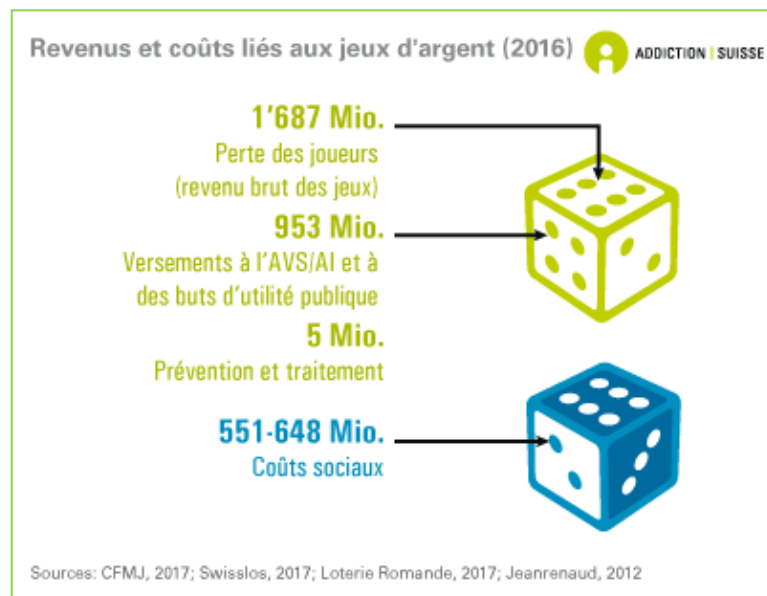
Plus de 50 000 exclusions des jeux

En 2016, on comptait au total 50 262 [exclusions de jeux actives](#) dans les casinos suisses, soit 3794 de plus que l'année d'avant.

Augmentation des recettes des casinos et loteries

Entre 2015 et 2016, les recettes des casinos et des loteries ont augmenté. Pour les [casinos](#), le produit brut des jeux s'est établi à 689,7 millions de francs en 2016, soit 7,5 millions de plus que l'année précédente. Sur les 323,3 millions prélevés au titre de l'impôt sur les maisons de jeux, 275,9 millions sont allés à l'AVS et 47,3 millions aux cantons d'implantation des casinos B. La Loterie romande de son côté a enregistré un bénéfice brut record, avec 398 millions de francs – un résultat surprenant selon elle compte tenu de l'essor des offres illégales sur Internet. 217 millions ont été reversés à des projets d'utilité publique. Swisslos a pour sa part encaissé 599 millions de francs, dont 413 millions ont été redistribués à des projets et institutions dans les domaines de la culture, du sport, de l'environnement ou du social. Les cantons reçoivent 0,5 % du produit brut des jeux de la Loterie romande et de Swisslos pour la lutte contre l'addiction au jeu. Au vu de ces chiffres, l'exode vers l'étranger annoncé par les opérateurs suisses n'a pas été aussi dramatique que cela.

JEUX D'ARGENT



⁵ Browne, M./Langham, E./Rawat, V./Greer, N./Li, E./Rose, J. ... & Bryden, G. (2016): Assessing gambling-related harm in Victoria: a public health perspective. Melbourne: Victorian Responsible Gambling Foundation.



Social gambling et autres nouvelles tendances dans le paysage des jeux

De nouvelles formes de jeux (en ligne) apparaissent constamment et estompent la frontière entre jeux vidéo et jeux d'argent, l'objectif étant manifestement d'atteindre une nouvelle clientèle. Le terme de « [social gambling](#) » s'est imposé pour désigner ce type de jeux. Il s'agit par exemple de jeux d'argent en ligne conçus comme des jeux vidéo pour attirer les jeunes joueurs ou de versions de démonstration de jeux d'argent sur Internet, de simulations de jeux d'argent dans le cadre de jeux vidéo ou de jeux sur les réseaux sociaux dans lesquels on ne joue pas pour de l'argent, mais pour des bonus, des crédits ou d'autres avantages. Vu l'absence de limite d'âge, ces offres sont attrayantes pour les adolescents et les jeunes adultes. Les professionnels estiment qu'elles comportent un risque de dépendance et un risque de rechute pour les joueurs problématiques ; ils y voient aussi une publicité pour les jeux d'argent. Cette évolution est à prendre en compte dans les offres de prévention et de traitement.

Nouvelle loi : de grands gagnants et beaucoup de perdants

À travers la nouvelle loi sur les jeux d'argent, le Conseil fédéral souhaite réunir dans une seule loi tous les jeux d'argent tout en ouvrant le marché aux jeux de casino en ligne. La votation finale au Parlement a eu lieu en septembre dernier. À l'avenir, les opérateurs de jeux en ligne devront obtenir une autorisation subordonnée au respect de certaines conditions en matière de protection des joueurs. L'accès aux sites exploités sans autorisation sera bloqué. Ce dernier point, qui avait déjà suscité des débats nourris au Parlement, a poussé les sections jeunes de plusieurs partis et un autre comité à lancer un référendum contre la loi. En janvier, 60 000 signatures ont été déposées auprès de la Chancellerie fédérale.

Les revendications des professionnels des addictions n'ont guère été entendues au cours du processus législatif : le projet de loi comporte peu de nouvelles mesures en vue de protéger les joueurs et joueuses et des dispositions ayant fait leurs preuves ont carrément été supprimées. C'est ainsi que le Parlement a rayé l'obligation, pour les casinos et les loteries, de collaborer avec les services spécialisés dans la prévention des addictions.

Vouloir protéger les jeunes est important, mais cela ne suffit pas

Sous l'angle de la prévention, la nouvelle loi laisse passer l'occasion de mieux protéger les joueurs, ce qui, compte tenu de la libéralisation du marché, serait pourtant urgemment nécessaire. Cette ouverture va entraîner une augmentation du nombre de joueurs excessifs ; il est en effet établi que les jeux d'argent en ligne présentent un risque de dépendance plus élevé.

Les jeunes étant particulièrement vulnérables, l'adoption de mesures visant à les protéger revêt une importance particulière. La nouvelle loi fixe comme jusqu'ici la limite d'âge à 18 ans pour tous les jeux de casino, ainsi que pour les jeux en ligne des loteries et casinos. Les jeux de grande envergure, eux, sont interdits au moins de 16 ans ; par ailleurs, les loteries exploitées de manière automatisée doivent être équipées d'un contrôle de l'accès. Le défi consistera à mettre en place des mesures efficaces pour faire respecter ces limites d'âge, surtout pour les jeux en ligne.



Trop peu de moyens pour le conseil et le traitement

Si la loi oblige les cantons à prévenir et traiter l'addiction au jeu, elle ne met pas de moyens supplémentaires à leur disposition. Le prélèvement d'une taxe sur tous les jeux d'argent que les cantons auraient pu utiliser au profit de la prévention du jeu excessif n'a pas trouvé grâce aux yeux des parlementaires.

La Commission pour la prévention du jeu excessif prévue dans le projet initial aurait eu pour tâche d'observer les tendances sur le marché des jeux, d'évaluer les conséquences pour la protection des joueurs et de formuler des recommandations à l'intention des autorités de surveillance. En la retirant du projet mis en consultation, le Parlement fait preuve d'une extrême imprudence : le marché des jeux en ligne évolue rapidement et il est connu que le type et la forme des jeux influencent le risque de dépendance.

Autre lacune : la Suisse a investi à ce jour relativement peu dans la recherche sur les jeux d'argent. On ne dispose pas de données sur le long terme ni de résultats d'études d'intervention et de recherche sur les politiques, ce qui serait nécessaire pour une prévention basée sur des données probantes. Dans un article de l'*International Gambling Studies*⁶, les experts recommandent pour la Suisse la mise en place d'un système de monitoring ainsi qu'un organe de conseil entre la politique et la recherche pour identifier les besoins en matière la recherche.

⁶ Tazio Carlevaro, Suzanne Lischer, Anna-Maria Sani, Olivier Simon & Alexander Tomei (2017) The inclusion of health concerns in Swiss gambling legislation: an opportunity to access industry data, *International Gambling Studies*, 17:2, 251-258, DOI: 10.1080/14459795.2017.1324894



INTERNET

Internet et enjeux dans le domaine des addictions

Dans le domaine des addictions, Internet modifie le marketing des produits psychoactifs, renforce l'offre de jeux (jeux vidéo et jeux d'argent) ainsi que d'autres activités particulièrement propices au développement d'une utilisation d'Internet qui s'apparente à une addiction (pornographie, achats compulsifs). En Suisse, on estime à 70'000 le nombre de personnes qui ont une utilisation problématique d'Internet. Ce chiffre pourrait cependant évoluer en raison de l'usage croissant d'Internet.

Connecté (presque) partout et en tout temps

Selon les données de [l'Office fédéral de la statistique \(OFS\)](#), l'utilisation régulière d'Internet n'a cessé d'augmenter ces vingt dernières années dans la population des 14 ans et plus. Inférieure à 10% en 1997, elle atteignait 81% début 2014 et 86% début 2017⁷. Par ailleurs, 85% de la population avaient utilisé Internet la veille en 2017, contre 75% en 2014⁸. Le développement de l'Internet mobile, la généralisation des smartphones, des tablettes tactiles et des autres objets connectés, ainsi que le nombre croissant d'activités pouvant être réalisées avec ces appareils ont largement contribué à cette évolution.

Selon l'OFS, il existe un fossé numérique entre les classes d'âge les plus jeunes, en particulier les 20-29 ans (99% d'utilisateurs et utilisatrices réguliers début 2017), et les classes d'âge supérieures, surtout les 70 ans et plus (46%)⁹. Et ceci malgré la progression du taux d'utilisation régulière d'Internet chez les 60 ans et plus.

Internet: beaucoup d'opportunités mais aussi des risques

Internet est devenu incontournable dans la vie quotidienne et beaucoup d'objets sont aujourd'hui connectés, dès lors les enjeux qui lui sont liés dépassent largement la problématique de la santé pour toucher au lien social, à l'image de soi, mais aussi à la protection des données. En outre, Internet bouleverse le monde du travail, où la frontière entre vie professionnelle et vie privée est de plus en plus diffuse¹⁰.

Tout en tenant compte des nombreux avantages d'Internet, il est important de prendre en considération les problèmes et souffrances qu'il génère chez certains utilisateurs et utilisatrices. Ceux/celles-ci décrivent généralement une perte de contrôle et des répercussions négatives sur leur fonctionnement dans les activités quotidiennes, leurs relations avec les autres et leur bien-être physique ou psychique.

⁷ Utilisation régulière=plusieurs fois par semaine, selon la catégorisation CRU (Cercle Restreint des Utilisateurs).
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/culture-medias-societe-information-sport/societe-information/indicateurs-generaux/menages-population/utilisation-internet.html>

⁸ <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/catalogues-banques-donnees/communiques-presse.assetdetail.3782200.html>

⁹ Voir note 7.

¹⁰ Voir <http://www.addictionsuisse.ch/hyperconnectivite/>



Le débat se poursuit

S'il est en principe admis que le temps passé sur Internet n'est pas un critère suffisant pour repérer les cas problématiques, certaines questions fondamentales font encore débat au plan scientifique. Par exemple, existe-t-il un trouble clinique de l'usage d'Internet¹¹? Ne s'agirait-il pas plutôt de troubles addictifs qui se manifestent à travers les contenus qu'on y trouve (c'est-à-dire des addictions sur Internet)?¹² Les conséquences négatives observées ne découleraient-elles pas de formes d'utilisation inappropriées ou d'une relation problématique avec Internet, plutôt que d'un trouble clinique à proprement parler?

Parallèlement à ces réflexions, différents instruments de repérage basé sur l'auto-évaluation ont été développés pour essayer d'estimer, dans le cadre d'études populationnelles, la part des personnes dont l'utilisation d'Internet est devenue problématique¹³.

S'agissant plus spécifiquement des jeux vidéo sur Internet ou hors ligne, l'OMS a décidé d'intégrer en 2018 les troubles liés à l'usage de ces jeux dans la nouvelle Classification internationale des maladies (CIM-11).

70'000 personnes concernées par l'usage problématique d'Internet en Suisse

Les données les plus récentes du [Monitoring suisse des addictions](#), récoltées en 2015 auprès de la population des 15 ans et plus, indiquent que si la plupart des internautes gardent le contrôle sur leur utilisation d'Internet, environ 1% d'entre eux/elles auraient un usage problématique¹⁴. Cela représente environ 70'000 personnes. Celui-ci se caractérise, entre autres, par une perte de contrôle et la poursuite du comportement malgré des conséquences négatives.

Un jeune sur quatorze aurait un usage problématique

Toujours selon le Monitoring Suisse des addictions de 2015, les 15-19 ans - qui comptent parmi les plus grands utilisateurs et utilisatrices d'Internet - sont plus concernés-e-s que leurs aîné-e-s, avec environ 7% qui présenteraient un usage problématique¹⁵.

¹¹ Au sens d'une pathologie inscrite dans les systèmes de classification officielle des maladies DSM et CIM.

¹² Notamment les jeux de type MMORPG («massively multiplayer online role-playing games»), les réseaux sociaux, les sites de jeux de hasard et les sites à caractère pornographique, caractérisés par le nombre et la fréquence des stimulations et récompenses qu'ils proposent.

¹³ En l'absence d'une définition et d'une terminologie consensuelles, nous avons retenu la formulation 'utilisation problématique d'Internet' pour décrire une utilisation qui provoque des répercussions négatives pour les utilisateurs et utilisatrices.

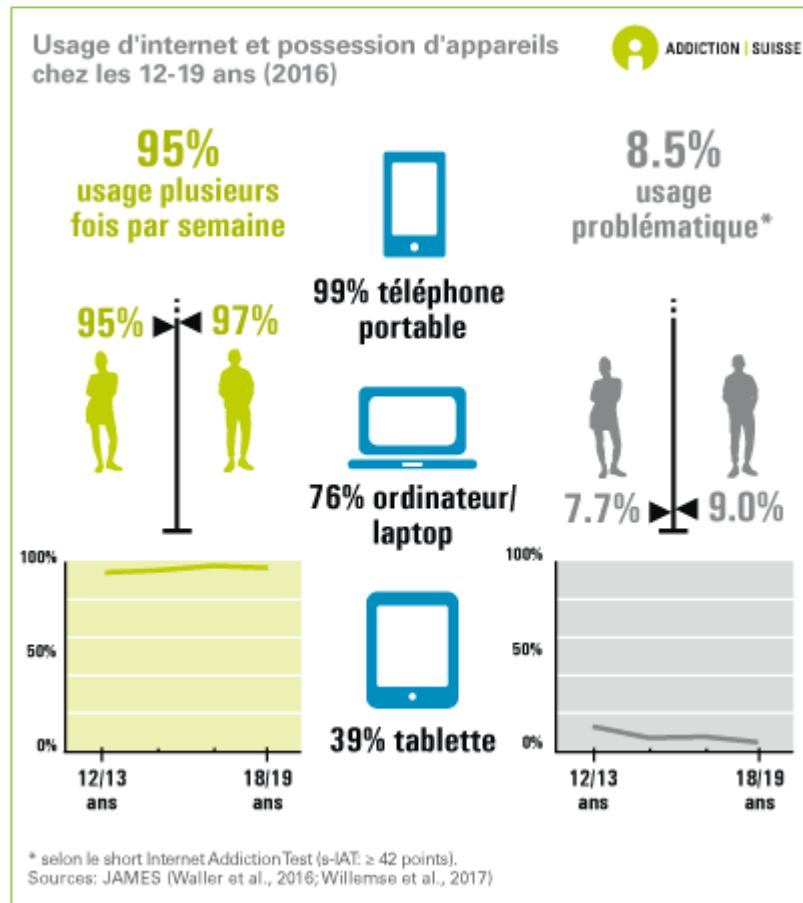
¹⁴ Défini selon le test CIUS (Computive Internet Use Scale). Données de 2015 (http://www.suchtmonitoring.ch/docs/library/marmet_mz1vxtjaun6v.pdf)

¹⁵ Voir note 8.



L'étude JAMES analyse le comportement en ligne des jeunes de 12 à 19 ans. Selon les données récoltées en 2016, quatre jeunes sur cinq utiliseraient Internet sans que cela ne leur pose problème. Un peu plus d'un-e sur dix aurait un comportement en ligne présentant des risques et un peu moins d'un-e sur dix un comportement en ligne problématique¹⁶. Parmi les 12-19 ans, la part des jeunes ayant un comportement problématique serait la plus élevée chez les plus jeunes (12-13 ans).

INTERNET



Prévention et offre de prise en charge

En matière de développement des compétences médiatiques, la plate-forme [jeunes et médias](#) de l'OFAS poursuit sa mission d'information et de sensibilisation. L'utilisation problématique d'Internet est l'un des problèmes abordés par la plateforme. Pour l'année 2017, le point fort portait sur l'extrémisme et la radicalisation.

L'offre de prise en charge des troubles liés à Internet s'est surtout construite en réponse aux demandes émanant de la population. Elle est parfois intégrée aux soins psychiatriques et parfois aux soins en addictologie. Elle s'est aussi développée autour des soins liés au jeu de hasard et d'argent

¹⁶ Défini selon le test s-IAT (Short Internet Addiction Test)
<https://www.swisscom.ch/content/dam/swisscom/fr/about/responsabilite/competencesmedias/documents/jamesfocus-comportement-en-ligne.pdf>



Politique : la Stratégie nationale Addictions

L'utilisation problématique d'Internet est l'un des thèmes couverts par la Stratégie Addictions de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), dont la mise en œuvre a débuté en 2017. Il s'agit, entre autres, de répondre à des questions portant sur la définition de l'utilisation problématique d'Internet, sa prévalence au sein de la population, l'intégration de la prise en charge dans l'offre des institutions dans le domaine des addictions et, au besoin, sur les mesures à entreprendre à l'échelle fédérale ou cantonale.

Des études spécifiques mandatées par l'OFSP sont en cours ou ont permis de faire quelques premières avancées sur ces questions. Ainsi, un rapport publié en 2017 propose une définition de travail de l'utilisation problématique d'Internet d'une part, et du trouble de l'usage d'Internet d'autre part¹⁷.

Le nouveau système national de monitoring des addictions comprend aussi un indicateur¹⁸ basé sur le CIUS. Celui-ci était inclus en 2013 et 2015 dans le Monitoring Suisse des addictions.

Il paraît clair que la rapidité de l'évolution des technologies liées à Internet requiert de continuer à observer et à décrypter les usages, de cerner et définir les problèmes, d'étudier les répercussions au niveau de la santé, de l'éducation, du monde du travail et des modes de communication en général.

¹⁷ http://www.suchtmonitoring.ch/docs/library/gmel_oydhiml8y9j4.pdf

¹⁸ Indicateur No 13 https://www.buerobass.ch/fileadmin/Files/2016/BAG_2016_IndikatorensetSucht.pdf