



# PANORAMA SUISSE DES ADDICTIONS 2016

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 les jeux d'argent?

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

## RENSEIGNEMENTS

Corine Kibora  
Porte-parole  
ckibora@addictionsuisse.ch  
Tél. 021 321 29 75  
www.addictionsuisse.ch

### 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: Addictions: bien plus qu'une responsabilité individuelle p.2

Informations sur les thèmes suivants:

- **Alcool**: un urgent besoin de réformes p.6
- **Tabac**: un recul en berne mais des tendances différenciées chez les jeunes p.9
- **Drogues illicites**: une année charnière pour les politiques drogue? p.12
- **Jeux d'argent**: un exercice d'équilibre sans filet? p.15
- Omniprésence d'**Internet**: un défi avant tout pour les jeunes p.18



# ADDICTIONS: BIEN PLUS QU'UNE RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

En Suisse, une personne sur quatre fume, plus d'une personne sur cinq boit de l'alcool trop souvent ou en trop grande quantité et 3 % de la population a fumé du cannabis au cours du dernier mois. Ces comportements de consommation au sein de la population générale n'ont guère évolué. La situation est différente chez les jeunes, chez qui l'on observe des tendances contrastées. Avec son **Panorama des Addictions 2016**, Addiction Suisse publie pour la deuxième fois une analyse des développements dans le domaine de l'alcool, du tabac, des drogues illégales, des jeux de hasard et, c'est une nouveauté, de l'usage d'internet. Chaque année, les problèmes liés aux addictions entraînent plus de 11 000 décès et des coûts de l'ordre de 10 milliards de francs, ce qui constitue un défi pour l'ensemble de notre société. La responsabilité de ces problèmes n'incombe pas seulement aux individus, mais aussi à l'Etat et à l'économie – une perspective qui ne va pourtant pas de soi, comme on peut le constater en analysant l'évolution actuelle de la politique des addictions.

## Des problèmes toujours conséquents

### Tabac : pas de nouveau recul du taux de fumeurs

L'objectif de continuer à réduire le taux de fumeurs n'est toujours pas atteint. Le tribut payé au tabac a même légèrement augmenté, avec 9500 décès par an, ce qui traduit avec du retard la hausse du nombre de fumeuses au cours des dernières décennies. Si la part de fumeurs est restée stable, le marché, lui, a évolué : les consommateurs achètent moins de cigarettes traditionnelles et se tournent davantage vers les cigarettes roulées à la main, la pipe à eau et la cigarette électronique ; pour cette dernière, il s'agit pour l'instant surtout de consommations expérimentales.

### Alcool : des dommages qui persistent avec une répartition inégale de la consommation

La consommation annuelle d'alcool a continué à baisser légèrement, ce qui est notamment dû au recul de la consommation quotidienne de vin, et se monte désormais à 8.1 litres d'alcool pur par habitant. La consommation totale reste toutefois très inégalement répartie : la moitié de la quantité totale d'alcool bu est consommée par un peu plus de 11 % de la population adulte. Cela se reflète dans les dommages liés à l'alcool qui sont toujours élevés : toutes les cinq à six heures, une personne meurt des suites de la consommation d'alcool. On estime que quelque 250 000 personnes sont dépendantes de l'alcool, qu'un autre demi-million souffre de l'alcoolisme d'un proche et que 100 000 enfants grandissent avec un père ou une mère alcoolique.



### **Drogues illégales : consommation de cannabis largement répandue et nouveaux modèles de régulation en débat**

Le cannabis reste de loin la substance illégale la plus consommée, surtout chez les 15 à 34 ans : dans ce groupe d'âge, une personne sur quatorze fume du cannabis. Les bénéfices et les risques possibles d'une régulation du marché se trouvent ainsi au cœur du débat, d'autant plus que l'on dispose maintenant des premières expériences faites avec de nouvelles approches dans ce domaine dans quatre Etats américains et en Uruguay.

### **Jeux de hasard : une évolution incertaine avec l'élargissement prévu du marché**

Un peu plus de 1 % de la population joue de façon problématique ou pathologique. Une part considérable des recettes engrangées par les opérateurs de jeux et par l'Etat vient du portemonnaie de ces joueurs excessifs. Or la nouvelle loi sur les jeux d'argent prévoit d'ouvrir ce commerce lucratif aux jeux en ligne. Sans mesures d'accompagnement appropriées pour assurer la protection des joueurs, on s'achemine vers une augmentation des problèmes liés aux jeux d'argent.

### **Des tendances opposées chez les jeunes**

#### **Baisse de la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis jusqu'à 15 ans, hausse dans la classe d'âge suivante**

Chez les jeunes, l'évolution de la consommation d'alcool et de tabac montre des développements importants : la dernière enquête auprès des écolières et écoliers montre que les adolescent-e-s de 15 ans boivent moins que par le passé, alors qu'à l'inverse, l'ivresse ponctuelle est en augmentation chez les 15 à 19 ans depuis 2011. On constate un phénomène similaire pour le tabac : alors que la part de fumeurs est en baisse depuis 2002 dans le groupe des 11 à 15 ans, il semblerait que la consommation de tabac reparte à la hausse chez les 15 à 19 ans. Pour ce qui est du cannabis, on observe également un recul, quoique moins marqué, chez les jeunes de 15 ans, alors que dans le groupe des 15 à 19 ans, la tendance reste stable ou va en direction d'une légère hausse. Il est intéressant de noter que des tendances similaires se dessinent à l'étranger, notamment en France et aux Etats-Unis.

#### **Des questions en suspens, une évolution incertaine**

Les baisses de consommation chez les plus jeunes sont-elles liées à de nouveaux modèles éducatifs, à une sensibilisation croissante aux questions de santé, au succès de la prévention des addictions et de la protection de la jeunesse ou encore à un changement de comportement en matière de sorties? La question reste encore sans réponse. Selon des études récentes, il existe certains signes que la jeune génération se montre plus « casanière », ce qui réduit ou retarde le contact avec des substances psychoactives. Le rôle des nouveaux médias dans cette évolution reste peu clair. Si les jeunes ont accès au monde virtuel toujours plus tôt – plus de la moitié des 6 à 13 ans possèdent leur propre smartphone et les jeunes de 15 ans indiquent passer plus de trois heures par jour durant leur temps libre devant l'ordinateur, la télévision, le téléphone portable ou la console de jeux –, des études récentes montrent que ces activités dans l'univers virtuel n'ont pas entraîné de recul des occupations et des amitiés « réelles ».



## **Les addictions, un défi pour la société tout entière**

Se focaliser uniquement sur les jeunes, comme la politique a trop tendance à le faire, ne suffit pourtant pas. D'une part, les adolescents s'inspirent du monde des adultes et, d'autre part, les problèmes liés aux substances psychoactives sont principalement imputables aux modes de consommation des adultes. Il faut par conséquent considérer la prévention et la politique des addictions comme une tâche qui concerne la société dans son ensemble et qui relève de la responsabilité de tous : les consommateurs, mais aussi l'Etat et l'économie.

### **La responsabilité individuelle est importante, mais tous ne partent pas avec les mêmes chances**

L'initiative parlementaire « Coma éthylique. Aux personnes en cause de payer les frais des séjours hospitaliers et en cellule de dégrisement », que le Conseil national a heureusement classée l'an dernier, est révélatrice de l'esprit qui prévaut actuellement dans le domaine de la politique de santé. Non seulement ce texte remettait en cause le principe de solidarité mais il pointait du doigt une fois de plus les jeunes, alors qu'ils ne constituent qu'une minorité (moins de 10 %) des personnes hospitalisées pour intoxications alcoolique. Les partisans de l'initiative ont beaucoup parlé de responsabilité individuelle, un argument de plus en plus populaire non seulement dans les cercles proches de l'industrie, mais aussi dans les milieux de la politique de santé – et qui néglige la responsabilité de la société et des politiques face à un marché de plus en plus dérégulé.

En Suisse, environ 100 000 enfants grandissent avec un parent alcoolique. Ces enfants ont un risque jusqu'à six fois plus élevé de développer eux-mêmes une dépendance durant leur vie. Ils ne peuvent pas non plus choisir s'ils veulent ou non être confronté à un problème de dépendance. C'est donc à la société de mettre en place les conditions nécessaires pour que les enfants aient la possibilité de se développer sainement et de devenir des citoyens responsables. Pourtant, bien souvent, l'argument de la responsabilité individuelle est invoqué par les milieux politiques pour bloquer les investissements qui servent à promouvoir la santé. On ne peut pourtant décemment demander aux autres de se montrer responsables si on n'assume pas sa propre responsabilité vis-à-vis des mineurs et des groupes les plus vulnérables.

### **Ne pas confondre liberté personnelle et liberté du marché**

Argumenter que les mesures de régulation portent atteinte à la responsabilité individuelle et à la liberté personnelle est un raisonnement un peu court : il ne s'agit pas d'interdire la consommation de substances psychoactives ou de stigmatiser les consommateurs, mais de mettre en place un environnement qui favorise les compétences en matière de santé et non la consommation. C'est normal avec des biens de consommation qui, parce qu'ils tuent chaque année plus de 10 000 personnes et entraînent des coûts de quelque 10 milliards de francs, ne sont à l'évidence pas des biens de consommation ordinaires.

Des enquêtes récentes montrent que la majorité de la population serait favorable à une interdiction de la publicité pour le tabac et à des mesures pour lutter contre l'alcool bon marché. Ces mesures passeraient quasiment inaperçues pour la plupart des gens, tout en permettant de protéger les jeunes et les personnes qui ont une consommation problématique. N'est-ce pas contradictoire de vouloir convaincre les



jeunes des risques du tabagisme alors que, dans le même temps, la publicité pour les produits du tabac dans les lieux qu'ils fréquentent le plus, comme les festivals et les médias sociaux, les incite à penser que fumer est cool et synonyme de liberté ? La nouvelle loi sur les produits du tabac, qui sera examinée cette année, offre l'occasion d'éliminer ce genre de contradictions. Le Parlement aura également la possibilité, dans le cadre de la réglementation sur les jeux de hasard, de restaurer l'équilibre entre les intérêts de la politique de santé et ceux de l'économie, en réintégrant dans la loi le renforcement de la protection des joueurs initialement prévue.

Parallèlement aux débats en cours sur les révisions de lois dans le secteur des substances légales, on réfléchit à de nouvelles approches vis-à-vis du cannabis, avant tout à l'échelon des cantons et des villes. Il est important de ne pas considérer isolément les développements dans le domaine des drogues légales et illégales : les expériences faites avec la dérégulation du marché de l'alcool et des produits du tabac nous enseignent que, pour le cannabis, un modèle axé essentiellement sur le profit, comme c'est le cas actuellement aux Etats-Unis, ne serait guère dans l'intérêt de la prévention des addictions. Mais il faut aussi rappeler les incohérences de la politique des addictions où l'on peut promouvoir par le biais de la publicité un produit comme le tabac, qui tue une personne par heure, alors que la simple consommation de drogues illégales constitue elle un délit. On doit donc espérer que cette politique sorte des débats idéologiques pour s'appuyer sur des analyses factuelles des expériences faites à ce jour. Le présent Panorama des Addictions entend y contribuer.

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.



# ALCOOL UN URGENT BESOIN DE RÉFORMES

**Le débat sur l'alcool est dans une impasse: le Parlement fédéral a enterré fin 2015, après des années de tractations, la révision totale de la loi sur l'alcool. Il existait des divergences insurmontables concernant les allègements fiscaux pour les producteurs de spiritueux et l'interdiction de vente la nuit. Les problèmes liés à l'alcool n'ont pourtant pas disparu et ils requièrent toujours des solutions qui corrigent les effets de la dérégulation du marché.**

## **La consommation totale recule mais les problèmes restent**

La [consommation d'alcool par habitant](#) a diminué d'un litre au cours des seize dernières années et s'élève actuellement à 8.1 litres d'alcool pur par an. Ce recul est dû à la baisse de la consommation quotidienne, en particulier du vin. Un peu plus de 10 % de la population continue à boire de [l'alcool](#)<sup>1</sup> tous les jours, avec une fréquence plus élevée chez les hommes que chez les femmes. Le recul de la quantité totale d'alcool bu ne doit pas occulter le fait que la consommation reste très inégalement répartie. La moitié de la quantité totale d'alcool est consommée par un peu plus de 11% de la population adulte, de sorte que les problèmes restent importants. On estime qu'en Suisse près de [250 000](#) personnes sont dépendantes de l'alcool. Chaque année, on dénombre 1600 décès liés à l'alcool dont environ 30%, soit près de 500 décès, sont imputables à un cancer. D'ailleurs, ce [risque de cancer](#) est largement sous-estimé : par exemple, seule une femme sur cinq sait que la consommation d'alcool, même en quantité modérée, augmente le risque de cancer du sein. Autre problème préoccupant: un demi-million de personnes souffrent de l'alcoolisme d'un proche en Suisse, et 100 000 enfants grandissent avec un parent alcoolique.

## **Evolution différenciée de la consommation chez les jeunes**

Les résultats de la dernière [enquête auprès des écoliers et écolières, réalisée en 2014](#), montrent que les jeunes de 15 ans boivent moins que par le passé. Mais comment la quantité et les modes de consommation vont-ils évoluer lorsqu'ils seront adolescents et jeunes adultes ? Les données montrent que [l'ivresse ponctuelle](#)<sup>2</sup> a augmenté de façon plus ou moins continue chez les 15 à 19 ans depuis 2011, un phénomène encouragé par la multiplication des possibilités d'achat d'alcool dans les magasins ouverts tard le soir. Une [nouvelle étude](#) indique ainsi qu'un peu moins de la moitié des 15 à 24 ans achètent de l'alcool après les heures d'ouverture usuelles des magasins. [Des achats-tests](#) montrent également que les moins de 18 ans ont pu se procurer des alcools forts ou des alcopops dans plus de 60 % des cas, alors que 26 % des moins de 16 ans ont réussi à acheter de la bière ou du vin. Ces nombreuses ventes d'alcool illégales aux mineurs, qui s'effectuent le soir et pour des con-

---

<sup>1</sup> Cf. page 21 du rapport.

<sup>2</sup> Cf. page 33 du rapport.



sommations immédiates, constituent des conditions idéales pour la consommation excessive.

## **Ce qui est attendu: une politique alcool durable et efficace**

La consommation d'alcool est influencée par les réglementations, le prix des boissons et leur accessibilité. Au niveau politique, on sait qu'il est possible d'agir en amont des problèmes en adoptant des mesures structurelles. Celles-ci ont toutefois beaucoup de mal à passer à l'échelon national, comme l'ont montré les débats parlementaires sur la nouvelle loi sur l'alcool: de nombreuses expertises ont ainsi été mandatées dans le seul but d'instaurer un nouveau modèle d'imposition pour protéger les producteurs d'alcool et la branche des spiritueux, et d'encourager ainsi la consommation d'alcool. Le fait que le Parlement ait décidé, en décembre dernier, d'enterrer cette révision ouvre à présent de nouvelles opportunités. A l'instar d'autres organisations du domaine de la prévention, Addiction Suisse salue le classement de la loi sur l'alcool telle qu'elle se présentait dans sa dernière version.

### **Les lois sur l'alcool réduisent la consommation problématique**

Un appel à une prise de responsabilité des acteurs politiques ressort de plusieurs enquêtes qui démontrent l'efficacité des mesures législatives. Ainsi, une [enquête](#) nationale réalisée auprès de jeunes hommes (C-SURF), sous la direction de l'Université de Zurich et de l'Hôpital universitaire de Lausanne, révèle que les dispositions qui limitent par exemple la vente ou la publicité ont un effet préventif auprès des jeunes consommateurs. Plus un canton adopte des mesures législatives pour prévenir les problèmes liés à l'alcool, moins il y a de jeunes hommes interrogés qui boivent trop d'alcool. L'étude montre aussi que les consommateurs avec des tendances aux comportements à risque ou antisocial réagissent moins à ce type de mesures, ce qui implique qu'elles doivent être complétées par des offres de prévention centrées sur la personne.

### **Les mesures contre l'alcool à bas prix bénéficient d'une large acceptation**

Aujourd'hui, les canettes de bière d'un demi-litre à moins de 50 centimes ne sont plus une exception en Suisse. Or, alors qu'une majorité de consommateurs débourse déjà en moyenne près de deux francs pour 5 dl de bière, l'instauration d'un prix minimal de Fr. 1.50 entraînerait une baisse de la consommation chez plus de la moitié des buveurs de bière et même chez plus de 60 % des adolescents et des jeunes adultes. De telles [mesures sur les prix](#) sont largement acceptées par la population, comme le montre une enquête représentative réalisée dans le cadre du Monitoring suisse des addictions. Les hausses de prix passeraient presque inaperçues pour la majorité de la population et, de manière générale, elles réduisent la consommation ainsi que les dommages sociaux et individuels liés à l'alcool, notamment auprès des principaux groupes cibles de la prévention (adolescents et gros consommateurs)<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Cf. Stockwell, T., et al., Relationships between minimum alcohol pricing and crime during the partial privatization of a Canadian government alcohol monopoly. *Journal of studies on alcohol and drugs*, 2015. 76(4): p. 628-634. <http://www.jsad.com/doi/abs/10.15288/jsad.2015.76.628>; Cf. aussi <http://www.theguardian.com/society/2015/jun/28/minimum-alcohol-pricing-cuts-serious-crime-canada/>, un autre article paru dans la revue médicale [The Lancet](#)



### **L'abandon d'une mesure contre-productive**

Après que les milieux spécialisés aient démontré son caractère contre-productif, le Conseil national a classé en décembre dernier l'initiative parlementaire « Coma éthylitique. Aux personnes en cause de payer les frais des séjours hospitaliers et en cellule de dégrisement ». L'introduction du principe de faute dans l'assurance-maladie obligatoire aurait pu inciter les personnes nécessitant un traitement à ne plus se rendre à l'hôpital, empêchant ainsi la mise en œuvre de mesures préventives, voir même de mesures d'urgence.

### **Adoption d'une mesure efficace à l'échelon cantonal: le régime de nuit**

Un autre événement à saluer est l'attitude pragmatique du canton de Vaud, qui interdit depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2015 la vente d'alcool à l'emporter après 21 heures, à l'exception du vin. Les Vaudois suivent ainsi l'exemple de Genève en introduisant un « régime de nuit » dont l'efficacité a été prouvée. Une [étude](#) réalisée par Addiction Suisse à Genève avait montré qu'il existe un lien entre l'accessibilité des boissons alcooliques et les problèmes liés à la consommation, notamment chez les adolescents. L'interdiction de vendre de l'alcool la nuit instaurée le 1<sup>er</sup> mars 2010 dans le land allemand du [Bade-Wurtemberg](#) a également entraîné une baisse des hospitalisations pour intoxication alcoolique de 7 %.

### **Un échec qui permet un nouveau départ**

Le marché de l'alcool a été progressivement libéralisé ces dernières décennies : prolongation des horaires d'ouverture des commerces, baisse des prix, abolition de la clause du besoin dans la restauration. Malgré plusieurs révisions partielles, la loi sur l'alcool, qui date de 1932, n'est plus adaptée aux réalités socio-économiques d'aujourd'hui. L'adoption rapide d'une nouvelle loi est donc nécessaire. Pour la prévention, les mesures essentielles sont notamment l'interdiction de vente la nuit, une réglementation efficace des prix et des limitations de la publicité. Toutefois, ces mesures ne sont pour l'instant pas susceptibles de réunir une majorité au niveau fédéral. Le Parlement fait en effet preuve d'une attitude diamétralement opposée à celle qui prévaut dans la [population](#). Après l'échec de la révision de la loi, il s'agit à présent de mettre au point de nouvelles solutions acceptables pour tous.

Il convient aussi d'instaurer en parallèle des mesures pour aider et encourager les adolescents à grandir sainement. Il est en effet possible d'épauler les enfants et les adolescents vulnérables en faisant appel au soutien de leur famille et en proposant des loisirs adaptés aux contextes de vie individuels.





# TABAGISME UN REcul EN BERNE MAIS DES TENDANCES DIFFÉRENCIÉES CHEZ LES JEUNES

La part des fumeurs dans la population générale stagne depuis plusieurs années à environ 25%. Par contre, une évolution différenciée se dessine chez les jeunes, avec une baisse de la part des fumeurs dans le groupe des 11 à 15 ans mais une hausse dans celui des 15 à 19 ans. Ces tendances soulignent l'importance de l'interdiction de la publicité et du parrainage dans le cadre de la nouvelle loi sur les produits du tabac. Le marketing cible en effet les jeunes, en utilisant de plus en plus les médias sociaux. La statistique des décès dus au tabagisme fait désormais état de 9500 morts par an en Suisse. Pour l'heure, il est impossible de dire si la cigarette électronique va entraîner une hausse ou une baisse du tabagisme.

## Taux de fumeurs : stagnation dans la population générale

### Une évolution différenciée chez les jeunes ?

Selon les chiffres du [Monitoring suisse des addictions](#), un quart de la population suisse de 15 ans et plus fume et cette proportion reste stable depuis 2011. Chez les hommes, la part des fumeurs est légèrement inférieure à 29 %, alors que chez les femmes, elle se situe un peu en-dessus de 21 %. Plus le niveau de formation est élevé, moins il y a de personnes qui fument. La part des fumeurs ayant l'intention d'arrêter de fumer dans les six mois est en légère augmentation et se situe aujourd'hui à plus d'un tiers.

Chez les plus jeunes, on constate deux tendances opposées. Alors que, selon [l'enquête HBSC](#), le tabagisme est en baisse chez les 11 à 15 ans depuis 1998, les chiffres pour les 15 à 19 ans du Monitoring suisse des addictions indiquent une évolution inverse : dans ce groupe d'âge, la part des fumeurs a augmenté d'environ quatre points de pourcentage depuis 2011 pour s'établir à 26,6 %, ce qui est essentiellement dû à une hausse du nombre de fumeurs occasionnels.

### Moins de cigarettes classiques, plus de tabac à rouler

Le nombre de cigarettes industrielles vendues en Suisse tend à diminuer. En 2014, il s'élevait à [10,2 milliards d'unités](#). A l'inverse, les cigarettes roulées à la main semblent avoir le vent en poupe : entre 2011 et 2014, la [quantité de tabac à coupe fine soumise chaque année à l'impôt](#) est passée de 487 à 680 tonnes. Durant cette même période, la part de personnes qui consommaient également ou exclusivement des cigarettes roulées à la main est passée de 13,9 à 20,4 % chez les fumeurs quotidiens et de 15,1 à 28,2 % chez les fumeurs occasionnels.



Depuis 2011, l'usage de la pipe à eau est passé de 1,4 à 3,6 %, chez les fumeurs quotidiens et de 7,2 à 13,5 % chez les fumeurs occasionnels. Cette tendance à la hausse est plus marquée chez les plus jeunes.

### **E-cigarette : plus d'expérimentation mais peu d'usage quotidien**

Le développement du marché de la cigarette électronique (e-cigarette) est encore très récent. Selon les résultats de 2014/15 du Monitorage suisse des addictions, 14 % de la population âgée de 15 ans et plus ont fait usage au moins une fois de l'e-cigarette. Si ce chiffre a plus que doublé depuis 2013, seulement 0,3 % de la population vapote quotidiennement. Un tiers des 15 à 19 ans ont déjà fait usage d'une e-cigarette, mais pratiquement aucun ne le fait quotidiennement.

Faut-il encourager ou, au contraire, limiter l'usage de la cigarette électronique et d'autres nouveaux produits ? Le débat fait rage parmi les scientifiques comme dans les milieux spécialisés. Si la cigarette électronique pourrait remplacer la cigarette classique, beaucoup plus nocive, il n'existe jusqu'ici guère d'études qui attestent du passage à l'e-cigarette sur le long terme. D'un autre côté, certaines études suggèrent que la cigarette électronique pourrait aussi faciliter l'entrée des jeunes dans la consommation de cigarettes classiques.

### **Renchérissement du tabac pour pipe à eau et transfert de la publicité**

Depuis le 1<sup>er</sup> mai 2015, le tabac pour pipe à eau est imposé au même taux que le tabac à coupe fine, ce qui double grosso modo son prix de vente. Compte tenu de la forte augmentation de l'usage de la pipe à eau chez les jeunes, cette hausse de prix vient à point nommé, car des prix plus élevés [ont un effet préventif, particulièrement chez les adolescents.](#)

A l'heure actuelle, les activités de promotion de la branche du tabac se concentrent pour l'essentiel [dans les espaces](#) fréquentés par les adolescents et les jeunes adultes, comme les médias sociaux, les lieux de sortie et les festivals, ainsi que les points de vente. Cette logique de marketing repose sur le fait que [deux tiers des fumeurs actuels](#) ont commencé à fumer quotidiennement avant 20 ans.

### **Conséquences du tabagisme : 9500 décès par an**

La nicotine est l'une des substances qui engendrent le plus rapidement une dépendance ; on peut partir de l'hypothèse que la plupart des fumeurs quotidiens (soit près de 70 % des fumeurs) en sont [dépendants](#). Il est estimé qu'en Suisse en 2012 pas moins de [9500 personnes sont décédées](#) des suites de leur consommation de tabac, un nombre qui a régulièrement augmenté depuis une dizaine d'années. Cette hausse est principalement imputable aux femmes et traduit avec retard l'augmentation du taux de fumeuses. Les principales causes de décès liés au tabagisme sont les cancers (42 %), notamment du poumon, 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 francs](#)<sup>4</sup>, dont 1,7 milliard à la charge du système de santé et le solde à celle de l'économie et des assurances sociales.

<sup>4</sup> Nouveau calcul in: Fueglistler-Dousse et al. : Coûts et bénéfices des mesures de prévention de la santé : Tabagisme et consommation excessive d'alcool (rapport final) ; Neuchâtel 2009.



## La loi sur les produits du tabac, une chance historique

En novembre 2015, le Conseil fédéral a remis la nouvelle loi sur les produits du tabac au Parlement. Le projet prévoit essentiellement l'interdiction de la publicité par voie d'affichage dans l'espace public, dans les médias imprimés et en ligne, dans les cinémas ainsi que dans les manifestations qui présentent un caractère international. Il proscrie par ailleurs la distribution d'échantillons gratuits et fixe l'âge légal de remise de produits du tabac à 18 ans dans toute la Suisse. Selon les [dernières enquêtes en date](#), une interdiction générale de la publicité pour le tabac serait même accueillie favorablement par la majorité de la population (53 %) – une mesure que, malheureusement, le Conseil fédéral n'entend cependant pas introduire pour l'instant.

Les cantons, de leur côté, prennent les devants : pratiquement tous ont mis en place des interdictions de vente aux adolescents et quinze ont introduit des limitations de la publicité.

### Et maintenant ? Plus de prévention, moins de publicité

Pour permettre aux jeunes de se développer en favorisant leur santé, il est indispensable d'élargir la prévention en vue d'induire un changement de norme face aux produits du tabac. Il est incohérent que les jeunes soient appelés à tenir compte des risques du tabagisme alors que, dans les lieux qu'ils fréquentent le plus, comme les médias sociaux ou les clubs et festivals en plein air, la publicité pour ce produit qui tue une personne par heure est omniprésente.

La protection de la jeunesse ne peut être garantie que par le biais d'une loi sur les produits du tabac qui couvre tous les domaines. Outre l'interdiction de la publicité prévue par le projet dans les cinémas, par voie d'affichage et dans les médias imprimés, il faudrait également prohiber le parrainage de festivals en plein air ainsi que la publicité dans les points de vente comme les kiosques. La nouvelle loi sur les produits du tabac offre une occasion historique de le faire. Des [études](#) montrent en effet qu'une limitation de la publicité est efficace. Une [analyse](#) de l'impact financier du projet de loi montre que ce type de mesures permettrait une réduction des coûts sociaux de l'ordre de 600 millions de francs par an. Une interdiction systématique de la publicité et du parrainage entraînerait sans doute une baisse plus importante encore, sans compter le fait que, comme l'indiquent différentes [études](#), une réduction de la consommation de tabac permettrait la création d'un nombre de places de travail dans d'autres branches de l'économie qui compenserait largement les postes perdus, y compris dans l'industrie de la publicité.

Compte tenu des différences au niveau du taux de fumeurs selon le niveau de formation, la prévention et les offres de soutien pour arrêter de fumer devraient cibler en particulier les groupes de population dont le niveau de formation est bas.

Dans le domaine des cigarettes électroniques et d'autres nouveaux produits nicotiques, il existe actuellement un flou juridique et des questions en suspens quant aux risques pour la santé. Il serait essentiel de mettre en place une réglementation appropriée sur la base de résultats scientifiques. Pour cela, une intensification de la recherche s'impose.



# DROGUES ILLICITES UNE ANNÉE CHARNIÈRE POUR LES POLITIQUES DROGUE?

La situation en matière de drogues en Suisse est stable depuis quelques années et les craintes concernant l'usage de nouveaux produits se sont jusqu'ici avérées peu fondées. L'injection et la polyconsommation de substances restent cependant des réalités et on enregistre toujours environ [120 décès](#) liés à la drogue chaque année en Suisse. Le débat porte aujourd'hui, comme dans les années 90, sur l'orientation de la politique drogue: punir l'usage est-il véritablement justifiable? Quels seraient les avantages et inconvénients d'une régulation du marché du cannabis?

## **Situation: pas d'évolutions majeures**

### **Le cannabis: toujours un cas à part**

Le cannabis occupe une place particulière parmi les drogues illicites. Sa consommation se situe en effet à des niveaux beaucoup plus élevés que les autres drogues avec 6.9% des 15-34 ans qui déclarent en avoir consommé durant le dernier mois. Cette proportion semble stable mais on observe des hausses récentes de la consommation en [Allemagne](#) chez les moins de 25 ans et en [France](#). [L'enquête chez les écoliers](#) suggère par contre une baisse de la consommation chez les plus jeunes (15-16 ans) en Suisse même si celle-ci est moins prononcée que pour l'alcool et le tabac.

### **Pas de signes de hausse de la consommation des autres substances**

Les données suggèrent une situation stable s'agissant des autres drogues illicites en Suisse. Ainsi, environ [1% des 15-34 ans](#) déclarent avoir consommé de la cocaïne durant la dernière année. L'analyse des eaux usées montre que cette consommation augmente en fin de semaine et des enquêtes montrent qu'elle est plus élevée chez les personnes qui sortent beaucoup et qui consomment d'autres substances licites et illicites. La part des consommateurs est toujours plus élevée chez les hommes que chez les femmes et cet écart augmente chez les usagers réguliers. Les personnes dépendantes, principalement aux opioïdes, sont bien sûr celles chez qui l'on trouve le plus de problèmes de santé et sociaux.

### **Méthamphétamine et NPS: des craintes qui jusqu'ici ne se sont pas vérifiées**

La diffusion de nouveaux produits sur le marché des drogues en Suisse a été mentionnée par différentes sources en 2015. Deux investigations conduites par Addiction Suisse, en collaboration avec différents partenaires, ont montré que les [Nouvelles Substances Psychoactives \(NPS\)](#) – des alternatives aux drogues existantes vendues surtout sur internet - et la [méthamphétamine](#) ne constituaient pour l'heure pas des



problématiques majeures au niveau national mais qu'une certaine vigilance restait de rigueur.

### **Des taux de pureté en hausse**

Une évolution a toutefois été observée au niveau européen et en [Suisse](#): la hausse des taux de pureté de substances comme l'héroïne ou la cocaïne et du contenu psychoactif des pilules d'ecstasy ou de certains produits du cannabis. Dans certains cas, les valeurs mesurées rejoignent celles que l'on connaissait déjà il y a quelques années. Cette évolution renvoie néanmoins à des transformations du marché des drogues (production, trafic) qui ne sont souvent pas comprises faute d'instruments adéquats pour étudier ce marché. Pourtant, il y a ici des enjeux de santé publique, comme ceux liés à la consommation de pilules d'ecstasy (MDMA) sur-dosées ou d'héroïne dont le taux de pureté peut fortement varier.

### **Politique: quelle approche pour le cannabis?**

#### **Le grand bouleversement de la politique du cannabis**

La principale évolution de ces dernières années concerne la légalisation et régulation du marché du cannabis [en Uruguay et aux Etats-Unis](#). Dans ce dernier pays, les citoyens de quatre Etats (Colorado, Washington State, Oregon et Alaska) ainsi que de la capitale du pays (Washington DC) ont déjà approuvé des législations dans ce sens. Les citoyens de l'Ohio ont par contre nettement rejeté une initiative populaire similaire qui visait la création d'un oligopole contrôlant la production du cannabis. Au moins cinq autres Etats, dont la Californie, devraient voter sur la légalisation et régulation du marché du cannabis lors de la prochaine élection présidentielle en novembre 2016. D'autres Etats encore, comme le Vermont, pourraient adopter une telle législation par voie parlementaire.

L'évolution aux Etats-Unis bouscule le débat, y compris en Suisse. Les tenants du statut quo, qui pensent que seule l'interdiction du cannabis se justifie, voient cette option abandonnée par un pays qui en faisait jusqu'ici la promotion. Ceux qui souhaitent une réforme de la politique sont confrontés à un modèle commercial du marché du cannabis qui renvoie à des problèmes de régulation que l'on connaît déjà avec l'alcool et le tabac, comme par exemple le développement de groupes d'intérêt qui s'opposent aux mesures de santé publique lorsque celles-ci limitent leurs bénéfices.

#### **En Suisse, des amendes d'ordre synonymes de plus d'inégalités?**

Depuis octobre 2013, les consommateurs de cannabis adultes ne devraient plus faire l'objet de poursuites pénales mais recevoir une amende d'ordre de 100 frs à condition de ne pas posséder plus de 10 grammes de la substance. Les premières données relatives à l'application de cette disposition suggèrent que l'un de ses objectifs, promouvoir une égalité de traitement au niveau national, est encore loin d'être atteint. Ainsi, le canton de Berne aura donné moins d'amendes d'ordre en 2014 que le canton du Jura, pourtant près de quinze fois moins peuplé. Addiction Suisse mène une étude, sur mandat de la Confédération, pour mieux comprendre ces différences et voir si celles-ci se réduisent au fil du temps.



## **2016: une année charnière?**

Une session spéciale de l'assemblée générale des Nations Unies, en avril 2016, portera sur l'avenir des politiques drogue. Si les grands bouleversements que certains attendent ne seront peut-être pas au rendez-vous, il est toutefois probable qu'elle conduira à une plus grande diversité des politiques nationales, notamment en ce qui concerne le cannabis.

Aux Etats-Unis, les votations prévues pourraient conduire à doubler, voire à tripler, le nombre d'Etats qui autorisent un marché récréatif du cannabis. Si le Canada s'engage aussi sur cette voie, comme son nouveau gouvernement l'a indiqué, ce produit pourrait devenir légalement accessible à près de 100 millions de personnes en Amérique du Nord. En parallèle, l'Uruguay aura implanté l'ensemble de son dispositif de régulation et il sera possible d'évaluer si une approche plus réglementée constitue une alternative crédible au modèle commercial adopté aux Etats-Unis.

D'autres alternatives de régulation du marché du cannabis seront proposées en 2016 par des villes et cantons suisses. Ces initiatives permettront de faire avancer le débat dans notre pays et de contribuer aux réflexions et développements ayant cours au niveau international. Ce qui importe c'est d'évaluer scientifiquement de nouvelles approches et d'éviter un développement du marché du cannabis comme on peut l'observer par exemple au Colorado.



# JEUX D'ARGENT UN EXERCICE D'ÉQUILIBRE SANS FILET ?

**Des jeux sans aucune limite ? La nouvelle loi sur les jeux d'argent, sur laquelle le Parlement se penchera cette année, offre l'occasion de renforcer la protection des joueurs pour compenser les effets de l'ouverture du marché sur internet. Une libéralisation serait en effet irresponsable sans mesures d'accompagnement. Le nombre de joueurs qui perdent le contrôle de ce divertissement risque sinon de prendre l'ascenseur.**

## **(Mal)chance au jeu**

On estime à près de 75 000 le nombre de joueurs problématiques ou pathologiques, ce qui correspond à 1.1 % de la population dès 15 ans. Ils se divisent en 47 000 personnes qui ont un rapport problématique au jeu et quelque 28 000 autres qui en sont dépendantes<sup>5</sup>. Par ailleurs, une récente étude menée dans le canton de [Fribourg](#) montre qu'un peu moins de 5 % des 15 à 24 ans en formation post-obligatoire se classent parmi les joueurs à risque ou problématiques. Des études dans les cantons de [Berne](#) et de [Neuchâtel](#) avaient déjà fait état de chiffres similaires.

Chez les joueurs pathologiques, les jeux d'argent dominent le quotidien. Les joueurs nient le problème, perdent le contrôle du jeu et le lien avec la réalité. Ils ne sont toutefois pas les seuls à payer un prix élevé. Leurs proches et la société sont également touchés : les coûts sociaux de la dépendance au jeu sont estimés entre [551 et 648 millions de francs](#) par an en Suisse.

## **Beaucoup d'argent en jeu aux frais des joueurs à risque**

Selon le secteur des loteries et des casinos, les revenus bruts des jeux se sont montés à [1.6 milliard](#) de francs en 2014 ; sur cette somme, plus de 900 millions ont été redistribués par le biais d'impôts et de taxes, les principaux bénéficiaires étant l'AVS/AI (impôt sur les maisons de jeux), quelques cantons (revenu de l'impôt sur les casinos B) et des projets d'intérêt public (loteries). En comparaison avec les pays environnants, la Suisse dispose des revenus bruts provenant de jeux d'argent les plus élevés par habitant. Avec 8 casinos A et 13 casinos B, la densité des casinos – c'est-à-dire le nombre de casinos par habitant – est également l'une des plus élevées du monde.

Des études réalisées à l'étranger montrent qu'une part considérable des revenus provenant des jeux d'argent est générée par un petit groupe de personnes, à savoir les joueurs problématiques. En France, d'après des estimations, les joueurs problématiques, qui représentent un peu moins de 5 % des joueurs, sont à l'origine de 40 %

---

<sup>5</sup> Les chiffres actuels concernant les jeux de hasard en Suisse proviennent exclusivement de [l'Enquête suisse sur la santé](#) de 2012.



des recettes provenant des jeux de hasard. Au [Canada](#), plus de 23 % des recettes proviennent des 4 % de personnes qui ont un problème avec le jeu, alors que la part de revenus générés par les joueurs problématiques est de 40 % en [Australie](#).

### **Hausse annuelle des interdictions de jeu: une stabilité surprenante**

En 2014, 43 094 personnes étaient interdites de jeu en Suisse. L'augmentation annuelle était de 3514, ce qui correspond grosso modo à l'évolution des années précédentes. On calcule cette augmentation en soustrayant les interdictions qui ont été levées des interdictions nouvellement prononcées. Le nombre total d'interdictions de jeu augmente depuis des années en suivant une courbe étonnamment régulière d'une année à l'autre. On ignore toutefois s'il s'agit d'interdictions prononcées à titre préventif ou si les personnes concernées présentent déjà un comportement problématique ou pathologique.

### **Ouverture du marché sur internet**

En octobre 2015, le Conseil fédéral a adopté le projet de loi sur les jeux d'argent à l'intention du Parlement. Les nouvelles dispositions ne prévoient pas de mesures supplémentaires pour protéger efficacement les joueurs ; elles favorisent au contraire la libéralisation du marché des jeux d'argent, en octroyant notamment de nouvelles concessions aux casinos en ligne. Contrairement à ce qui était initialement prévu, le Conseil fédéral n'entend plus instituer de commission consultative pour la prévention du jeu excessif. Il renonce par ailleurs à affecter le produit des jeux d'argent au financement des mesures de prévention et de traitement.

Le projet de loi prévoit en outre l'interdiction de la publicité mensongère et de la publicité destinée aux mineurs et aux personnes frappées d'interdiction. L'addiction au jeu sera désormais inscrite dans la loi comme critère d'interdiction de jeu, alors que, jusqu'ici, seules des raisons financières étaient déterminantes.

### **Jeux d'argent en ligne sans limites**

Plusieurs milliers de sites internet proposent aujourd'hui des jeux de hasard où l'on mise de l'argent réel. Les opérateurs de jeux en ligne sont toutefois basés dans des paradis fiscaux étrangers, les jeux d'argent en ligne étant jusqu'ici interdits dans notre pays, à l'exception des offres de Swisslos et de la Loterie romande. La nouvelle loi prévoit désormais des concessions pour les casinos en ligne, sans définir pour autant de mesures spécifiques pour assurer la protection des joueurs.

Les jeux de hasard en ligne comportent des risques spécifiques: ils sont disponibles 24 heures sur 24 et permettent de contourner facilement la protection de la jeunesse<sup>6</sup>. Par ailleurs, ils incitent à jouer davantage en proposant des parties et des crédits gratuits. Les jeux avec un déroulement et des gains rapides peuvent pousser à réinvestir aussitôt l'argent gagné et entraîner des pertes élevées, ce qui accentue le risque de jouer de manière problématique ou pathologique. [L'étude réalisée dans le canton de Fribourg](#) mentionnée plus haut montre que les jeux d'argent sont également accessibles aux mineurs : parmi les 15 à 17 ans qui avaient joué au cours des douze derniers mois, près de 5 % avaient misé de l'argent, dont un tiers au moyen d'une carte prépayée.

<sup>6</sup> Pour de plus amples informations, voir la récente [lettre aux parents](#) sur les jeux de hasard.





## **Un projet de loi déséquilibré qui néglige la protection des joueurs**

Addiction Suisse est favorable à la réunion de l'ancienne loi sur les maisons de jeu et de la loi sur les loteries, aujourd'hui désuète, en un seul et même projet. La fondation déplore toutefois le peu d'attention portée à la protection des joueurs. La libéralisation du marché des jeux d'argent, notamment dans le domaine des jeux en ligne, n'est pas assortie de mesures de prévention et de régulation suffisantes. Des mesures efficaces s'imposent pour limiter la densité des offres, de même qu'une interdiction des jeux gratuits ou un système de contrôle du comportement et des dépenses en lien avec le jeu ; il convient également de réglementer le type de publicité et son placement. Dans les pays voisins, il existe en partie déjà des modèles de réglementation pour les offres de jeux en ligne qui s'adressent aux adultes. C'est le cas en France, par exemple pour les paris sur les courses de chevaux et les paris sportifs, ainsi que pour les jeux de poker, ou encore en Allemagne pour les paris sur les courses de chevaux.

Pour les professionnels des addictions, la suppression de la commission consultative de prévention initialement prévue par le Conseil fédéral en tant qu'organe consultatif indépendant sera lourde de conséquences. Les milieux spécialisés réclament par ailleurs une taxe sur tous les revenus provenant des jeux, dont les montants seraient affectés au traitement et à la prévention du jeu excessif dans les cantons. C'est la seule façon de garantir que ces derniers puissent réellement s'acquitter de leur mandat légal de prévention et de traitement. Avec d'autres organisations spécialisées, Addiction Suisse invite instamment le Parlement à ne pas négliger la protection des joueurs, qui s'impose compte tenu de la libéralisation prévue du marché.

La nouvelle loi sur les jeux d'argent offrirait également une occasion idéale pour prévoir des fonds publics pour la recherche, les études scientifiques portant sur la Suisse faisant encore défaut.



# OMNIPRÉSENCE D'INTERNET UN DÉFI, AVANT TOUT POUR LES JEUNES

Internet est devenu incontournable dans la vie quotidienne, et cela déjà tôt dans la vie. Selon les premières estimations, environ 370 000 personnes de 15 ans et plus en Suisse ont du mal à gérer leur usage d'Internet. Même si la qualification d'addiction au niveau scientifique n'a pas trouvé de consensus, les demandes de prise en charge existent. Le phénomène Internet, en évolution constante, doit être suivi de près à l'avenir pour permettre des réponses adaptées.

## Une connectivité en tout lieu et temps grâce à l'essor des nouvelles technologies

En Suisse, selon [l'Office fédéral de la statistique](#), le taux d'utilisation régulière d'internet dans la population a crû exponentiellement ces 20 dernières années, en passant de 7% en 1997 à 83% en 2014. Aujourd'hui, pas moins de 80% de la population surfe régulièrement à son domicile, 48% utilise Internet au travail et 39% l'utilise en déplacement au travers d'accès mobiles. Le progrès technologique a participé à l'essor du phénomène Internet en Suisse grâce à l'augmentation du débit des connexions et le développement des supports d'accès mobiles, tels que les Smartphones et les tablettes.

### Une jeunesse hyperconnectée

En 2014, environ [95% des jeunes entre 12 et 19 ans](#) possédaient un Smartphone, 76% un ordinateur portable et 29% une tablette. Par ailleurs, 67% des enfants entre 6-13 ans utilisent occasionnellement ou régulièrement Internet: ils sont déjà 40% à le faire à 6-7 ans et 97% à 12-13 ans. En outre, [52% des 6-13 ans](#) possèdent leur propre Smartphone et pas moins de 19% disposent d'un accès à Internet dans leur chambre à coucher.

### Internet: un nouveau champ de l'addiction?

Internet fait partie de la vie sociale, éducative, culturelle et son usage se fait aussi bien à titre privé que professionnel. Pourtant, certaines personnes présentent des troubles similaires à d'autres dépendances dans leur utilisation d'Internet. L'attrait d'Internet réside dans la disponibilité, la simplicité et la continuité de l'accès aux contenus, leur abondance et la stimulation qu'ils provoquent, et dans l'anonymat. Internet sert par ailleurs de catalyseur pour des comportements pouvant générer une addiction (jeux de hasard, pornographie, achats). Les jeux de type MMORPG (monde persistant en mode multi-joueurs), les réseaux sociaux, les sites de jeux de hasard et les sites à caractère pornographique, par le nombre et la fréquence des stimulations et des récompenses qu'ils proposent sont particulièrement propices au développement d'un usage problématique.

La rapidité du déploiement d'Internet et la nouveauté de ce phénomène font que les données de recherche dans ce champ d'études n'ont pas la maturité de celles pu-



bliées dans le champ de l'alcool et des drogues. Ainsi, il n'existe pas à l'heure actuelle de critères diagnostiques standard dans le DSM-5 même si différents instruments de screening sont utilisés pour caractériser l'usage problématique d'Internet.

## **L'usage problématique d'Internet en Suisse: plus fréquent chez les jeunes**

Les données récoltées en 2015 par le [Monitoring suisse des addictions](#) auprès de la population générale âgée de 15 ans et plus soulignent que si la plupart des internautes gardent un contrôle sur leur utilisation, la situation échapperait à 1% d'entre eux, soit environ 70'000 personnes, et plus particulièrement les jeunes de 15-19 ans: 7,4% seraient concernés. Les activités principales des personnes ayant un usage problématique d'Internet sont les moyens de communication en ligne, suivis par les films et les jeux en ligne. L'usage problématique se caractérise notamment par une perte de contrôle, une préoccupation, la poursuite du comportement malgré les conséquences négatives.

Par ailleurs, 4,3% de la population présente des signes d'une utilisation qualifiée de symptomatique (à risque); un chiffre en légère augmentation depuis la dernière enquête en 2013 et qui, extrapolé à la taille de la population, dépasse les 300 000 personnes. Au total, on estime donc qu'un peu plus de 370 000 personnes sont concernées par un usage à risque ou problématique d'Internet, soit l'équivalent de la population d'une ville comme Zurich.

Concernant les jeunes de 12 à 19 ans, [l'étude JAMES](#) montre qu'ils passent durant leurs loisirs en moyenne deux heures par jour en semaine et trois heures ou plus pendant le week-end et les vacances sur Internet. Pour autant, leur loisir préféré reste de "rencontrer des amis". Le temps passé devant les écrans n'est pas un critère à lui seul pour établir un usage problématique, et il faut avoir à l'esprit qu'il peut s'agir à l'adolescence d'un usage transitoire, qui peut cependant avoir un impact notamment sur le sommeil. Dans le cadre de [l'étude MIKE](#), 9% des enfants de 6 à 13 ans interrogés ont déclaré avoir utilisé leur Smartphone alors qu'ils auraient dû dormir au moins une fois par semaine. A 12-13 ans, ils sont un tiers. D'autres études montrent que le temps de sommeil des adolescents diminue et qu'on peut mettre ce phénomène en relation avec les écrans lumineux qui inhibent la production de mélatonine, l'hormone qui assure la synchronisation du cycle veille/sommeil et la régulation des rythmes biologiques.

Parmi les facteurs de risque pour développer un usage problématique d'Internet, on a pu mettre en évidence chez les adultes des vulnérabilités psychiques telles que la dépression ou les troubles anxieux. Chez les adolescents, on peut faire des corrélations avec des problèmes au niveau familial, un manque de hobbies ou des troubles de l'attention ou l'hyperactivité.

### **Une offre de prise en charge encore disparate**

Pour la Suisse, l'offre de traitement semble s'être construite majoritairement en fonction des demandes qui ont émergé de la population ces dernières années. Tantôt la prise en charge est intégrée à l'offre de soins psychiatrique, tantôt intégrée à l'offre de soins addictologique déjà existante, tantôt découlant d'un élargissement de l'offre de



soins pour le jeu excessif de hasard et d'argent. A ce jour il n'existe pas de monitoring national ni de coordination de cette offre de soins.

En matière de prise en charge, les thérapies de type cognitivo-comportementales paraissent prometteuses, tandis que pour les jeunes, les modèles prenant en compte la famille se révèlent efficaces.

## **Politique: des défis variés**

En matière d'Internet, les défis sont de plusieurs ordres: cybercriminalité, protection des données, et protection de la jeunesse. La prévention auprès des jeunes a fait l'objet de deux interpellations au Parlement qui ont débouché sur la mise en place d'un programme national "[Jeunes et médias](#)" de 2011 à 2015. Ce programme visait à renforcer les compétences médiatiques des jeunes, en axant l'intervention sur les parents, enseignant-e-s et adultes de référence, ainsi que par la prévention par les pairs.

Le Conseil fédéral prévoit d'harmoniser au niveau suisse la classification et la signalisation par âge ainsi que les restrictions d'accès et de distribution pour les films et les jeux vidéo, veiller à la protection des données sur Internet et également continuer à observer et analyser les tendances et les enjeux dans le domaine des médias numériques. Le thème de l'utilisation excessive d'Internet fait partie intégrante de la [stratégie nationale addictions](#) développée par l'OFSP.

## **Les enjeux des prochaines années**

La volonté du Conseil fédéral de mieux asseoir les bases légales concernant l'accès et l'âge limite pour les jeux vidéo est à saluer, tout comme une meilleure protection des données sur Internet. Les mesures de protection de la jeunesse en vigueur doivent être valables également sur Internet.

L'absence de critère de diagnostic reconnu ne doit pas freiner la recherche dans ce domaine, bien au contraire. L'évolution des technologies liées à Internet est tellement rapide qu'il est important de continuer à observer et décrypter les usages, définir les problèmes, étudier les répercussions au niveau de l'éducation, du monde du travail et des interactions sociales en général.

Il faut également continuer à développer les actions en matière de prévention et de renforcement des compétences médiatiques ainsi que du repérage précoce des situations problématiques. A cet effet, la formation des intervenants de première ligne doit être poursuivie.