

FUMER DES CIGARETTES ...

BOIRE DE L'ALCOOL ...

CONSOMMER DU CANNABIS ...

Combien de jeunes le font-ils?

→→ A ton avis, combien y a-t-il de jeunes de ton âge qui consomment des cigarettes, de l'alcool ou du cannabis?

Il est clairement établi que les adolescents de 11 à 14 ans sont peu nombreux à fumer, à boire de l'alcool ou à avoir pris du cannabis. Parmi ceux qui sont un peu plus âgés, ils sont déjà plus nombreux à le faire ou à l'avoir fait. Mais, même à 15 ans, la plupart des jeunes ne consomment pas de cigarettes, d'alcool et de cannabis.

sfa/ispa 

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

FUMER DES CIGARETTES ...

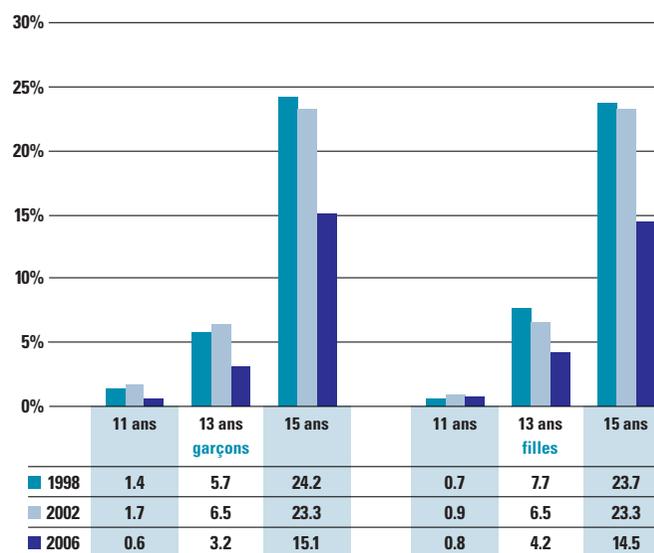
Les jeunes de 15 ans sont de l'ordre de 3 sur 20 (env. 15%) à fumer au moins une fois par semaine. En 2002, ils étaient encore près de 5 sur 20 (env. 23%). La proportion des jeunes qui fument a donc fortement diminué au cours des quatre dernières années.

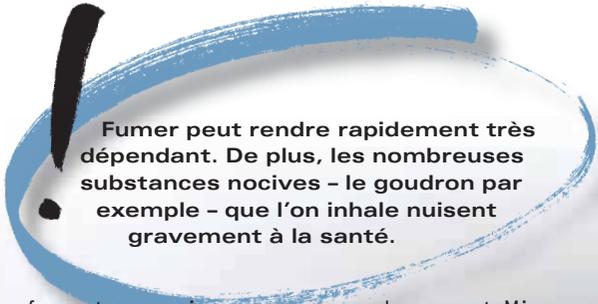
Autrement dit: sur 20 jeunes de 15 ans, 17 ne fument pas ou moins d'une fois par semaine (85%).

La grande majorité des adolescents ne fument pas!

Et la plupart des adultes non plus: plus de deux adultes sur trois sont non-fumeurs.

Part des jeunes de 11, 13 et 15 ans qui fument au moins une fois par semaine, enquêtes 1998, 2002, 2006 (pourcent)





Fumer peut rendre rapidement très dépendant. De plus, les nombreuses substances nocives – le goudron par exemple – que l'on inhale nuisent gravement à la santé.

Lorsque des jeunes fument au moins une fois par semaine, les scientifiques parlent de «consommation régulière de cigarettes». Parmi ceux qui commencent à fumer, ils sont nombreux à fumer de plus en plus souvent jusqu'à le faire chaque jour. Et beaucoup de jeunes qui fument régulièrement continueront de le faire à l'âge adulte.

10% des jeunes de 15 ans fument chaque jour. Beaucoup d'entre eux sont déjà dépendants: ils fument leur première cigarette de la journée en allant à l'école, voire même plus tôt. La plupart d'entre eux aimeraient arrêter, mais n'y arrivent pas.

Pourquoi certains fument-ils?

Beaucoup de jeunes qui fument, notamment des filles, disent que fumer les aide quand ils se sentent abattus ou irrités. Fumer ne résout pourtant aucun problème. Les sentiments désagréables, les déceptions ou les

peurs demeurent. Mieux on sait comment faire face à une dispute, à de mauvaises notes, à un chagrin d'amour, etc., plus fumer perd de son importance. Certains jeunes disent aussi qu'ils fument pour mieux profiter d'une soirée ou parce que cela leur procure du plaisir. Mais cela ne dure que quelques minutes. Pour faire durer le plaisir, on fume très vite une deuxième, puis une troisième cigarette, encourageant ainsi le risque de fumer toujours plus.

L'idéal est de ne pas commencer à fumer. Si on fume déjà, mieux vaut arrêter aussi vite que possible.

→ → Aimerais-tu plus d'informations sur le tabagisme? Flyer Tabac (www.ispa.ch, tél. 021 321 29 35), www.ciao.ch

→ → Es-tu fumeur/fumeuse? Aimerais-tu en savoir plus sur ta consommation? www.ciao.ch

→ → Es-tu fumeur/fumeuse? Aimerais-tu arrêter, mais as-tu de la peine à y arriver? www.nuitgrave.ch, adresses de centres spécialisés dans ta région: 021 321 29 76

BOIRE DE L'ALCOOL...

Les enfants et les adolescents sont plus sensibles à l'alcool et l'éliminent moins bien de leur organisme que les adultes. Plus l'enfant est jeune, plus la prudence est de mise. Même une petite quantité d'alcool peut provoquer une intoxication. C'est pour cette raison qu'en Suisse, la vente d'alcool est interdite aux moins de 16 ans. Les alco pops, les spiritueux et les apéritifs ne peuvent être vendus qu'à des jeunes de plus de 18 ans.

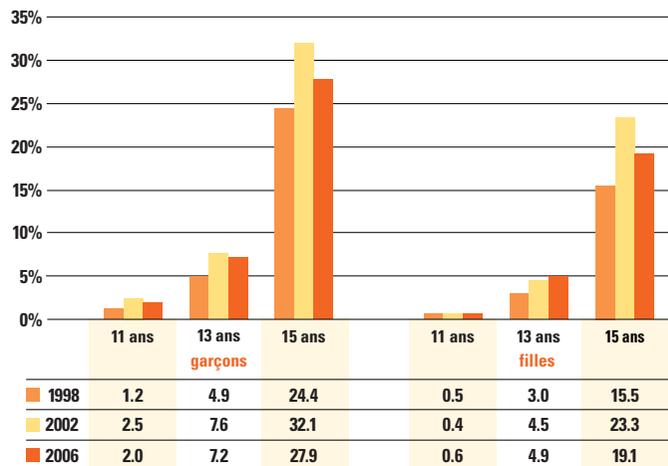
Lorsque des jeunes de moins de 16 ans consomment de l'alcool chaque semaine, il s'agit d'une consommation problématique. Chez les jeunes de 15 ans, un garçon sur quatre et près d'une fille sur six boivent de l'alcool au moins une fois par semaine. Cette proportion a diminué au cours des quatre dernières années: aujourd'hui, les jeunes sont moins nombreux à consommer régulièrement de l'alcool qu'il y a quatre ans.

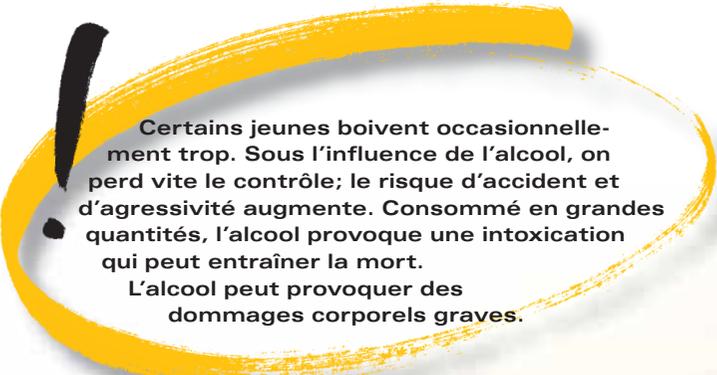
En 2006, les jeunes sont également moins nombreux qu'en 2002 à indiquer avoir été ivres: environ un garçon de 15 ans sur quatre (28%) et une fille de 15 ans sur cinq (19%) disent avoir été ivres au moins deux fois au cours de leur vie.

La plupart des adolescents ne boivent pas ou peu d'alcool!

Parmi les jeunes qui consomment de l'alcool, la plupart boivent de la bière ou des alco pops, très rarement des eaux-de-vie, du vin ou des apéritifs.

Part des jeunes de 11, 13 et 15 ans qui ont déjà été ivres au moins deux fois, enquêtes 1998, 2002, 2006 (pourcent)





Certains jeunes boivent occasionnellement trop. Sous l'influence de l'alcool, on perd vite le contrôle; le risque d'accident et d'agressivité augmente. Consommé en grandes quantités, l'alcool provoque une intoxication qui peut entraîner la mort. L'alcool peut provoquer des dommages corporels graves.

Pourquoi certains boivent-ils?

Beaucoup de jeunes disent qu'ils boivent pour mieux profiter d'une soirée, parce que cela leur procure du plaisir ou que cela rend l'ambiance entre amis plus joyeuse. Dans un premier temps, l'alcool peut tout à fait produire des effets ressentis comme agréables. On se sent désinhibé, détendu et plus sûr de soi. Avec l'augmentation de la quantité d'alcool, ces effets positifs peuvent cependant se transformer rapidement en effets négatifs: on dépasse la limite, on dit des bêtises, on devient agressif, etc. Beaucoup de jeunes disent aussi qu'ils boivent pour se requinquer quand ils sont de mauvaise humeur. Or l'alcool n'aide pas à résoudre les problèmes. Au contraire: il empêche de se confronter à soi-même et à ses problèmes. Quand on cherche à se soulager

en prenant de l'alcool ou d'autres drogues, on encourt aussi un risque important d'en consommer de plus en plus souvent.

Quand on boit régulièrement trop d'alcool, on encourt un risque élevé de devenir alcoolodépendant.

→ → Aimerais-tu plus d'informations sur l'alcool? Flyer Alcool (www.ispa.ch, tél. 021 321 29 35), www.ciao.ch

→ → Bois-tu de l'alcool? Aimerais-tu en savoir plus sur ta consommation? www.ciao.ch

→ → Penses-tu avoir des problèmes avec l'alcool? Tu peux trouver de l'aide! Adresses de centres spécialisés dans ta région: 021 321 29 76

CONSOMMER DU CANNABIS ...

Le nombre d'adolescents qui ont déjà goûté au cannabis ne cesse de baisser. En 2002, sur dix jeunes de 15 ans, quatre environ avaient déjà fumé un joint; en 2006, ils ne sont plus que 3 sur 10 environ.

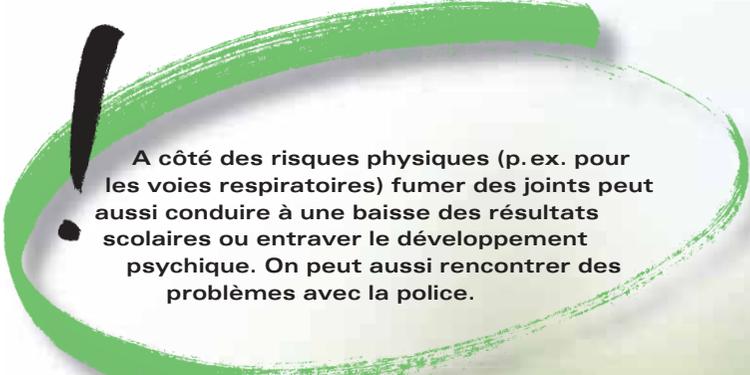
La plupart des jeunes de 15 ans n'ont jamais consommé de cannabis (voir graphique, colonnes vertes). Il y a de plus en plus d'adolescents qui essaient une fois et en restent là (colonnes grises). Enfin, il y a aujourd'hui moins de jeunes qui fument des joints qu'il y a quatre ans (colonnes jaunes).

La plupart des adolescents de 15 ans ne fument pas de joints.

Quelques-uns essaient, mais arrêtent vite. Seul un petit nombre fume souvent des joints.

Parts des jeunes de 15 ans qui n'ont jamais consommé de cannabis, qui n'en consomment plus et part des consommateurs actuels





A côté des risques physiques (p. ex. pour les voies respiratoires) fumer des joints peut aussi conduire à une baisse des résultats scolaires ou entraver le développement psychique. On peut aussi rencontrer des problèmes avec la police.

Pourquoi certains fument-ils des joints?
Beaucoup d'adolescents disent qu'ils ont pris du cannabis, parce qu'ils aiment les sensations que cela procure. Qu'est-ce qu'ils recherchent exactement? S'agit-il d'arriver à se déconnecter, à oublier ou simplement à se laisser aller? Il n'existe pas de consommation de cannabis sans risque. Certains jeunes, en particulier des filles, fument des joints pour

se sentir mieux quand ils se sentent abattus ou veulent oublier des soucis. Or le cannabis ne résout aucun problème. Au contraire, on risque sérieusement d'avoir tôt ou tard des problèmes avec le cannabis.

Une consommation fréquente de cannabis peut mener à une dépendance.

→ → Aimerais-tu plus d'informations sur le cannabis? Flyer cannabis (www.sfa-ispas.ch, tél. 021 321 29 35), www.ciao.ch

→ → Consommes-tu du cannabis? Aimerais-tu en savoir plus sur ta consommation? www.ciao.ch

→ → Penses-tu avoir des problèmes avec le cannabis? Tu peux trouver de l'aide! Adresses de centres spécialisés dans ta région: 021 321 29 76.



Dans toute la Suisse, des enfants et des adolescents de 11 à 15 ans ont rempli, à l'école et pendant les heures de cours, un questionnaire portant sur les questions de santé les plus diverses. On les a notamment interrogés sur une éventuelle consommation d'alcool, de tabac (11 – 15 ans) et de cannabis (15 ans).

Les résultats de cette enquête nous permettent de mieux connaître les comportements de santé des enfants et des adolescents en Suisse et d'identifier les thèmes majeurs en rapport avec leur santé.

→ → Edition: Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies ISPA, Lausanne, 2007

→ → Commandes: ISPA, Case postale 870, 1001 Lausanne, tél. 021 321 29 35, www.ispa.ch.

→ → Cette brochure a été financée par l'Office fédéral de la santé publique OFSP.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

sfa/ispa 

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie