



Tout va bien?

Consommation de substances
psychoactives
et utilisation des nouveaux
médias par les 13-15 ans



A propos de cette brochure

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

L'enquête a été menée en Suisse pour la huitième fois en 2014. Elle permet de savoir si et comment les comportements de santé et le bien-être des jeunes ont évolué au cours du temps. Elle livre des informations importantes pouvant aider les politiciennes et politiciens à prendre des décisions dans le domaine de la santé. L'enquête est réalisée par **Addiction Suisse**, sous l'égide de **l'Organisation mondiale de la santé (OMS)**. Elle est financée par **l'Office fédéral de la santé publique (OFSP)** et les **cantons**.

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

L'enquête aborde de nombreux sujets qui peuvent jouer un rôle dans la vie d'un jeune. Dans cette brochure, les thèmes suivants ont été retenus : la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis, de même que l'utilisation des nouveaux médias. **Que consomment les jeunes et comment ?**

Quel usage font-ils des nouveaux médias ? Quelles difficultés rencontrent-ils ?
La brochure ne présente que les réponses des élèves âgé-e-s de 13 à 15 ans (certaines questions n'ayant pas été posées aux plus jeunes).

La plupart des jeunes ne consomment pas ou que rarement des substances psychoactives. Au cours des dernières années, la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis a eu tendance à baisser, tandis que l'utilisation des nouveaux médias est devenue un thème d'actualité.

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

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

Bonne lecture !
Addiction Suisse

Editeur : Addiction Suisse
Graphisme : Studio KO sàrl
Impression : Jost Druck AG, Hümibach
Lausanne, 2015

¹ Plus d'informations sur cette étude disponibles sur www.tbasc.ch

Boire de l'alcool

La majorité des jeunes ne consomme pas ou seulement rarement de l'alcool. Seule une minorité boit régulièrement.



➔ Environ **75%** des filles et environ **70%** des garçons n'ont pas bu d'alcool le mois précédant l'enquête. **Un jeune sur cinq** en a bu à une ou deux occasions.

➔ Les jeunes de 15 ans sont proportionnellement plus nombreux à boire de l'alcool que les plus jeunes. **13%** en ont bu de trois à neuf occasions. **2%** en ont bu à dix occasions ou plus le mois précédant l'enquête!



Il est interdit de vendre ou de remettre de l'alcool aux moins de 16 ans.

Pourtant, un certain nombre de jeunes en consomme malgré tout. On connaît bien l'alcool pour ses effets agréables, mais aussi pour ses nombreux risques (situations embarrassantes, perte de connaissance, accident, hospitalisation). Ces risques sont plus élevés chez les adolescent-e-s car leur corps est plus sensible aux effets de l'alcool que celui des adultes.

Pourquoi les jeunes boivent-ils de l'alcool ?

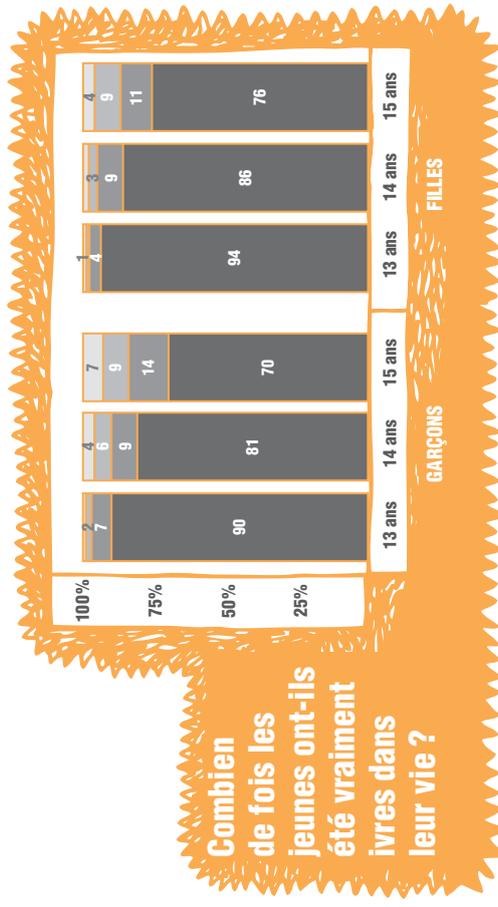
La grande majorité des jeunes qui boivent de l'alcool cherche à s'amuser : rigoler, faire la fête, aller plus facilement vers les autres. Ils sont une minorité à dire boire de l'alcool dans l'idée de mieux gérer leurs émotions et oublier leurs problèmes. Et encore moins nombreux à déclarer boire de l'alcool pour appartenir à un groupe ou être aimé-e-s des autres.

L'alcool n'est jamais une solution à des problèmes. Il existe par contre des moyens efficaces pour gérer ses émotions et ses problèmes : www.ciao.ch - plus d'offres d'aide et de conseils à la dernière page de cette brochure.

Risques

Boire de l'alcool pour décompresser, pour oublier ses soucis... peut se révéler problématique. Même si une minorité de jeunes en consomme pour cette raison, il est important de rappeler que l'alcool crée souvent plus de problèmes qu'il n'en résout. Sous certaines conditions, l'alcool peut rendre dépendant, physiquement et psychologiquement.

L'alcool n'agit pas que sur le cerveau en modifiant les perceptions, il agit sur tout le corps. Pour savoir comment l'alcool agit dans le corps : www.alcooldanslecorps.ch



■ AUCUNE

■ 1 FOIS

■ 2 À 3 FOIS

■ 4 FOIS OU PLUS

➔ **Une grande majorité** des jeunes n'ont jamais été vraiment ivres dans leur vie.

➔ Les jeunes de 15 ans sont proportionnellement plus nombreux à avoir été vraiment ivres (**27%**) que les plus jeunes.

Ivresse

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

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

Urgence!

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

Que boivent les jeunes de 15 ans ?



➤ La bière est la boisson alcoolisée la plus consommée par les jeunes de 15 ans (parmi ceux qui en ont bu les 30 jours précédant l'enquête).

➤ Ces différentes boissons alcoolisées sont consommées plus souvent par les garçons de 15 ans que par les filles du même âge.

➤ Le vin est la boisson alcoolisée la moins consommée par les jeunes de 15 ans.

Energy Drinks

Deux garçons sur cinq et une fille sur cinq consomment des boissons énergisantes (contenant de la caféine) au moins une fois par semaine.

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

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

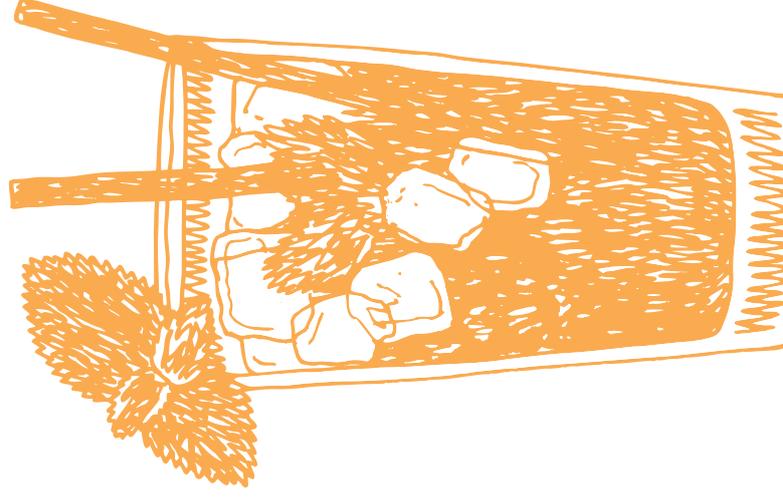
➤ Le coup de fouet donné par la caféine masque les effets de l'alcool, si bien qu'on risque de ne pas se rendre compte de la quantité d'alcool consommée, d'en boire davantage et plus longtemps.

En mélangeant l'alcool avec des boissons énergisantes, les risques liés à la consommation d'alcool sont alors augmentés : relations sexuelles non protégées ou non désirées, accidents, intoxications alcooliques.

Les boissons énergisantes devraient de toute façon être consommées avec modération.

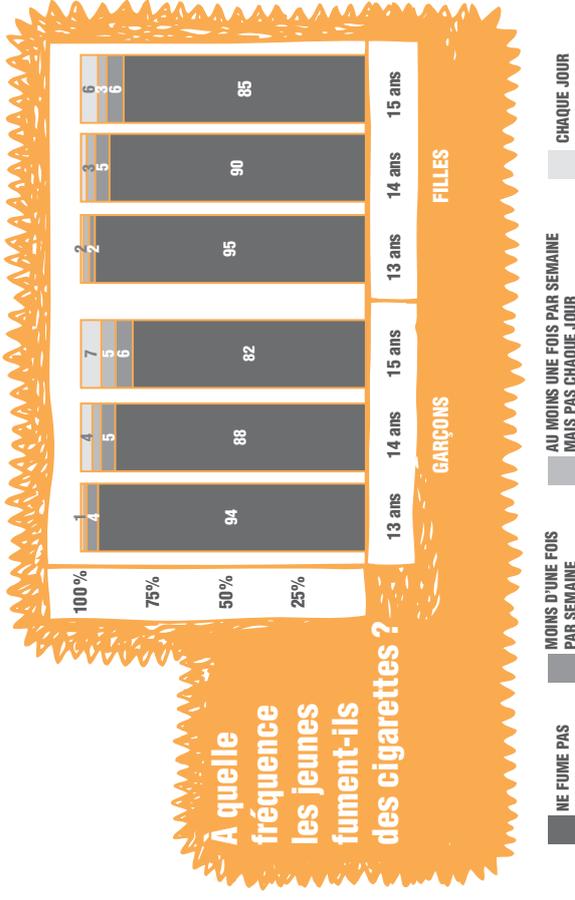
Elles sont acides et contiennent beaucoup de sucre et de caféine. Leur acidité et leur teneur en sucre élevée sont mauvaises pour les dents, tandis que la grande quantité de caféine qu'elles contiennent est déconseillée pour les jeunes : elle peut générer de l'anxiété, perturber le sommeil et, sous certaines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

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



Fumer du tabac

En Suisse, le nombre des jeunes qui fument est en baisse.

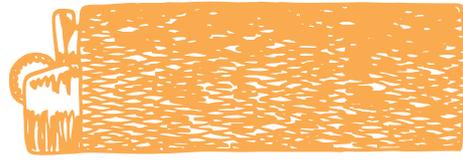


➔ La grande majorité des jeunes ne fume pas.

➔ Les jeunes de 15 ans qui fument tous les jours représentent une minorité (7%). La majorité d'entre eux ne fume pas plus de 5 cigarettes par jour.

Il existe des applications pouvant t'aider à arrêter de fumer. Tu trouveras des conseils ici :

www.stop-tabac.ch



Vrai ou faux?

vrai faux

▶ Chaque cigarette représente un risque pour la santé.

▶ Fumer une cigarette abîme les poumons, diminue la capacité pulmonaire et affecte les performances sportives.

▶ Fumer peut provoquer des maladies très dangereuses pour la santé, comme le cancer, l'infarctus ou l'attaque cérébrale.

▶ Ces maladies réduisent l'espérance de vie.

▶ Le corps des jeunes est plus sensible aux effets du tabagisme que celui des adultes.

▶ La fumée nuit davantage au corps des jeunes car il est en plein développement.

▶ La nicotine engendre rapidement une dépendance.

▶ Après environ trois semaines de consommation, on peut devenir dépendant de la nicotine. Beaucoup de jeunes qui fument pensent qu'ils pourraient facilement arrêter. C'est en essayant qu'ils prennent conscience que c'est plus difficile que prévu.

▶ Fumer n'est pas si cher.

▶ Une personne qui fume 3 cigarettes par jour dépense presque 500.- francs par année.

Voilà pourquoi il vaut mieux ne jamais commencer à fumer !

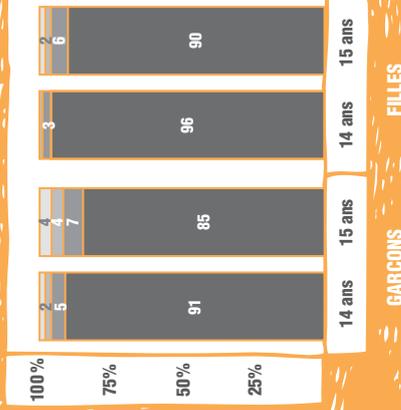
Ne te laisse pas duper par l'industrie du tabac – un marketing qui cible les jeunes

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

Consommer du cannabis

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

A combien d'occasions les jeunes de 14 et 15 ans ont-ils consommé du cannabis au cours des 30 jours précédant l'enquête ?



■ AUCUNE ■ 1 À 2 OCCASIONS ■ 3 À 9 OCCASIONS ■ 10 OCCASIONS OU PLUS

➔ **La grande majorité** des jeunes de 14 et 15 ans n'ont pas consommé de cannabis le mois précédant l'enquête.

➔ **Une petite partie** des garçons et des filles en ont consommé à une ou deux occasions le mois précédant l'enquête.

➔ **Quelques-uns** en consomment plus fréquemment (à 10 occasions ou plus). Les garçons sont proportionnellement plus nombreux à consommer souvent du cannabis que les filles.

Les effets et les risques de la consommation de cannabis

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

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

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

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

Le cannabis est illégal

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

◀◀ **J'ai 14 ans et je fume souvent du cannabis j'aimerais bien arrêter mais je n'arrive pas parce que la tentation me prend à chaque fois que je vois un joint ou une cigarette.** ➔➔

Marc, 14 ans sur ciao.ch

◀◀ **Il y a 2 mois j'ai fumé pour la première fois avec un pote. Après la fin du joint on sort je me sentais bien, pas de changement, pas de sensation bizarre pas comme mon pote qui lui était déjà parti. 10 minutes plus tard tout part en vrille et je commence à faire une crise d'anxiété, j'ai peur, je pleure, j'ai chaud, j'ai envie de vomir...** ➔➔

Sara, 15 ans sur ciao.ch

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

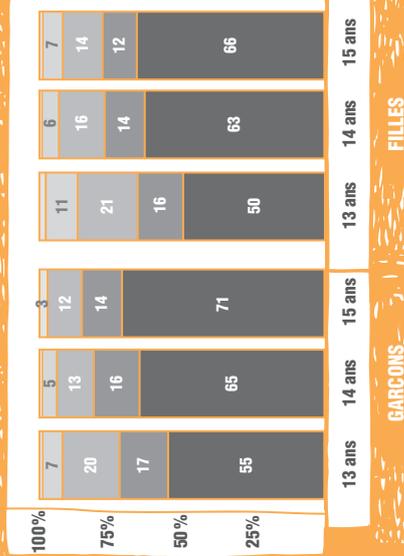
D'autres expérimentent ou essaient pour faire comme les autres.

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

Utilisation des nouveaux médias

Environ 75% des jeunes ont plus de deux ordinateurs (ou tablettes) à la maison. Près de 20% en possèdent deux, et un peu moins (7%) en ont un seul. Aujourd'hui, presque aucun jeune ne grandit sans ce type d'écran dans son foyer. Les nouveaux médias offrent de multiples opportunités, mais présentent également certains risques. Apprendre à les utiliser est une tâche importante qui met au défi les jeunes et leurs parents.

Durant leur temps libre, combien de jeunes passent-ils devant un écran (les jours d'école) - qu'il s'agisse de la télévision, de l'ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone ?



➔ **Plus de la moitié des jeunes** estime passer plus de trois heures de leur temps libre par jour devant un écran, que ce soit pour regarder des programmes ou vidéos, jouer, faire ses devoirs, surfer sur Internet, envoyer des messages ou aller sur les réseaux sociaux.

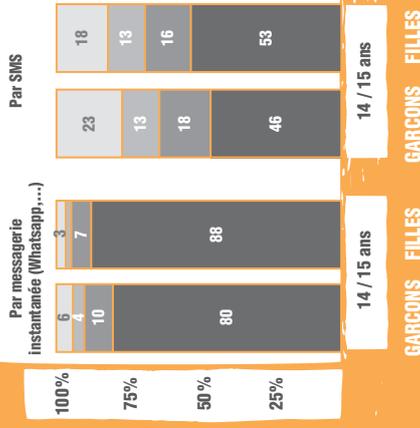
➔ Le week-end, ils passent encore plus de temps devant un écran que les jours d'école.

Regarder des programmes et des vidéos, jouer

Les garçons de 13 à 15 ans regardent a peu près aussi souvent que les filles du même âge des programmes et vidéos sur des écrans. Le week-end, près de trois jeunes sur cinq (**environ 60%**) en regardent trois heures ou plus par jour.

Les jours d'école et le week-end, les garçons de 13 à 15 ans jouent plus souvent sur un écran que les filles du même âge.

A quelle fréquence les jeunes de 14 et 15 ans sont-ils en contact les un-e-s avec les autres par le biais des nouveaux médias ?



➔ **La grande majorité** des jeunes de 14 et 15 ans est en contact tous les jours avec des ami-e-s par messages instantanés.

➔ L'utilisation de la messagerie instantanée est plus répandue que celle des SMS.

Par les médias sociaux (Facebook, Instagram, etc.)



➔ **Près d'un tiers des jeunes** de 14 et 15 ans n'utilisent pas ou alors que rarement les médias sociaux pour communiquer.

➔ **Un quart des jeunes** de cet âge utilise tous les jours ce canal pour être en contact avec les autres.



Les risques de la communication virtuelle

Harcèlement sur Internet

Environ neuf jeunes de 13 à 15 ans **sur dix** n'ont pas ce problème. Près d'**un jeune sur dix** dit avoir été embêté-e ou harcelé-e par des sms ou sur Internet (par messagerie instantanée, Facebook, e-mails, site Internet) au cours des derniers mois. **Parmi ces jeunes, la plupart** disent avoir été embêté-e-s ou harcelé-e-s de cette façon une ou deux fois dans les derniers mois.

Photos indésirables sur les réseaux sociaux

Dans leur **très grande majorité**, les jeunes de 13 à 15 ans n'ont pas été harcelé-e-s ou brimé-e-s au cours des derniers mois par des photos publiées en ligne. **4% environ** des jeunes ont eu ce problème une ou deux fois dans les derniers mois et **une plus faible proportion (1%)** déclarent avoir été brimé-e-s ou harcelé-e-s de cette manière au moins deux fois par mois.

Le cybermobbing désigne le harcèlement sur Internet. C'est-à-dire qu'une personne connue ou inconnue est intentionnellement humiliée sur une longue période — par exemple par des messages ou des publications sur Facebook. La frontière entre une plaisanterie amusante et un post insultant ou blessant est souvent floue. Le cybermobbing commence lorsqu'une personne se sent agressée, insultée ou intimidée.

Que faire ?

- ➔ Ne répondre en aucun cas à la personne qui harcèle!
- ➔ Chercher de l'aide auprès d'une personne (adulte) de confiance.
- ➔ S'informer sur www.jeunesetmedias.ch sur les procédures à suivre.

Aide anonyme 24/24h et 7/7j : Tél. 147 (Pro Juventute)

Nouveaux médias, écrans et santé

Certains jeunes déclarent être fatigué-e-s pendant la journée, ne pas bien dormir ou ne pas trouver le sommeil. L'utilisation des nouveaux médias peut avoir une influence sur le sommeil. Les écrans activent le cerveau par la luminosité et la lumière artificielle qu'ils dégagent, retardant ainsi l'endormissement. Les jeunes qui passent beaucoup de temps devant l'ordinateur, sur une tablette ou leur téléphone portable le font souvent au détriment de leur sommeil... avec pour conséquence d'être fatigué-e-s le lendemain.

Peut-on devenir dépendant d'Internet ?

Oui, c'est possible. Internet, avec ses possibilités illimitées, peut être fascinant. Les jeunes passent beaucoup de temps sur Internet, que cela soit sur les médias sociaux ou pour jouer. Les jeux de rôles en ligne, mais également les chats ont un potentiel addictif : il arrive à presque tous les utilisatrices et utilisateurs de jouer ou tchatter parfois plus longtemps qu'ils ne l'auraient souhaité. Cependant, peu de jeunes développent une dépendance. Une personne est dépendante lorsqu'elle perd le contrôle de son utilisation d'Internet et que la vie virtuelle compte davantage que sa vie réelle. Les choses importantes dans la vie, comme les ami-e-s, la famille, les études et les autres hobbies, sont mises de côté. Parfois même le fait de manger, de boire et de dormir est négligé.

- ➔ Si tu perds le contrôle de ton utilisation d'Internet, tu peux demander de l'aide à l'école ou dans un centre de prévention.

