

**Editeur:** Addiction Info Suisse  
**Graphisme:** Studio KO sàrl  
**Impression:** Jost Druck AG, Hünibach  
Lausanne, 2011

# A propos de cette brochure

Tous les quatre ans, dans de nombreux pays d'Europe, des élèves âgés de 11 à 15 ans participent à une enquête par questionnaire. Les chercheuses et les chercheurs souhaitent savoir comment vont les jeunes, s'ils connaissent des difficultés et s'ils adoptent des comportements favorables à la santé. Des élèves de toute la Suisse ont également pris part à cette enquête.

Les données récoltées permettent de suivre l'évolution au cours du temps des comportements en matière de santé et du bien-être des jeunes. Les autorités politiques peuvent ensuite utiliser ces données, parmi d'autres, pour prendre des décisions dans le domaine de la santé. L'enquête s'appelle HBSC. Ces initiales correspondent à « Health Behaviour in School-aged Children », en français « Comportements en matière de santé des enfants en âge de scolarité »<sup>1</sup>. En Suisse, elle est menée par Addiction Info Suisse. Le projet est conduit sous l'égide de l'**Organisation mondiale de la santé (OMS)** et financé par l'**Office fédéral de la santé publique et les cantons**.

**Nous tenons à remercier les 10 000 élèves qui ont rempli le questionnaire.  
Sans eux, cette étude n'aurait pas été possible.**

Le questionnaire traite de nombreux thèmes différents. Cette brochure ne peut en aborder qu'une partie et se concentre sur les réponses des élèves âgés de 13 à 15 ans.

Les médias relatent peu fréquemment le fait que la plupart des jeunes ne consomment pas ou que rarement des substances psychoactives, qu'ils sont satisfaits de leur existence et qu'ils se sentent bien. Cette brochure décrit comment les 13 - 15 ans de Suisse se sentent et quelles substances psychoactives ils consomment. Nos chiffres montrent qu'une petite partie d'entre eux ont répondu avoir déjà fumé, bu de l'alcool ou fait usage de cannabis.

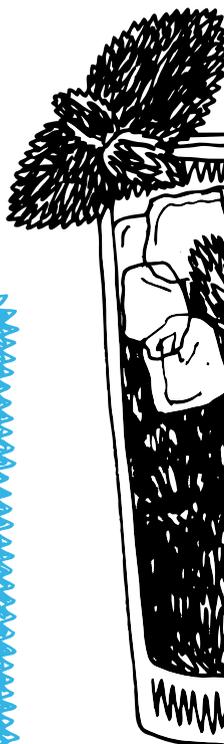
Par ailleurs, certains jeunes se montrent peu satisfaits de leur vie actuelle. Il existe des offres d'aide et de conseils qui leur sont tout spécialement dédiées et qui sont mentionnées à l'intérieur et au dos de cette brochure.

<sup>1</sup> Plus d'informations sur cette étude sont disponibles sur [www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)

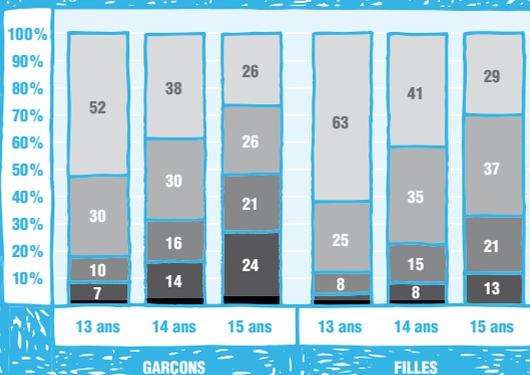


# Boire de l'alcool

La plupart des jeunes ne boivent pas d'alcool ou seulement très peu et rarement. Toutefois, certains jeunes consomment tôt des boissons alcooliques et d'autres en boivent régulièrement. Cela comporte des risques, car ils sont plus sensibles aux effets de l'alcool que les adultes. C'est pourquoi la loi interdit la remise d'alcool aux jeunes.



## A quelle fréquence les jeunes boivent-ils de l'alcool?



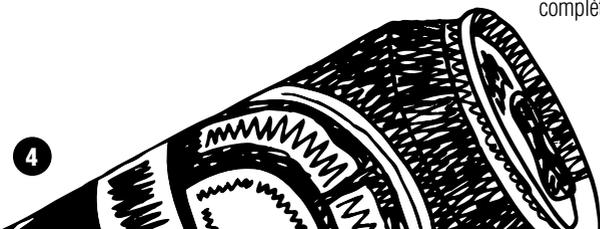
	GARÇONS			FILLES		
JAMAIS	52%	38%	26%	63%	41%	29%
MOINS D'UNE FOIS PAR MOIS	30%	30%	26%	25%	35%	37%
CHAQUE MOIS	10%	16%	21%	8%	15%	21%
CHAQUE SEMAINE	7%	14%	24%	3%	8%	13%
TOUS LES JOURS	1%	2%	3%	1%	1%	0%

➔ Environ deux tiers (68%) des garçons de 14 ans et trois quarts (76%) des filles du même âge ne boivent jamais d'alcool ou en boivent moins d'une fois par mois.

➔ Près de la moitié des garçons (48%) de 15 ans et un tiers des filles (34%) du même âge boivent de l'alcool chaque mois ou plus souvent. Les filles sont proportionnellement moins nombreuses à boire de l'alcool que les garçons.

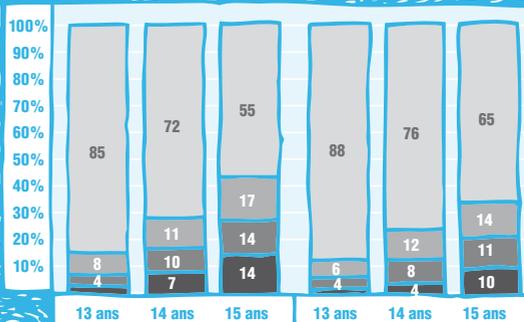
## Les jeunes et l'alcool

Les jeunes ne devraient pas boire d'alcool et, s'ils le font, seulement de manière exceptionnelle et en très petites quantités, car la consommation d'alcool présente pour eux des risques plus nombreux et plus importants que pour les adultes. Chez les jeunes, par exemple, le foie n'a pas atteint sa pleine maturité et il est donc moins à même d'éliminer l'alcool. La consommation d'alcool peut également affecter le développement du cerveau, car celui-ci ne s'achève complètement qu'après l'âge de 20 ans.





## A quelle fréquence les jeunes ont-ils déjà été ivres ?



	GARÇONS			FILLES		
JAMAIS	85%	72%	55%	88%	76%	65%
UNE FOIS	8%	11%	17%	6%	12%	14%
DEUX À TROIS FOIS	4%	10%	14%	4%	8%	11%
QUATRE FOIS OU PLUS	3%	7%	14%	2%	4%	10%

➔ La grande majorité des jeunes déclarent ne jamais avoir été soûls. Il y a cependant dans chaque groupe d'âge un certain nombre de filles et de garçons qui ont déjà connu au moins une ivresse.

➔ Chez les 15 ans, 9 garçons sur 20 (45%) et 7 filles sur 20 (35%) déclarent avoir été ivres au moins une fois.

### Les ivresses sont un risque

Se soûler est dangereux autant pour les adultes que pour les jeunes: une ivresse alcoolique ne nuit pas seulement à la santé, mais augmente le risque d'accidents.

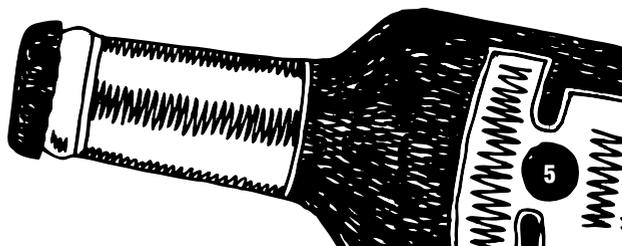
De nombreuses personnes deviennent imprudentes sous l'influence de l'alcool et prennent des risques ou font des choses qu'elles regrettent plus tard.

Le corps des enfants et des adolescents est plus sensible aux effets de l'alcool que celui des adultes. Les enfants et les adolescents sont ainsi plus vite soûls ou dans un état d'ivresse qui met leur vie en péril. Les intoxications alcooliques sont très dangereuses. Il est par conséquent important de ne pas laisser seule une personne dans un tel état et, le cas échéant, de ne pas hésiter à appeler une ambulance; on peut mourir d'une intoxication alcoolique.

### Plus d'informations spécialement dédiées aux jeunes sur le thème de l'alcool:

[www.addiction-info.ch/alcooldanslecorps](http://www.addiction-info.ch/alcooldanslecorps)  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)  
[www.raidblue.ch](http://www.raidblue.ch)

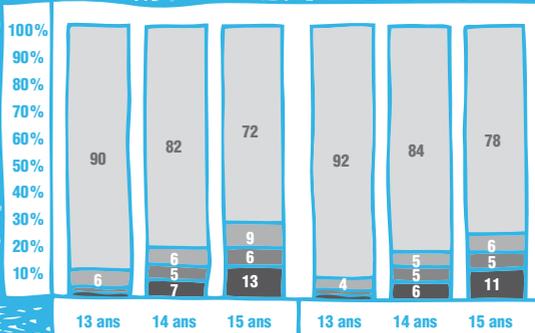
D'autres informations sur les offres d'aide figurent au dos de cette brochure.



# Fumer des cigarettes

*Ces dernières années, le nombre de fumeuses et de fumeurs a baissé en Suisse.  
La protection contre la fumée passive s'est imposée dans de nombreux lieux.  
Le tabac semble avoir perdu de son attrait.*

**A quelle fréquence les jeunes fument-ils du tabac ?**

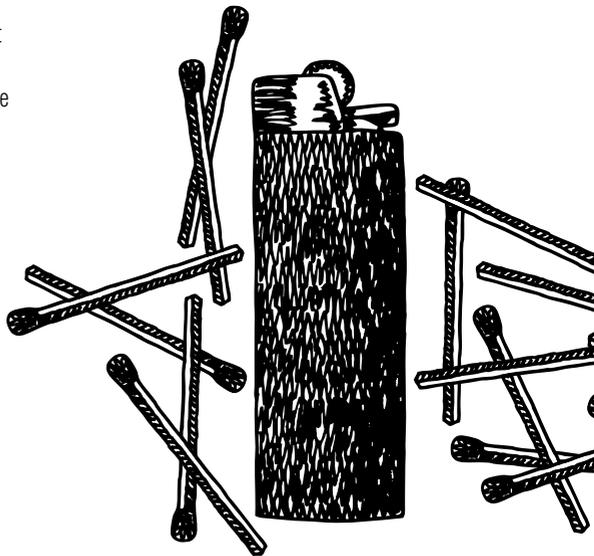


	GARÇONS			FILLES		
JE NE FUME PAS	90%	82%	72%	92%	84%	78%
MOINS D'UNE FOIS PAR SEMAINE	6%	6%	9%	4%	5%	6%
AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE	2%	5%	6%	2%	5%	5%
CHAQUE JOUR	2%	7%	13%	2%	6%	11%

➔ Une grande majorité des jeunes interrogés ne fument pas. Cependant, la part des jeunes qui fument occasionnellement ou quotidiennement s'accroît entre les groupes d'âge. Etant donné l'important potentiel addictif de la nicotine, nombreux sont les jeunes qui n'en restent pas à une consommation occasionnelle.

➔ Chez les 15 ans, un peu plus de 10% fument quotidiennement.

➔ Chez les 15 ans, environ 3 garçons sur 10 (28%) et environ 2 filles sur 10 (22%) fument au moins occasionnellement.



## **Fumer présente de nombreux désavantages**

De nombreuses conséquences possibles du tabagisme ne se présentent pas tout de suite, mais bien des années plus tard, comme par exemple le cancer (surtout des voies respiratoires), un vieillissement prématuré de la peau ou l'impuissance.

Lorsqu'on fume, on a plus facilement mauvaise haleine et les dents peuvent jaunir. On est moins performant en sport. Et fumer coûte cher.

Chaque cigarette représente un risque pour la santé. En fumant, on inhale de nombreuses substances nocives, dont le monoxyde de carbone (comme celui contenu dans les gaz d'échappement des voitures) et d'importantes quantités de goudrons. Ces substances sont responsables d'une grande partie des atteintes à la santé dues au tabagisme.

Qui plus est : le tabagisme rend rapidement dépendant.

## **Forte dépendance**

La nicotine engendre rapidement une dépendance. Etre dépendant de quelque chose signifie ne plus pouvoir décider librement si on le veut vraiment ou pas.

Beaucoup de jeunes qui fument sont convaincus qu'ils peuvent arrêter assez facilement.

Avec le temps, ils sont aussi nombreux à prendre conscience que cela sera plus difficile que prévu.

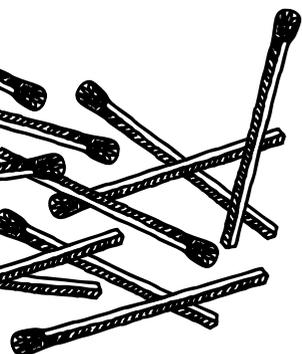
➡ Le mieux est de ne jamais commencer. Si l'on fume déjà, il faut essayer d'arrêter le plus vite possible.

➡ Il y a sur Internet différents services qui peuvent aider à arrêter de fumer.

**Plus d'informations spécialement dédiées aux jeunes sur le thème du tabac et des conseils qui peuvent aider à arrêter de fumer :**

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

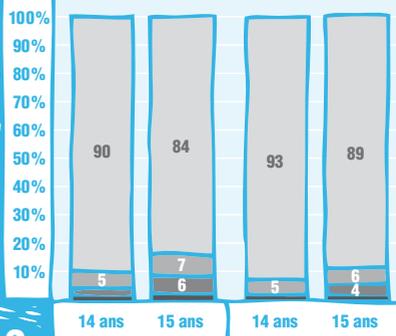
[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)



# Consommer du cannabis

Le cannabis est la drogue illégale dont on entend le plus parler et dont la consommation est la plus répandue. Nombreux sont celles et ceux qui sous-estiment les risques liés au cannabis et surestiment cependant le nombre de personnes qui en consomment. Deux tiers des garçons de 15 ans et trois quarts des filles du même âge déclarent ne jamais avoir consommé de cannabis.

Combien de jeunes ont-ils fumé du cannabis et à quelle fréquence au cours des 30 derniers jours ?



	GARÇONS		FILLES	
JAMAIS	90%	84%	93%	89%
1 À 2 FOIS	5%	7%	5%	6%
3 À 9 FOIS	3%	6%	1%	4%
10 FOIS OU PLUS	2%	3%	1%	1%

La plupart des jeunes n'ont pas fumé de cannabis durant les trente jours précédant l'enquête. Quelques jeunes déclarent néanmoins avoir fumé du cannabis dix fois ou plus durant le dernier mois.

➡ La part des consommateurs de cannabis est plus élevée chez les garçons que chez les filles.

➡ 10% des garçons de 14 ans et 16% des garçons de 15 ans ont fumé du cannabis au moins une fois durant les trente derniers jours.

➡ 7% des filles de 14 ans et 11% des filles de 15 ans ont fumé du cannabis au moins une fois durant les trente derniers jours.



### **Risques pour la santé et dépendance**

On oublie souvent que fumer du cannabis représente, entre autres, un risque accru, à long terme, de développer des maladies du système respiratoire, telles que le cancer du poumon.

Le cannabis a en outre un effet puissant sur la conscience et de nombreux fumeurs et fumeuses de cannabis disent devenir passifs et indifférents lorsqu'ils en ont fumé. Le cannabis perturbe la capacité de mémoire et de concentration.

Le cannabis peut rendre dépendant. Celui qui croit pouvoir régler des problèmes en fumant du cannabis se trompe. Peut-être oublie-t-il momentanément ses soucis, mais il ne les résout pas de cette façon.

### **Le cannabis et la loi**

Le cannabis est illégal. Lorsque les jeunes sont surpris avec du cannabis, cela peut entraîner des poursuites pénales. Une première infraction conduit souvent à une amende ou un avertissement du tribunal des mineurs. Des cours de prévention sont parfois aussi imposés et la plupart du temps les parents sont informés.

Il est interdit de conduire sous l'effet du cannabis, quel que soit le véhicule (vélo, scooter, etc...). Même lorsqu'on n'a pas encore le permis, des problèmes peuvent déjà survenir pour l'obtention du permis provisoire.

### **Plus d'informations spécialement dédiées aux jeunes sur le thème du cannabis :**

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)



# Etre brimé

*Se faire embêter ou être sujet de moqueries, cela arrive à la plupart des jeunes une fois ou l'autre. Mais certains le subissent sans cesse. C'est stressant et cela rend triste. Pour celles et ceux qui le vivent, cela peut être très pesant.*

**A quelle fréquence les jeunes subissent-ils des brimades?**



	13 ans GARÇONS	14 ans GARÇONS	15 ans GARÇONS	13 ans FILLES	14 ans FILLES	15 ans FILLES
JAMAIS	60%	65%	67%	63%	68%	71%
UNE À TROIS FOIS PAR MOIS	30%	27%	25%	29%	25%	24%
CHAQUE SEMAINE OU PLUS	10%	8%	8%	8%	7%	5%

Plus d'un tiers des jeunes subissent au moins une fois par mois des brimades, des moqueries ou se font embêter. Cela peut être pénible, surtout si les incidents se multiplient.

➔ Chez les 14 ans par exemple, 8% des garçons et 7% des filles se disent brimés une ou plusieurs fois par semaine.

➔ Il semble que certains élèves soient régulièrement victimes de brimades.

## Que peuvent faire les personnes concernées?

Lorsqu'on est sans cesse embêté par les autres et que l'on souffre de cette situation, on ne devrait pas hésiter à demander de l'aide. Il ne sert à rien de se taire et d'en souffrir. En parler à une personne de confiance et chercher avec elle des solutions peut aider. Il peut s'agir d'un-e enseignant-e, d'un-e autre intervenant-e du milieu scolaire, des parents, ou d'ami-e-s. Les jeunes qui ont trop honte ou peur peuvent aussi recevoir des conseils de manière anonyme, par exemple aux adresses ci-dessous :

Tél. 147 de Pro Juventute, [www.147.ch](http://www.147.ch)  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

# Embêter, brimer

Nombreux sont celles et ceux qui ont une fois ou l'autre embêté quelqu'un. Parfois on participe simplement à la brimade parce qu'on ne veut pas faire partie du groupe des « perdants » et parce que les autres le font aussi.

**A quelle fréquence les jeunes briment-ils un-e autre camarade ?**



	GARÇONS			FILLES		
JAMAIS	44%	43%	40%	62%	62%	62%
UNE À TROIS FOIS PAR MOIS	44%	43%	43%	33%	32%	32%
CHAQUE SEMAINE OU PLUS	12%	14%	17%	5%	6%	6%

Près de deux tiers des garçons et plus d'un tiers des filles briment quelqu'un d'autre au moins une fois par mois.

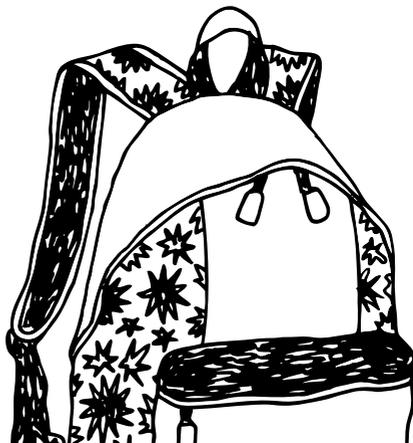
➡ La part des jeunes qui n'embêtent jamais les autres est plus élevée chez les filles que chez les garçons.

➡ La part de ceux qui embêtent le plus souvent les autres est plus élevée chez les garçons que chez les filles.

Il y a nettement plus d'élèves qui embêtent les autres que d'élèves qui se font embêter. Une explication possible serait que le fait de brimer quelqu'un est souvent un phénomène de groupe : le groupe cherche une victime et se concentre sur elle.

## Que faire ?

Même quand on ne participe pas soi-même à des brimades, il se peut qu'on en soit le témoin. Que faire dans ce cas ? Ne pas participer aux brimades et ne pas se mettre du côté des intimidateurs, c'est déjà faire beaucoup.



# Bien-être et satisfaction face à l'existence

*La plupart des jeunes sont assez ou très satisfaits de leur vie actuelle. Toutefois, nombre d'entre eux ne se sentent parfois pas bien. C'est normal, quand cela n'arrive pas trop souvent. On ne peut pas être tous les jours en forme.*

Les jeunes ont aussi répondu à des questions portant sur la fréquence de leur fatigue, de leur mauvaise humeur, de leur colère et de leurs difficultés d'endormissement.

➔ Plus de la moitié des garçons de 13 à 15 ans et environ deux tiers des filles du même âge ont déclaré être fatigués au moins une fois par semaine.

➔ La mauvaise humeur est également fréquente : près de 40% des garçons et un peu plus de 50% des filles se sentent irrités ou de mauvaise humeur au moins une fois par semaine.

➔ En outre, environ 40% des garçons sont en colère ou énervés au moins une fois par semaine ; les filles sont, elles, environ 50% à le dire.

➔ Environ 35% des garçons et environ 45% des filles ont de la peine à s'endormir au moins une fois par semaine.

Ces difficultés sont courantes à l'adolescence, qui est jalonnée de nombreux défis :

➔ Le passage au gymnase/collège ou à la vie professionnelle représentent des étapes importantes.

➔ Les adolescents sont des adultes en devenir. Ils prennent de plus en plus de responsabilités : ce n'est pas toujours facile.

➔ Les conflits avec les parents ou les enseignants ainsi que les disputes avec les amis peuvent s'avérer très stressants.

➔ Durant la puberté, les hormones sont souvent en « pleine ébullition » ; cela influence aussi la manière dont on se sent.

*La question relative au degré de satisfaction face à l'existence (se référer au graphique p.13) montre que les jeunes sont nettement plus nombreux à se positionner sur les échelons supérieurs que sur les échelons inférieurs. Autrement dit :*

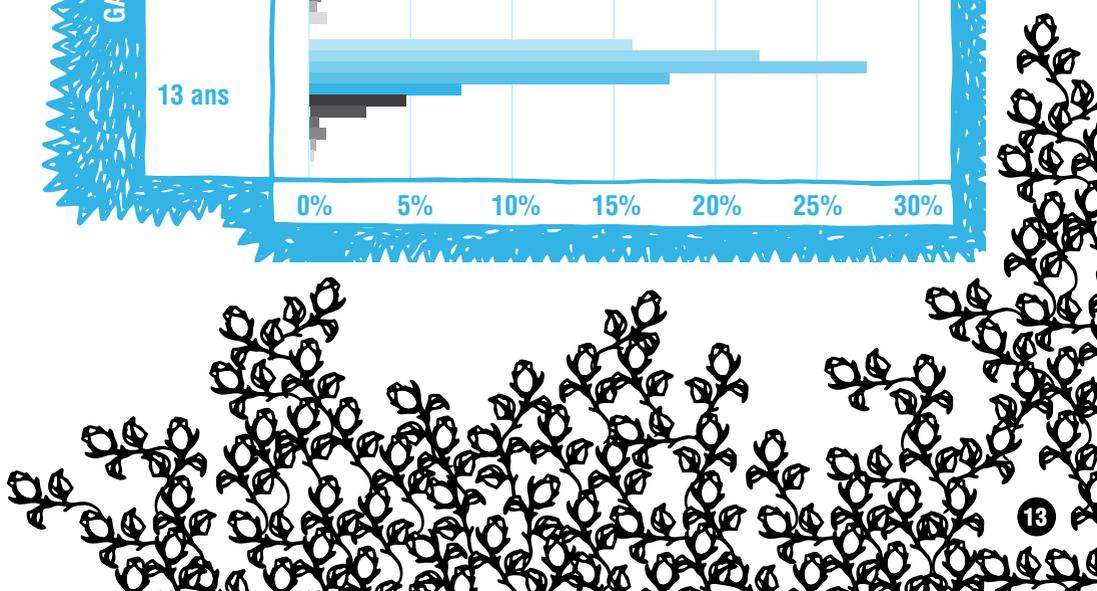
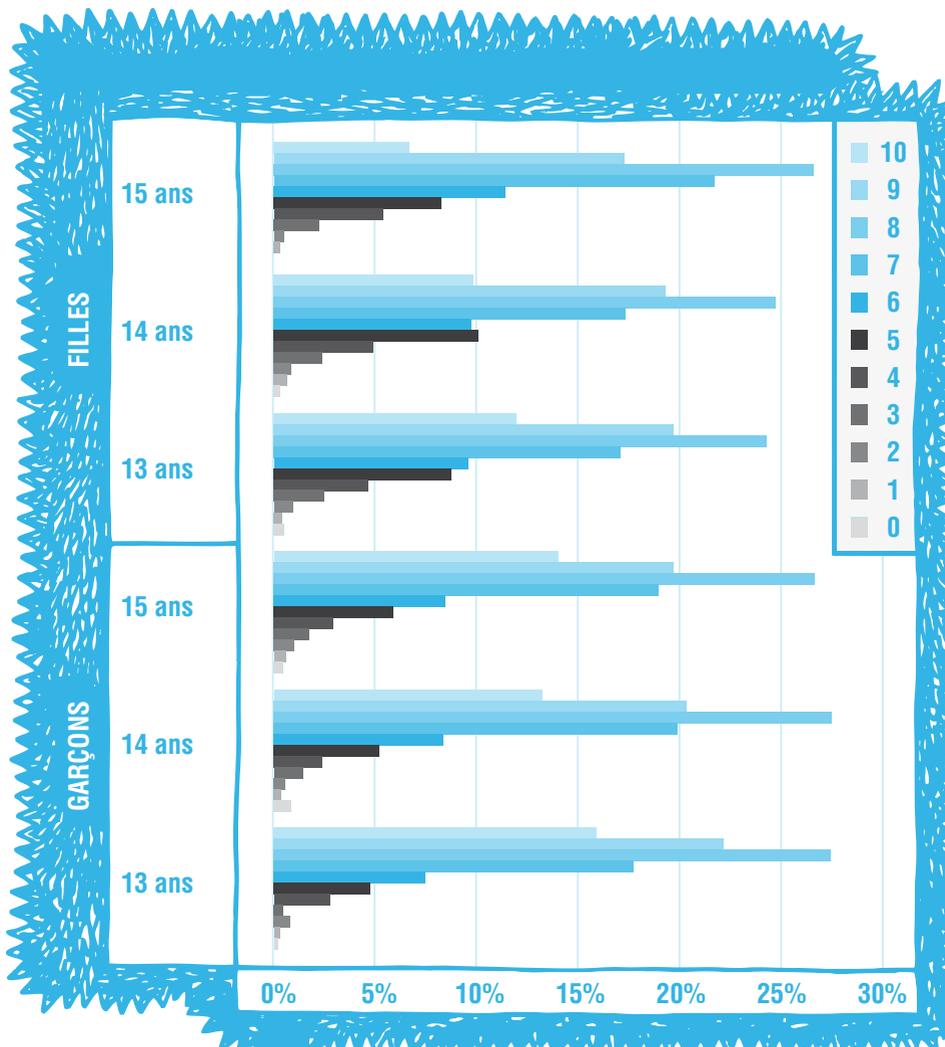
➔ La plupart des jeunes sont assez voire très satisfaits de leur existence.

➔ Les garçons apparaissent en moyenne plus satisfaits que les filles.

➔ Environ un quart des 13 - 15 ans se sont positionnés sur les échelons 0 à 6 et sont donc moyennement, peu ou pas du tout satisfaits de leur existence.

Les changements d'humeur sont courants à l'adolescence. Lorsqu'on est mécontent ou confronté à des problèmes apparemment insolubles, se confier à une personne peut aider : parents, frères et sœurs, ami-e-s, enseignant-e-s ou autres personnes de l'entourage. Pour les jeunes qui ne se sentent pas la force de parler directement à quelqu'un, un conseil anonyme par Internet ou par téléphone est une possibilité. Cela fait du bien de pouvoir confier ses soucis à quelqu'un qui est vraiment à l'écoute.

La question suivante a été posée aux élèves : Voici l'image d'une échelle.  
 L'échelon le plus élevé de cette échelle « 10 » signifie la meilleure vie possible pour toi,  
 le bas de l'échelle « 0 » signifie la vie la plus mauvaise possible pour toi. Où te trouves-tu  
 sur cette échelle, si tu considères ta vie actuelle ?



# Consommation de substances et satisfaction face à l'existence

Des liens intéressants peuvent être observés entre une consommation régulière d'alcool, de tabac ou de cannabis et le degré de satisfaction face à l'existence. Parmi celles et ceux qui se montrent moyennement, peu ou pas du tout satisfaits (échelons 0 à 6), la part de ceux qui consomment au moins une fois par semaine de l'alcool, du tabac ou du cannabis est plus élevée que parmi ceux qui se disent assez ou très satisfaits (échelons 7 à 10).

## Consommation d'alcool au moins une fois par semaine et satisfaction face à l'existence



	GARÇONS			FILLES		
MOYENNEMENT, PEU OU PAS DU TOUT SATISFAIT (0 À 6)	10%	19%	29%	9%	12%	17%
ASSEZ OU TRÈS SATISFAIT (7 À 10)	8%	15%	26%	3%	7%	11%

Les jeunes qui se sentent moins bien dans leur vie sont proportionnellement plus nombreux à boire au moins une fois par semaine de l'alcool que ceux qui se sentent assez ou très bien dans leur vie. Par exemple, 12% des filles de 14 ans qui se disent moyennement, peu ou pas du tout satisfaites de leur existence boivent de l'alcool une ou plusieurs fois par semaine. Chez celles qui se disent assez ou très satisfaites, cette proportion est moins élevée (7%).

### Les substances psychoactives ne résolvent aucun problème

Les jeunes qui ont des problèmes ont davantage tendance à consommer des substances que ceux qui n'en ont pas.

Les jeunes ont aussi été interrogés sur les motifs de leur consommation de substances psychoactives. Certains ont déclaré le faire pour se sentir mieux et pour oublier leurs problèmes. Lorsqu'on essaie d'oublier ses problèmes à l'aide de substances psychoactives, le risque de consommer davantage est particulièrement élevé. Les problèmes ne se résolvent évidemment pas pour autant.

# s psychoactives ence

## Consommation de tabac au moins une fois par semaine et satisfaction face à l'existence



	MOYENNEMENT, PEU OU PAS DU TOUT SATISFAIT (0 À 6)	13 ans	14 ans	15 ans	13 ans	14 ans	15 ans
MOYENNEMENT, PEU OU PAS DU TOUT SATISFAIT (0 À 6)	8%	18%	27%	8%	20%	24%	
ASSEZ OU TRÈS SATISFAIT (7 À 10)	4%	10%	17%	3%	7%	12%	

Il en va de même pour le tabagisme : les jeunes qui se sentent moyennement, peu ou pas du tout bien dans leur vie sont proportionnellement plus nombreux à fumer au moins une fois par semaine que ceux qui se sentent assez ou très bien dans leur vie.

## Consommation de cannabis au cours des 30 derniers jours et satisfaction face à l'existence



	MOYENNEMENT, PEU OU PAS DU TOUT SATISFAIT (0 À 6)	14 ans	15 ans	14 ans	15 ans
MOYENNEMENT, PEU OU PAS DU TOUT SATISFAIT (0 À 6)	15%	23%	11%	15%	
ASSEZ OU TRÈS SATISFAIT (7 À 10)	9%	14%	5%	9%	

La part des jeunes de 14 et 15 ans qui ont consommé du cannabis dans les trente jours précédant l'enquête est plus grande chez ceux qui se situent au bas et au milieu de l'échelle que chez ceux qui se situent à son sommet. Par exemple, les filles de 15 ans qui se situent au bas ou au milieu de l'échelle sont une fois et demi plus nombreuses (15%) à avoir fumé du cannabis dans le mois précédent que celles qui se situent sur le haut de l'échelle (9%).

# Conseil et aide pour les jeunes

Lorsque quelque chose t'accable ou si tu as des problèmes avec l'alcool, le cannabis ou le tabac, n'hésite pas à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance. Il peut s'agir d'ami-e-s, mais aussi d'un parent, d'un-e enseignant-e ou d'un-e intervenant-e du milieu scolaire. Ne te gêne pas de prendre contact avec les professionnel-le-s d'un centre de prévention des addictions. Ces personnes peuvent te soutenir et traiteront tes problèmes de manière confidentielle.

Cela fait parfois du bien et enlève un gros poids des épaules lorsqu'on peut se confier à quelqu'un.

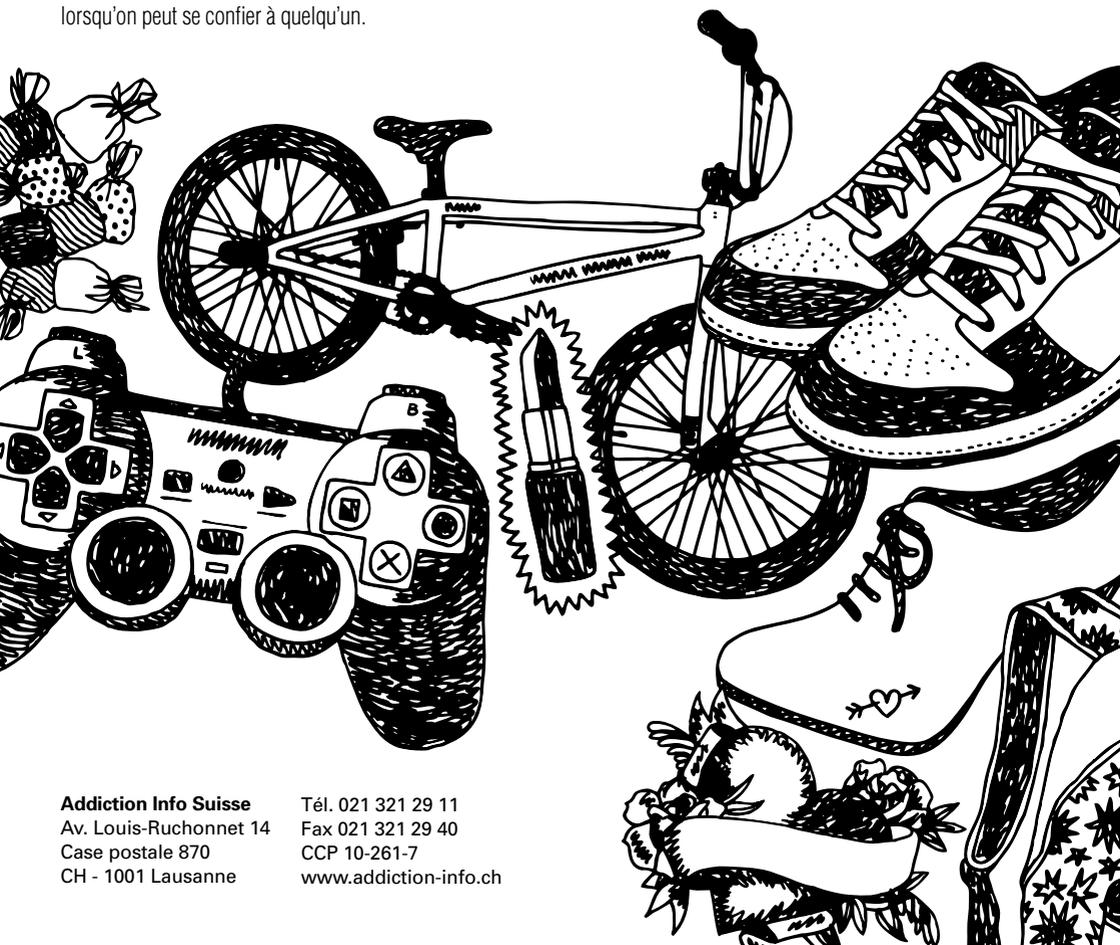
Tu trouveras adresses et informations sur les offres d'aide pour les jeunes sur les sites Internet mentionnés ci-dessous. Addiction Info Suisse peut aussi t'aider à trouver les bonnes adresses.  
([www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch) ou tél. 021 321 29 76).

## Adresses utiles:

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

Tél. 147 de Pro Juventute, [www.147.ch](http://www.147.ch)

[www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch)



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

Tél. 021 321 29 11  
Fax 021 321 29 40  
CCP 10-261-7  
[www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch)