

La consommation d'alcool, de tabac et de cannabis des jeunes: données et éclairages

Que sait-on de la consommation de substances psychoactives des jeunes en Suisse? Quels en sont les liens avec la famille, les ami-e-s, l'école?

Cette brochure présente une sélection des résultats de l'enquête «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) réalisée en 2010 auprès des élèves et fournit quelques pistes pour la prévention.

L'enquête HBSC auprès des élèves

- L'étude internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) est réalisée tous les quatre ans sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-Europe). En Suisse, cette étude est menée par le secteur recherche d'Addiction Suisse (anciennement Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies, ISPA). En 2010, l'enquête a été conduite pour la septième fois, avec le soutien financier de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et des cantons.
- L'objectif de cette enquête est d'obtenir un aperçu du quotidien des jeunes et de leur comportement face à la santé. Elle renseigne, entre autres, sur leur consommation de substances psychoactives.
- Le questionnaire a été soumis à des élèves de 11 à 15 ans. Dans cette brochure, seules les réponses fournies par les élèves âgés de 15 ans sont présentées.

Introduction

Les résultats de l'enquête HBSC de 2010 montrent qu'en Suisse la grande majorité des élèves de 15 ans ne consomment pas d'alcool, de tabac et de cannabis ou n'en ont fait l'expérience que de manière sporadique. L'étude montre également que les jeunes de 15 ans s'estiment pour la plupart en bonne santé et se disent satisfaits de leur vie.

Une minorité des jeunes de 15 ans consomment régulièrement une ou plusieurs substances psychoactives, ce qui à cet âge-là est considéré comme une consommation problématique. Qui sont-ils? Que sait-on à leur sujet? L'étude permet de décrire leur contexte de vie et aborde des thèmes importants pour la prévention. Dans cette brochure, nous nous penchons plus particulièrement sur la famille, les ami-e-s et l'école. C'est dans ces différents contextes que les enfants et les adolescent-e-s passent le plus clair de leur temps. Ils y font des expériences qui vont s'avérer déterminantes pour leur vie future.

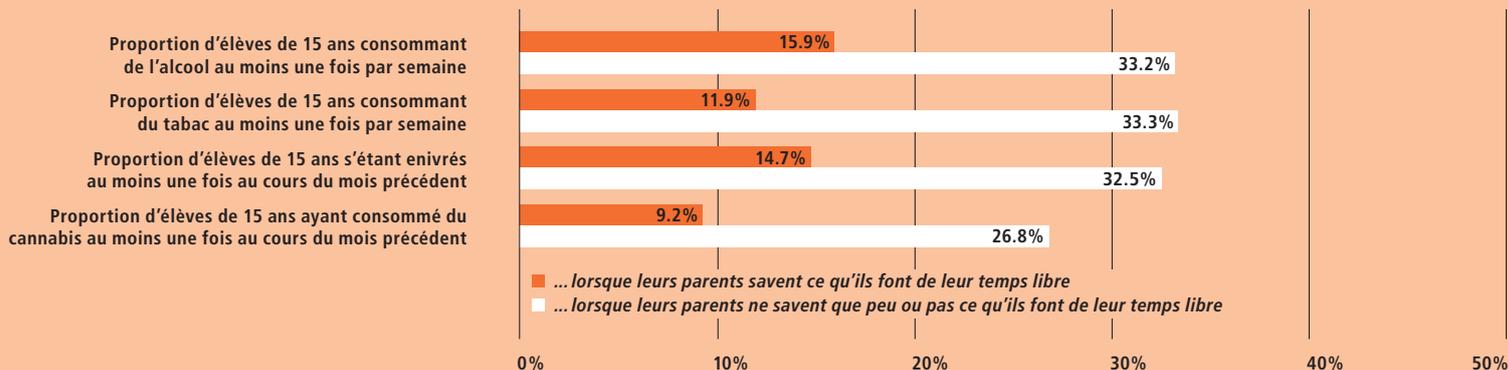
Le lien avec les parents

A l'adolescence, en raison du processus d'autonomisation par rapport à la famille, le rôle des parents change. Les jeunes se tournent de plus en plus vers leurs ami-e-s. Les parents conservent toutefois un rôle essentiel; ils peuvent aider leurs enfants à développer leur propre opinion, en leur tenant lieu de partenaires dans les discussions et les conflits. En accordant de nouvelles libertés, tout en fixant des limites claires, ils les aident à acquérir leur indépendance. Cela demande un équilibre entre présence et distance.

Dans le cadre de l'enquête HBSC, on a demandé aux jeunes si les adultes de leur entourage savaient ce qu'ils faisaient de leur temps libre et avec qui. On leur a également demandé s'il leur était facile, lorsqu'ils ont des soucis, d'en parler à leur mère ou à leur père.

- 75.9% des élèves de 15 ans disent que les parents avec qui ils vivent sont bien au courant de ce qu'ils font durant leur temps libre.
- 77.1% des élèves de 15 ans estiment qu'il leur est facile, voire très facile, d'aborder avec leur mère et/ou leur père les sujets qui les préoccupent.

Parents au courant



Exemple de lecture du graphique: dans le groupe des élèves dont les parents sont bien au courant de ce qu'ils font pendant leur temps libre, la part de celles et ceux qui consomment de l'alcool au moins une fois par semaine est de 15.9%. Dans le groupe dont les parents ne savent que peu ou pas ce qui se passe durant leur temps libre, elle est de 33.2%.

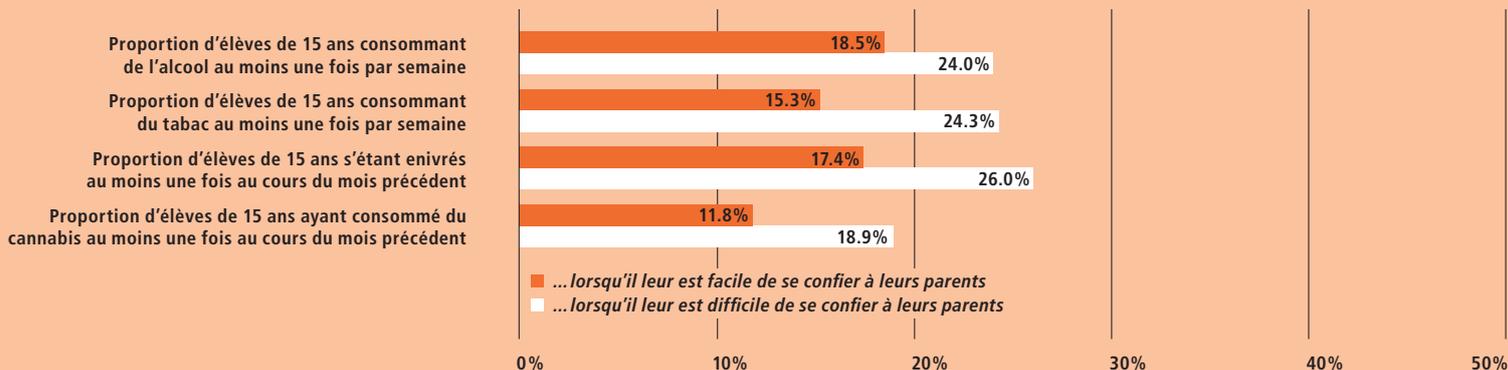
Les élèves dont les parents sont bien au courant de ce qu'ils font pendant leur temps libre et avec qui, sont proportionnellement moins nombreux à consommer régulièrement des substances psychoactives que celles et ceux dont les parents sont peu ou pas au courant.

Ce n'est toutefois pas le fait que les parents soient au courant ou non qui tient lieu de facteur préventif en soi: c'est la relation de confiance entre parents et adolescent-e-s qui a un effet protecteur. Lorsque les parents savent ce que leur enfant fait de son temps libre, cela peut être dû à la bonne relation qu'ils ont avec lui.

» En tant que parents, poser des questions à ses enfants et leur montrer de l'intérêt pour ce qu'ils font pendant leur temps libre est à favoriser. Il ne s'agit pas de les contrôler car, ce qui compte, c'est la relation des uns avec les autres. Une relation construite sur la confiance réciproque et l'ouverture au point de vue d'autrui crée une atmosphère qui incite les jeunes à parler à leurs parents de leurs activités.

» Les bases d'une telle relation devraient déjà être posées au cours de la petite enfance. Lorsque le lien est empreint de respect et de confiance, il est plus facile de maintenir le dialogue dans les situations difficiles.

Pouvoir se confier à ses parents



Exemple de lecture du graphique: dans le groupe des élèves qui peuvent parler facilement de leurs soucis à leur mère et/ou leur père, la part de celles et ceux qui consomment de l'alcool au moins une fois par semaine est de 18.5% alors que chez celles et ceux qui ont de la peine à le faire, cette part est de 24%.

Parmi les jeunes qui peuvent parler facilement de leurs préoccupations à leur mère et/ou à leur père, la part de celles et ceux qui ont une consommation régulière de substances psychoactives s'avère moindre que chez celles et ceux qui ont de la peine à le faire.

Pouvoir s'ouvrir à ses parents en cas de soucis témoigne d'une bonne relation. A travers la discussion qui s'ensuit et la recherche en commun de solutions, les adolescent-e-s apprennent en outre comment aborder les difficultés de manière constructive. Savoir gérer les tensions peut éviter par exemple d'avoir recours à de l'alcool ou d'autres substances psychoactives pour chercher à aller mieux.

» Les adolescent-e-s préfèrent discuter de certains sujets avec leurs ami-e-s plutôt qu'avec leurs parents. Il est cependant important que ces derniers restent ouverts au dialogue et même qu'ils insistent, lorsqu'ils s'inquiètent. Savoir que les parents sont là pour eux donne des repères aux jeunes.

Le contact est parfois difficile avec les adolescent-e-s. Que faire lorsqu'on a l'impression de ne plus pouvoir communiquer avec sa fille ou son fils? Le meilleur moyen reste de persévérer dans la recherche du dialogue. Mais, si on est vraiment dans l'impasse, il existe des services de consultation pour les jeunes et leurs parents.

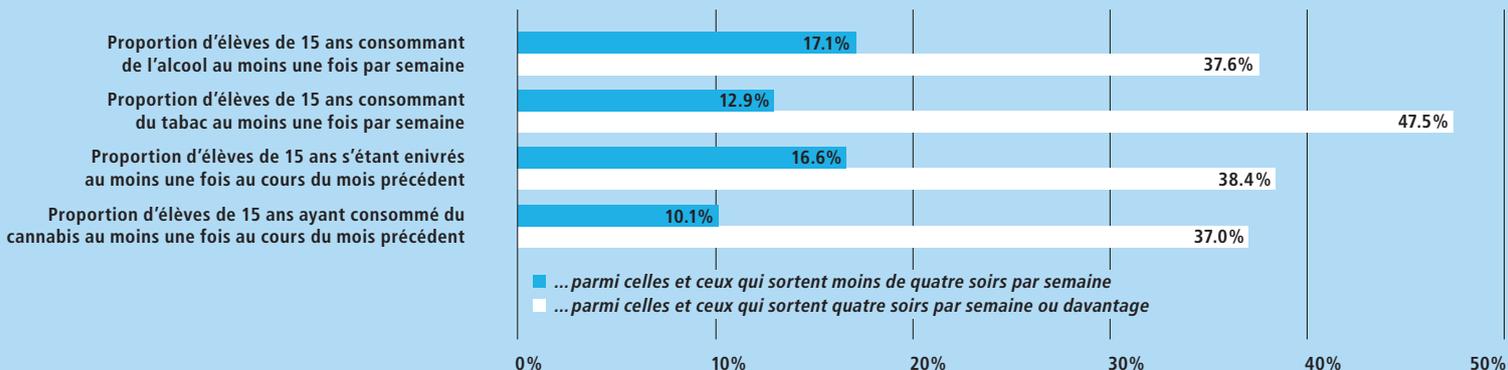
Copains et copines: des alliés importants sur le chemin vers l'âge adulte

Les ami-e-s jouent un rôle capital dans la vie des adolescent-e-s. C'est parmi eux que le jeune se sent reconnu, qu'il trouve amitié et réconfort. Pour un jeune, faire partie d'un groupe est très important. Les expériences partagées soudent le groupe et procurent un sentiment d'appartenance; il en va de même pour l'expérimentation en commun de substances psychoactives. Le cercle d'ami-e-s a une grande influence sur le fait d'essayer ou non ces substances. Alors que dans un groupe fumer est incontournable, dans un autre on risque de s'exposer à la critique si on allume

une cigarette. Cependant, c'est souvent le jeune lui-même qui choisit le groupe d'ami-e-s qui correspond le mieux à ses aspirations.

Dans le cadre de l'enquête, on a demandé aux élèves combien de temps ils passaient habituellement avec leurs ami-e-s. 12.8% des jeunes de 15 ans ont répondu qu'ils sortaient quatre soirs par semaine ou plus avec leurs copains et copines, 63.0% de un à trois soirs par semaine et 24.2% jamais.

Sorties entre copains et copines



Exemple de lecture du graphique: dans le groupe des élèves qui sortent quatre soirs par semaine ou davantage, la part de celles et ceux qui consomment de l'alcool au moins une fois par semaine est de 37.6%. Chez celles et ceux qui sortent moins de quatre fois par semaine ou jamais, elle est de 17.1%.

Celles et ceux qui sortent quatre soirs par semaine ou davantage sont proportionnellement plus nombreux à consommer de manière régulière des substances psychoactives que celles et ceux qui sortent moins fréquemment.

En sortant plus souvent, les jeunes se trouvent peut-être plus souvent en présence de substances psychoactives, ce qui accroît la probabilité d'en consommer. Mais, en fin de compte, c'est le cumul de divers facteurs qui conduit à une consommation problématique. Il ne faut toutefois pas perdre de vue les aspects positifs que peuvent avoir les sorties en groupe, comme le fait d'y développer des compétences sociales.

» Il est essentiel que les jeunes puissent cultiver des amitiés, entre autres en sortant avec leurs copains et copines. Aux parents de fixer un cadre à ces sorties en déterminant à quelle fréquence ils en ont la permission, jusqu'à quelle heure et quel(s) jour(s) de la semaine. A eux aussi d'aborder la question des produits psychoactifs (des informations à ce propos figurent en dernière page de cette brochure). Le principe de base est que lorsque des adolescent-e-s sortent le soir, les parents savent où elles/ils vont, avec qui, et par quel moyen elles/ils vont rentrer. Au cas où les adolescent-e-s ne respecteraient pas les règles, il est important qu'elles/ils en assument les conséquences selon ce qui avait été convenu. Les règles doivent être en rapport avec l'âge et la situation de chacun.

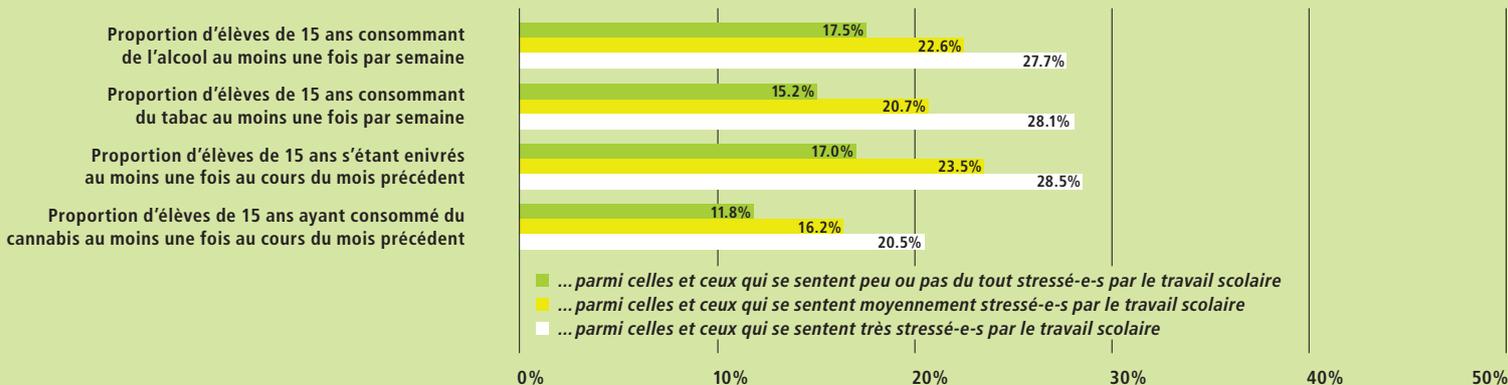
Exigences scolaires: un défi à la mesure des élèves ou une source de stress?

Les enfants et les adolescent-e-s passent une bonne partie de la journée à l'école. La tâche de cette dernière est de leur transmettre les savoirs et les compétences dont elles/ils auront besoin dans leur vie. L'école fixe aussi des exigences et propose des défis aux adolescent-e-s, sous la forme d'examens par exemple. La réussite scolaire joue un rôle important pour l'estime de soi des élèves. L'école offre ainsi aux uns des défis

à leur mesure, tandis qu'elle est pour d'autres une source de stress, voire de surmenage.

71.7% des élèves ne se sentent pas du tout, ou se sentent peu stressé-e-s par le travail scolaire; 19.4% se disent moyennement et 8.9% très stressé-e-s.

Le travail scolaire comme source de stress



Exemple de lecture du graphique: dans le groupe des élèves qui se sentent très stressé-e-s par le travail scolaire, la part de celles et ceux qui consomment de l'alcool au moins une fois par semaine est de 27.7%. Chez celles et ceux qui se sentent peu ou pas du tout stressé-e-s, cette part est de 17.5%.

Parmi les élèves qui se sentent très ou relativement stressé-e-s par le travail scolaire, la part de celles et ceux qui consomment régulièrement de l'alcool ou fument du tabac est plus grande que chez les jeunes peu ou pas stressé-e-s. La proportion de jeunes qui se sont enivrés ou qui ont fait usage de cannabis dans le mois précédant l'enquête est, elle aussi, plus élevée dans ce groupe-là.

On peut trouver à cela diverses explications, et plusieurs facteurs entrent en jeu. Des échecs scolaires répétés entraînent des sentiments de frustration. Le fait de consommer de l'alcool, du tabac ou du cannabis peut être une tentative de se libérer de ces sentiments. Mais parfois, à l'inverse, c'est la consommation qui est à l'origine des problèmes; par exemple, consommer du cannabis de façon chronique peut provoquer, entre autres, une diminution des performances et induire des difficultés de concentration, avec pour conséquence l'incapacité progressive de suivre en classe, ce qui peut générer du stress.

»» L'école est un lieu d'apprentissage. Les élèves peuvent en tirer davantage de profit si on leur offre un soutien quant à la meilleure façon de gérer la charge de travail scolaire. Parallèlement aux mesures structurelles, telles que l'amélioration du climat scolaire, il existe des programmes de promotion de la santé visant au renforcement individuel des élèves. Ils aident ces derniers, par exemple, à identifier leurs propres compétences, à développer de nouvelles stratégies de résolution de problèmes et des techniques de gestion du stress. Ces mesures peuvent aussi aider à prévenir les consommations problématiques.

Consommation d'alcool, de tabac ou de cannabis: que faire?

La consommation d'alcool, de tabac ou de cannabis peut être l'expression d'un problème sous-jacent, mais ne l'est pas forcément. Les adolescent-e-s font usage de produits psychoactifs dans diverses situations de vie et pour différentes raisons. Certain-e-s le font surtout par curiosité; d'autres connaissent déjà l'effet que ces substances ont sur eux et ont certaines attentes vis-à-vis du produit. Etant donné que la consommation d'alcool, de tabac ou de cannabis comporte toujours des risques, les adultes en charge des jeunes devraient systématiquement réagir lorsqu'un-e adolescent-e consomme, même lorsque tout semble bien aller dans sa vie.

Dans les situations difficiles, il ne faut pas hésiter à demander l'aide de professionnel-le-s. Des services spécialisés offrent du soutien, qu'il s'agisse de prévention des dépendances, de problèmes éducatifs ou de conseil aux jeunes.

Qu'entend-on par une consommation problématique chez les jeunes de 15 ans?

Alcool

Chez les adolescent-e-s, même de petites quantités d'alcool génèrent une altération des facultés. Le risque d'accidents et de comportements violents en est accru d'autant, surtout lors d'états d'ébriété. L'ivresse pose un problème particulier chez les plus jeunes, car elle peut porter atteinte à leur développement physique ainsi qu'à celui du cerveau. Le danger d'une intoxication existe également. A cet âge, la consommation régulière d'alcool augmente le risque de devenir une habitude et peut également nuire à leur développement psychique et social. Il ne faut pas oublier que les élèves qui ont participé à l'étude HBSC sont encore, à 15 ans, à un âge où la loi interdit qu'on leur remette de l'alcool.

Selon l'étude HBSC 2010

- 19.7 % des élèves de 15 ans consomment de l'alcool au moins une fois par semaine, soit 13 % des filles et 26.5 % des garçons.
- 19.4 % des élèves de 15 ans disent avoir été ivres une ou plusieurs fois durant le mois précédant l'enquête. La part des filles est de 17.2 %, celle des garçons de 21.7 %.
- 21.2 % des filles et 27.3 % des garçons de 15 ans ont déclaré avoir été ivres au moins deux fois dans leur vie.

Dans cette brochure, les modes de consommation suivants ont été pris en considération: alcool ou tabac au moins une fois par semaine, un ou plusieurs états d'ivresse dans le courant du mois précédant l'enquête et la consommation unique ou répétée de cannabis durant le mois précédant l'enquête. Ces modes de consommation sont problématiques en raison des risques multiples qu'ils comportent.

Tabac

La consommation de tabac est particulièrement nocive pour les poumons et le système circulatoire. Fumer est toujours nuisible et toute consommation est problématique. La nicotine est une substance qui présente un haut risque d'accoutumance et peut rendre dépendant en un laps de temps très court. Dans certains cantons, la vente du tabac est interdite aux moins de 16 ans et dans d'autres aux moins de 18 ans.

Les résultats de l'enquête HBSC 2010 montrent que 17.3% des élèves de 15 ans fument au moins une fois par semaine, 15.2% des filles et 19.4% des garçons.

Cannabis

Fumer du cannabis irrite les voies respiratoires et peut engendrer des maladies comme la bronchite chronique. La consommation de cannabis peut provoquer une diminution de la mémoire, un déficit de la concentration et une augmentation du temps de réaction; ce qui est nuisible à l'apprentissage. De plus, la consommation de cannabis accroît le risque d'accident. Son usage régulier peut faire obstacle aux tâches auxquelles sont confrontés les jeunes à l'école, au travail et dans leur vie privée. Le cannabis peut rendre dépendant. La consommation, la culture et la vente de cannabis sont interdites.

Selon l'enquête HBSC 2010,

- 13.5 % des élèves de 15 ans ont déclaré avoir fait usage de cannabis une ou plusieurs fois durant le mois précédent. La part des filles est de 10.7 %, celle des garçons de 16.3 %.
- 24.7 % des filles et 35.1 % des garçons de 15 ans ont fait usage de cannabis au moins une fois dans leur vie.

Informations complémentaires

- Lettres aux parents d'Addiction Suisse, gratuites.
- Brochure «L'alcool – comment en parler avec les ados», Addiction Suisse, gratuite.
- Brochure «Fumer – en parler avec les enfants et les adolescent-e-s», Addiction Suisse, gratuite.
- Brochure «Cannabis – en parler avec les ados», Addiction Suisse, gratuite.

Ces documents peuvent être téléchargés en format pdf sous www.addictionsuisse.ch, ou commandés avec une enveloppe-réponse affranchie (C5) à Addiction Suisse (cf. adresse à droite).

Vous trouverez les adresses des services de consultation en matière de dépendance sous www.infoset.ch (rubrique «traitement et conseil» – «offres ambulatoires») ou sous www.drogindex.ch.

Pour toutes autres questions ou informations, vous pouvez appeler Addiction Suisse: téléphone 021 321 29 76

Edition:
Addiction Suisse,
Lausanne 2012

Addiction 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.addictionsuisse.ch