



**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**

Stratégie addictions 2021-2024

Décembre 2020

Rédaction

Sébastien Blanchard, Cathy Berthouzoz et Dr Alexandre Dubuis

Relecture

Romaine Darbellay, Cédric Dessimoz, Isabelle Gaucher-Mader, Corine Kibora, Patricia Schumacher, Delphine Maret Brülhart, Mélanie Scherm, Angélique Wuthrich

Remerciements

Christian Nanchen, Pascual Palomares, Thomas Urben, Prof. René Tabin, Isabelle Pfammatter, Mathieu Vouillamoze, Laurent Léger, Vincent Ebenegger, Raphael Crittin, Cédric Dessimoz, Bernard Guex, Frédéric Favre, Dr Arnaud Chiolero, Stève Leger, Patrick Tissières, Jean-Bernard Moix, Catherine Moulin-Roh

Résumé

Dans le domaine des addictions, Promotion santé Valais est actif dans la prévention primaire, la réduction des risques, la régulation et la thérapie, c'est-à-dire dans les quatre piliers thématiques de la stratégie nationale. La mise en œuvre est assurée par le domaine Promotion de la santé, principalement par le secteur Addictions-CIPRET et le programme d'action cantonal de promotion de la santé (PAC), la Ligue pulmonaire et la Santé scolaire.

La stratégie addictions de Promotion santé Valais vise à l'amélioration de la santé des Valaisans et Valaisannes, notamment des jeunes.

Cette stratégie 2021 -2024 se donne comme objectif de définir la position institutionnelle de Promotion santé Valais par rapport aux addictions non seulement pour le secteur Addictions-CIPRET mais également pour les autres secteurs qui traitent aussi de thématiques liées aux addictions.

Cette stratégie a par conséquent une visée de clarification. Premièrement, interne en favorisant les synergies entre différents secteurs et en optimisant les mesures à mettre à place. Deuxièmement, en précisant les champs de compétences de Promotion santé et la répartition des rôles avec les autres acteurs socio-sanitaires actifs dans le domaine des addictions en Valais.

Il s'agit de la première stratégie institutionnelle addictions de Promotion santé Valais, celle-ci devra être rodée et ajustée pour coller aux besoins du terrain et aux thématiques émergentes.

Sommaire

	Table des illustrations.....	6
1	Introduction	7
2	Contexte.....	7
2.1	Contexte national.....	7
2.2	Contexte cantonal.....	8
2.3	Contexte institutionnel	8
3	Méthodologie.....	9
4	Constats principaux.....	10
4.1	Généralités.....	10
4.2	Tabac et autres produits avec nicotine	10
4.3	Alcool	10
4.4	Cannabis	11
4.5	Cocaïne et autres drogues illégales	11
4.6	Médicaments	11
4.7	Jeux de hasard et d'argent.....	11
4.8	Ecrans	12
5	Priorités.....	12
5.1	Tabac et autres produits avec nicotine	12
5.2	Alcool	12
5.3	Cannabis	12
5.4	Cocaïne et autres drogues illégales	12
5.5	Médicaments	12
5.6	Jeux de hasard et d'argent.....	13
5.7	Ecrans	13
6	Objectifs.....	14
6.1	Objectifs transversaux	14
6.2	Tabac et autres produits avec nicotine	14
6.3	Alcool.....	14
6.4	Cannabis	14
6.5	Cocaïne et autres drogues illégales	15
6.6	Médicaments	15
6.7	Jeux de hasard et d'argent.....	15
6.8	Ecrans	15

7	Mise en œuvre	16
7.1	Mesures transversales	16
7.2	Tabac et autres produits avec nicotine	16
7.2.1	Tabac.....	16
7.2.1.1	Publics-cibles.....	16
7.2.1.2	Moyens	16
7.2.1.3	Mesures structurelles	16
7.2.2	Nouveaux produits avec nicotine.....	16
7.2.2.1	Publics-cibles.....	16
7.2.2.2	Moyens	16
7.2.2.3	Mesures structurelles	17
7.2.3	Fumée passive et tertiaire	17
7.2.3.1	Publics-cibles.....	17
7.2.3.2	Moyens	17
7.3	Alcool.....	17
7.3.1.1	Publics-cibles.....	17
7.3.1.2	Moyens	17
7.3.1.3	Mesures structurelles	17
7.4	Cannabis	18
7.4.1.1	Publics-cibles.....	18
7.4.1.2	Moyens	18
7.4.1.3	Mesures structurelles	18
7.5	Cocaïne et autres drogues illégales	18
7.5.1.1	Publics-cibles.....	18
7.5.1.2	Moyens	18
7.5.1.3	Mesures structurelles	18
7.6	Médicaments.....	18
7.6.1	Publics-cibles.....	18
7.6.2	Moyens	18
7.7	Jeux de hasard et d'argent.....	19
7.7.1.1	Publics-cibles.....	19
7.7.1.2	Moyens	19
7.7.1.3	Mesures structurelles	19
7.8	Ecrans	19
7.8.1	Publics-cibles.....	19

7.8.2	Moyens	19
8	Définitions.....	20
8.1	Types de consommation	20
8.1.1	Comportement à faible risque	20
8.1.2	Comportement à risque.....	20
8.1.3	Addiction.....	20
8.2	Dépendance et addiction.....	21
8.3	Prévention	21
8.3.1	Catégorisation de l’OMS	21
8.3.2	Catégorisation actuelle basée sur les groupes cibles	22
8.3.3	Catégorisation actuelle basée sur les types de mesures.....	23
8.4	Thérapie.....	23
8.5	Réduction des risques.....	23
8.6	Répression / régulation.....	23
8.7	Produits du tabac.....	24
8.7.1	Tabac à fumer	24
8.7.1.1	Cigarette	24
8.7.1.2	Cigare.....	24
8.7.1.3	Chicha	24
8.7.2	Tabac à priser et à usage oral	24
8.7.2.1	Tabac à priser ou snuff.....	24
8.7.2.2	Snus	24
8.7.2.3	Tabac à mâcher ou chiquer.....	25
8.7.3	Tabac chauffé ou heat-not-burn	25
8.7.4	E-cigarette, cigarette électronique, vapoteuse ou vapoteuse	25
8.8	Alcool.....	25
8.8.1	Alcool fermenté	25
8.8.2	Alcool distillé.....	26
8.9	Cannabis	26
8.9.1	THC	26
8.9.2	CBD	26
8.10	Médicaments.....	27
8.10.1	Analgésique (antidouleur).....	27
8.10.2	Anxiolytiques (tranquillisants).....	27
8.10.3	Benzodiazépines	27

8.10.4	Psychotropes	27
8.10.5	Somnifère	27
8.11	Jeux de hasard et d'argent.....	27
8.11.1	Jeux d'argent.....	27
8.11.2	Loteries	27
8.11.3	Paris sportifs	27
8.11.4	Jeux d'adresse.....	27
8.11.5	Jeux de grande envergure.....	28
8.11.6	Jeux de petite envergure	28
8.11.7	Jeux de casino	28
8.11.8	Loot boxes.....	28
8.12	Ecrans	28
8.12.1	Cyberaddiction (addiction à Internet).....	28
8.12.2	Hyperconnectivité.....	28
9	Conclusion.....	29
10	Bibliographie	30
10.1	Données cantonales.....	30
10.2	Données nationales	30
10.3	Données hors canton.....	31
10.4	Données internationales.....	32

Table des illustrations

Figure 1	Le modèle des 4 piliers de la Confédération	7
Figure 2	Les 8 champs d'action de la stratégie addictions de la Suisse.....	8
Figure 3	Méthodologie	9
Figure 4	Types de consommation	20
Figure 5	Division de la prévention en fonction du moment d'intervention	22
Figure 6	Prévention en fonction des groupes cibles	22
Figure 7	Mise en œuvre de la stratégie addictions de Promotion santé Valais	29

1 Introduction

Dans le domaine des addictions, Promotion santé Valais est actif dans la prévention primaire, la réduction des risques, la régulation et la thérapie, c'est-à-dire dans les quatre piliers thématiques de la stratégie nationale. La mise en œuvre est assurée par le domaine Promotion de la santé, principalement par le secteur Addictions-CIPRET, le programme d'action cantonal de promotion de la santé (PAC unifié), et la Ligue pulmonaire.

La stratégie addictions de Promotion santé Valais vise à l'amélioration de la santé des Valaisans et Valaisannes, notamment des jeunes. Pour ce faire, elle vise à éviter ou réduire les dommages à la santé liés à l'usage de substances addictives et d'addictions sans substance (jeux de hasard et d'argent et écrans). Elle offre la possibilité à chacun et chacune d'être acteur et actrice de sa santé et de son bien-être. Elle met en place des thérapies pour des publics spécifiques. Elle contribue à la promotion de la santé et développe toute mesure utile à la prévention des addictions.

2 Contexte

La stratégie prend en compte les politiques suisses et cantonales ainsi que bien évidemment le contexte institutionnel.

2.1 Contexte national

- La Stratégie Nationale Addictions, priorité de la politique sanitaire du Conseil fédéral « Santé2020 »¹
- Le modèle des quatre piliers (axes répression (régulation), réduction des risques, thérapie et prévention)²



Figure 1 Le modèle des 4 piliers de la Confédération

- La stratégie nationale addiction 2017-2024 ajoute quatre autres champs d'action qui ont un caractère transversal et servent au pilotage et à la coordination :

¹ <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-sucht.html>

² <https://www.fr.ch/smc/sante/prevention-et-promotion/politique-suisse-des-quatre-piliers>

- Coordination et coopération
- Connaissances
- Sensibilisation et information
- Politique internationale³

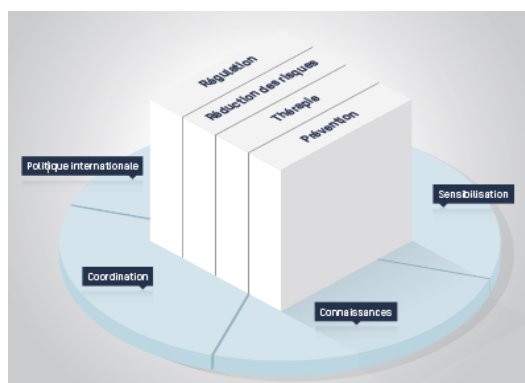


Figure 2 Les 8 champs d'action de la stratégie addictions de la Suisse

2.2 Contexte cantonal

Programme cadre 2019-2022 du canton du Valais en promotion de la santé et prévention⁴.

2.3 Contexte institutionnel

Le Service de la Santé Publique, Addiction Valais et Promotion santé Valais ont signé une convention qui a pour objet la coordination des activités d'information pour le domaine des addictions. Il a été convenu que la prévention primaire par rapport à l'alcool, les stupéfiants et le jeu de hasard et d'argent seraient de la responsabilité de Promotion santé Valais et la prévention secondaire et tertiaire de celle d'Addiction Valais. Pour le tabac, Promotion santé Valais a le mandat de la prévention primaire ainsi que de la désaccoutumance. En conséquence de cette convention, depuis le 1er juillet 2018, le secteur prévention d'Addiction Valais est regroupé avec le CIPRET-Valais en un seul secteur de Promotion santé Valais, dénommé Addictions-CIPRET.

Les mandats de prestations relatifs à la lutte contre la dépendance au jeu sont répartis sur les trois entités suivantes: Promotion santé Valais, Addiction Valais et Caritas Valais. Promotion santé Valais a repris les activités de prévention universelle liées au jeu excessif en janvier 2019. Ces activités s'inscrivent dans le mandat de prestations entre l'Etat du Valais, par son service de l'Industrie, du Commerce et du Travail, et Promotion santé Valais en particulier pour les actions relatives à la prévention.

³ <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/fr/dokumente/npp/strategie-sucht/strategiedokumente/strategie-sucht.pdf.download.pdf/Strat%C3%A9gie%20nationale%20Addictions.pdf>

⁴ <https://www.vs.ch/documents/40893/55147/Programme+cadre+en+promotion+de+la+sant%C3%A9+2019-2022.pdf/0fbdaf9d-c85a-4a52-840c-b4ddf1045d6d?t=1573118755346>

3 Méthodologie

Pour élaborer cette stratégie, un processus en plusieurs étapes a été mis en place. Une première réflexion a été menée au sein du secteur Addictions-CIPRET afin de recenser les données épidémiologiques disponibles ainsi que les données produites par certains projets comme **Ready4life**. Ces données ont pu être complétées grâce à celles transmises par nos partenaires (Observatoire valaisan de la santé, police cantonale, Addiction Valais).

Sur la base de l'ensemble de ces données, les constats principaux ont été tirés par rapport aux 5 addictions suivantes : tabac et autres produits avec nicotine, alcool, cannabis, cocaïne et autres drogues illégales, jeux de hasard et d'argent.

A partir de ces constats, deux séances avec la direction de Promotion santé Valais et le SSP ont permis de définir les priorités et les objectifs du secteur Addictions-CIPRET. Ces priorités ont été discutées avec différents partenaires le 9 novembre 2020. Suite à cette séance, le SSP et Promotion santé Valais ont décidé de développer une stratégie englobant non seulement les activités du secteur Addictions – CIPRET, mais l'ensemble des activités de Promotion santé Valais en lien avec les addictions, matérialisé dans ce document. Il s'en est suivi le rajout de deux addictions supplémentaires : médicaments et écrans. La méthodologie est résumée dans la Figure 3 et les addictions sélectionnées dans la **Erreur ! Source du renvoi introuvable.** ci-dessous.

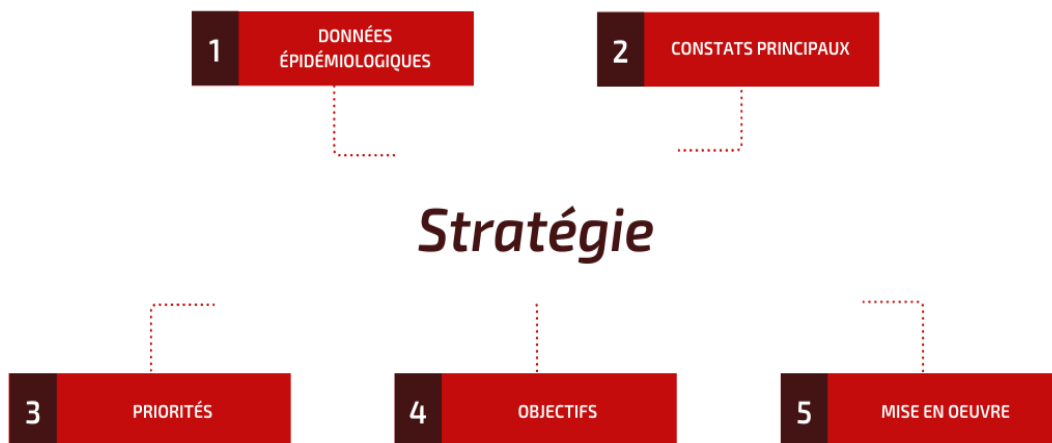


Figure 3 Méthodologie

4 Constats principaux

4.1 Généralités

Afin de pouvoir définir une stratégie pour le secteur, il est nécessaire de commencer par faire un état des lieux en matière d'addictions. Les données épidémiologiques ont été récoltées et compilées en 2019 et 2020⁵ et nous ont permis d'établir les constats principaux suivants.

Le tabagisme est l'une des principales causes évitables de mortalité. Il serait responsable d'environ 15% de la mortalité globale en Suisse, ce qui, rapporté au Valais, correspondrait à environ 350 - 400 décès par an.

La consommation d'alcool est un facteur de risque majeur de mortalité évitable. Elle occasionnerait environ un décès sur 10 en Suisse.⁶

4.2 Tabac et autres produits avec nicotine

Si les taux de fumeurs-euses ont légèrement reculé chez les élèves des deux sexes entre 2014 et 2018, on constate parallèlement que plus de 50% des garçons de 15 ans et 33% des filles du même âge ont déjà vapoté au moins une fois, ce qui représente une part plus élevée de consommateurs-trices que pour la cigarette traditionnelle. En outre, au cours des 30 jours ayant précédé l'enquête, 14% environ des garçons de 15 ans avaient fumé la shisha et 6% avaient consommé du snus. Ainsi, globalement, la consommation de nicotine semble en augmentation.⁷

7% des femmes enceintes ont fumé pendant leur dernière grossesse. Par ailleurs, environ 18% des femmes enceintes ou allaitantes déclarent consommer de l'alcool au moins une fois par semaine durant la grossesse ou la période d'allaitement.⁸

La fumée tertiaire est un thème émergent, même si elle est étudiée depuis des décennies, car elle comporte de nombreux risques pour la santé, en particulier pour celle des enfants. Ils sont particulièrement fragiles face à la fumée tertiaire car ils sont plus en contact avec ces substances, ils mettent en bouche tout ce qu'ils trouvent et ont la peau plus fine.⁹

4.3 Alcool

Les résultats détaillés de la dernière *Enquête suisse sur la santé* révèlent une hausse de la consommation épisodique à risque (5 verres d'alcool ou plus en une seule occasion au moins une fois par mois pour les hommes, 4 pour les femmes) entre 2007 (11%) et 2017 (15,9%). Ce type de consommation a augmenté chez tous les groupes d'âge entre 2007 et 2017. Il est significativement plus fréquent chez les moins de 34 ans que chez les 35 ans et plus. Si ce phénomène a moins concerné les femmes (11.1%) que les hommes (20.7%), il est cependant particulièrement marqué chez les jeunes femmes (15-24 ans), avec un bond de 12% à 24% entre 2007 et 2017.¹⁰

⁵ Données épidémiologiques en matière d'addictions. Secteur Addictions-CIPRET, Promotion santé Valais. 2020.

⁶ <https://www.ovs.ch/fr/domaines/etat-de-sante/dependances/index/>

⁷ https://www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/2020_FR_PANORAMA_ADDICTIONS_.pdf

⁸ https://www.suchtmonitoring.ch/docs/library/office_federal_de_la_sante_publicue_ofsp_1tauq0msi87m.pdf

⁹ <https://quebecsanstabac.ca/je-minforme/tabac-toutes-formes/types-fumees-tabac>

¹⁰ <https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/MonAM/consommation-dalcool-ponctuelle-risque-age-15>

Le Valais est le 3^{ème} canton à avoir une consommation d'alcool ponctuelle à risque (20.1%) derrière le Jura et le canton de Vaud.¹¹

Environ 6% des femmes enceintes ou allaitantes déclarent s'adonner à une consommation d'alcool ponctuelle à risque pendant la grossesse ou la période d'allaitement.¹²

4.4 Cannabis

Selon le Monitoring suisse des addictions, la substance psychotrope illégale la plus consommée en Suisse est le cannabis.¹³ Les données récoltées en 2017 dans le cadre de l'enquête suisse sur la santé suggèrent une hausse de la consommation de cannabis par rapport à 2012. Ainsi, 4% des résident·e·s suisses âgé·e·s entre 15 et 64 ans ont déclaré avoir consommé du cannabis durant le dernier mois en 2017 contre 2.9% en 2012.¹⁴

4.5 Cocaïne et autres drogues illégales

Pour la cocaïne et l'ecstasy est observée une hausse progressive de l'usage depuis une quinzaine d'années. Cependant, celui-ci reste somme toute limité : en 2017, 0.9% de la population a déclaré avoir consommé de la cocaïne durant la dernière année et 0.7% pour l'ecstasy.¹⁵

4.6 Médicaments

Les médicaments représentent la 3^{ème} dépendance après le tabac et l'alcool en Suisse.¹⁶ En Suisse, quelques 200'000 personnes sont concernées par une addiction aux somnifères et tranquillisants qui appartiennent au groupe des benzodiazépines. Ce phénomène touche majoritairement les femmes et augmente avec l'âge, surtout à partir de 65-70 ans.¹⁷

Entre 1992 et 2017, la proportion de la population prenant régulièrement des médicaments antidouleur a augmenté en Valais comme en Suisse. En Valais en 2017, 5% des hommes et 9% des femmes rapportent en prendre quotidiennement. Près d'un 1 homme sur 5 et 1 femme sur 3 en consomment un au moins une fois par semaine. Les personnes âgées en prennent plus fréquemment.¹⁸

La polymédication (consommation simultanée de 5 médicaments ou plus) augmente à partir de 50 ans.

4.7 Jeux de hasard et d'argent

Une étude du Programme intercantonal de lutte contre la dépendance au jeu (PILDJ) mis en place par les cantons romands montre que les jeux en ligne attirent principalement un public masculin et qu'une personne sur dix qui joue sur internet présente un comportement problématique. Les personnes jeunes et celles à faible revenu sont les plus enclines à prendre des risques. Les joueurs et joueuses en ligne

¹¹ <https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/MonAM/consommation-dalcool-ponctuelle-risque-age-15>

¹² https://www.suchtmonitoring.ch/docs/library/office_federal_de_la_sante_publicue_ofsp_1tauq0msi87m.pdf

¹³ https://www.ovs.ch/media/3836/ovs_rapport_ess2017_perceptions_comportements_sant_fr.pdf

¹⁴ https://www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/2020_FR_PANORAMA_ADDICTIONS_.pdf

¹⁵ https://www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/2020_FR_PANORAMA_ADDICTIONS_.pdf

¹⁶ <https://www.rts.ch/play/tv/12h45/video/somniferes-et-tranquillisants-200000-dependants-en-suisse--liliane-galley-resp--secteur-prevention-chez-addiction-suisse?urn=urn:rts:video:11755074>

¹⁷ <https://www.rts.ch/play/tv/12h45/video/somniferes-et-tranquillisants-200000-dependants-en-suisse--liliane-galley-resp--secteur-prevention-chez-addiction-suisse?urn=urn:rts:video:11755074>

¹⁸ https://www.ovs.ch/media/3836/ovs_rapport_ess2017_perceptions_comportements_sant_fr.pdf

prennent des risques potentiellement plus élevés. Les jeux sont disponibles en tout temps et il n’y a plus ni argent liquide ni contrôle social. Les casinos développent depuis 2019, une offre de jeux en ligne et la Loterie Romande poursuit le développement de son offre de jeux en ligne. Les notifications et nombreuses publicités envoyées par email incitent les personnes à jouer.¹⁹

4.8 Ecrans

Parmi les difficultés des jeunes de 11 à 15 ans par rapport à l’utilisation des réseaux sociaux, on note entre autres : vaines tentatives pour passer moins de temps sur ces réseaux (filles : 37.5% ; garçons : 23.7%), fréquente utilisation de ces réseaux pour échapper à des sentiments négatifs (filles : 33.3% ; garçons ; 22.7%), et sérieux conflits avec les parents ou les frères et sœurs à cause de l’utilisation de ces réseaux (filles : 18.2% ; garçons : 14.6%).²⁰

5 Priorités

5.1 Tabac et autres produits avec nicotine

- Renforcer les compétences en santé des apprenant·e·s et des élèves du secondaire I
- Informer les élèves et les parents sur les nouveaux produits avec nicotine
- Viser les publics-cibles spécifiques (femmes enceintes, migrant·e·s, etc.) avec une approche multiproblématiques (tabac, fumée passive, alcool, etc.)
- Renforcer la résistance au marketing et aux publicités des producteurs (alcool, tabac, etc.)

5.2 Alcool

- Réduire les consommations ponctuelles à risques
- Développer des campagnes de sensibilisation grand public pour diminuer les consommations ponctuelles à risques et valoriser les expériences sans alcool

5.3 Cannabis

- Etablir un positionnement clair interne sur les produits du cannabis et ses dérivés et ses formes de consommation

5.4 Cocaïne et autres drogues illégales

- Intégrer le thème de la cocaïne dans la réduction des risques

5.5 Médicaments

- Intensifier la sensibilisation des professionnel·le·s et des seniors à la problématique de l’addiction aux médicaments
- Connaître la situation de la polymédication en Valais

¹⁹ https://www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/2020_FR_PANORAMA_ADDICTIONS_.pdf

²⁰ https://www.addictionsuisse.ch/actualites/communiqués-de-presse/article/environ-un-quart-des-eleves-utilisent-souvent-les-reseaux-sociaux-pour-echapper-a-des-sentiments-negatifs/?tx_ttnews%5BbackPid%5D=257&cHash=bf9c58d527d6acb2a7d0026966ddf1f3

5.6 Jeux de hasard et d'argent

- Renforcer les actions en cours, collaboration intercantonale, sensibilisation des politiques, des jeunes et des parents aux loot boxes et aux jeux de hasard et d'argent en ligne

5.7 Ecrans

- Renforcer les compétences psychosociales des jeunes de 11 à 15 ans pour favoriser une utilisation responsable des réseaux sociaux
- Développer en collaboration avec les partenaires de terrain des actions de sensibilisation : communiquer sur les indicateurs liés à un mésusage des écrans, sur les alternatives aux écrans, sur les bonnes pratiques, etc.

6 Objectifs

6.1 Objectifs transversaux

- Eviter ou retarder l'entrée en consommation de produits
- Eviter les comportements addictifs
- Augmenter les connaissances sur les produits et les types d'addictions
- Accroître les compétences psychosociales de santé
- Développer l'esprit critique (publicité, fake news, marketing, vraies et fausses croyances, réseaux sociaux, etc.)
- Sensibiliser aux risques liés aux polyconsommations
- Amplifier les compétences en gestion des risques
- Développer la thématique de la coresponsabilité, notamment chez les plus jeunes
- Sensibiliser aux mécanismes de codépendance
- Développer et encourager les mesures structurelles pour favoriser un environnement favorable à la santé (lobbying, publicité)
- Favoriser l'égalité des chances
- Être attentif aux populations vulnérables
- Collaborer activement avec le réseau cantonal et national

6.2 Tabac et autres produits avec nicotine

- Eviter l'entrée en consommation de tous produits avec nicotine, notamment chez les jeunes
- Encourager l'arrêt du tabac
- Informer sur les risques liés à la consommation épisodiques de tabac
- Susciter une prise de recul par rapport aux motivations associées à la consommation
- Eviter l'entrée en consommation de nicotine via les nouveaux produits, surtout chez les jeunes
- Augmenter la connaissance des jeunes et de leurs parents sur les nouveaux produits avec nicotine
- Développer le sens critique des jeunes par rapport à la publicité
- Diminuer l'exposition de la population à la publicité pour les nouveaux produits avec nicotine
- Augmenter la connaissance des lois relatives aux nouveaux produits avec nicotine (âge de vente, publicité)
- Augmenter la connaissance de la population sur les dangers de la fumée passive et tertiaire
- Augmenter la sensibilisation (femme avant qu'elle soit enceinte, pendant la grossesse et après l'accouchement, conjoint, réseau de la femme enceinte)
- Encourager les mesures structurelles pour protéger la population de la fumée passive et tertiaire plus particulièrement les populations à risque (enfants, femmes enceintes)

6.3 Alcool

- Augmenter les connaissances notamment des jeunes par rapport aux dangers des consommations ponctuelles à risque d'alcool
- Aiguiser l'esprit critique face à l'influence sociale et les stratégies marketing
- Encourager les mesures structurelles pour protéger les jeunes
- Sensibiliser les commerçants à la législation sur la vente d'alcool

6.4 Cannabis

- Sensibiliser aux risques spécifiques de la consommation de cannabis sous toutes ses formes

- Augmenter la connaissance de la population sur la législation concernant le cannabis
- Augmenter la connaissance des produits et notamment les différences entre THC et CBD

6.5 Cocaïne et autres drogues illégales

- Réduire les comportements à risques par rapport à la cocaïne et autres drogues illégales en particulier dans les milieux festifs

6.6 Médicaments

- Sensibiliser la population, et notamment les seniors, aux risques de l'addiction aux médicaments
- Augmenter la sensibilisation de la population aux risques de la polymédication
- Augmenter les connaissances des professionnel·le·s sur la problématique de l'addiction aux médicaments et la polymédication chez les seniors

6.7 Jeux de hasard et d'argent

- Sensibiliser aux risques du jeu excessif
- Augmenter les connaissances de la population sur la problématique des jeux de hasard et d'argent
- Augmenter la sensibilisation de la population aux loot boxes, notamment les apprenti·e·s
- Augmenter la sensibilisation de la population aux jeux de hasard et d'argent en ligne

6.8 Ecrans

- Soutenir le développement de l'esprit critique dans l'utilisation des réseaux sociaux
- Renforcer chez les jeunes l'acquisition des compétences nécessaires à l'autorégulation
- Sensibiliser les jeunes aux mécanismes d'addiction induits par les réseaux sociaux

7 Mise en œuvre

7.1 Mesures transversales

- Créer un groupe de référence du secteur Addictions-CIPRET composé de membres du réseau
- Favoriser les synergies avec les acteurs socio-sanitaires et en particulier ceux qui sont actifs dans le domaine des addictions
- Créer au niveau cantonal une équipe de réflexion sur les moyens d'information (publicité, marketing, réseaux sociaux, etc.)
- Mettre en place une collaboration intersectorielle entre le secteur Addictions-CIPRET, Femmes/HommesTische, le Programme d'action cantonal de promotion de la santé (PAC) et la Ligue pulmonaire

7.2 Tabac et autres produits avec nicotine

7.2.1 Tabac

7.2.1.1 Publics-cibles

- Jeunes de 10 à 20 ans (secondaire I, II, tertiaire)
- Multiplicateurs·trices (parents, animatrices école, infirmières scolaires, directeurs·trices des écoles, etc.)

7.2.1.2 Moyens

- Vérifier les messages dans le projet **Escape Addict** (Elèves)
- Vérifier les messages dans le projet **Ready4Life** (apprenant-e-s)
- Coordonner les messages afin de maximiser les interventions dans les écoles professionnelles

7.2.1.3 Mesures structurelles

- Poursuivre la campagne d'achats tests de tabac

7.2.2 Nouveaux produits avec nicotine

7.2.2.1 Publics-cibles

- Jeunes de 10 à 20 ans (secondaire I, II, tertiaire)
- Multiplicateurs·trices (parents, animatrices école, infirmières scolaires, directeurs·trices des écoles, etc.)

7.2.2.2 Moyens

- Faire un état des lieux des animations et matériel existants actuellement au sein du secteur Addictions-CIPRET pour identifier les besoins
- Créer des outils qui puissent être facilement implémentés (exemple : parents via une extension de l'**Escape Addict**)
- Voir ce qui peut être inclus dans les projets existants et développer des thématiques au besoin
- Voir avec le programme **#MoiCMoi** de la 9H à la 11H pour développer la thématique du marketing (exemple : **Escape Addict** avec le nombre de publicité que les élèves voient)
- Coordonner les messages afin de maximiser les interventions dans les écoles professionnelles
- Développer des outils pour renforcer l'esprit critique des jeunes face à la publicité du tabac via les programmes en milieu scolaire

- Se tenir informé-e-s des nouveaux types de consommations, des nouveaux produits et des nouvelles techniques de marketing (veille scientifique, données du terrain)

7.2.2.3 Mesures structurelles

- Poursuivre la campagne d'achats tests de tabac en incluant les nouveaux produits avec nicotine
- Suivre la nouvelle loi fédérale sur les produits du tabac

7.2.3 Fumée passive et tertiaire

7.2.3.1 Publics-cibles

- Population générale
- Femmes en âge de procréer, femmes enceintes, jeunes mamans et conjoint-e-s
- Multiplicateurs·trices (sages-femmes, infirmières puéricultrices, gynécologues, pharmacien·ne-s, crèches et cours de préparation à l'accouchement)

7.2.3.2 Moyens

- Créer des formations pour les multiplicateurs·trices (sages-femmes, infirmières puéricultrices, gynécologues, crèches, cours de préparation à l'accouchement et pharmacies)
- Créer des outils de sensibilisation pour les femmes en âge de procréer, les femmes enceintes, les jeunes mamans et leurs conjoint-e-s

8.2.3.3. Mesures structurelles

- Suivre l'application de la nouvelle Loi sur la Santé par rapport à la publicité

7.3 Alcool

7.3.1.1 Publics-cibles

- Jeunes de 14 à 25 ans (secondaire I, II, tertiaire)
- Multiplicateurs·trices (parents, organisateurs·trices de fêtes, établissements festifs, commerces, directeurs·trices des écoles, etc.)

7.3.1.2 Moyens

- Lancer le programme **Preventeam** en Valais
- Adapter le programme **T'assures, t'es sûr ?** aux consommations à risques en milieu festif
- Augmenter le nombre de classes sensibilisées via le programme **Ready4Life**
- Augmenter le nombre de classes sensibilisées via le programme **Escape Addict**
- Thématiser les consommations ponctuelles à risque d'alcool dans le programme **Ready4Life**
- Participer au lancement du **Dry January** en collaboration avec le GREA et la Croix Bleue Romande

7.3.1.3 Mesures structurelles

- Augmenter le nombre de fêtes et de salles de concerts labellisées **Fiesta**
- Poursuivre la campagne d'achats tests d'alcool
- Suivre la mise en application des lois (santé, police du commerce) au niveau cantonal

7.4 Cannabis

7.4.1.1 Publics-cibles

- Elèves (secondaire I, II)
- Apprenti·e·s (secondaire II)

7.4.1.2 Moyens

- Vérifier les messages sur le cannabis dans le programme **Escape Addict**
- Vérifier les messages sur le cannabis dans le programme **Ready4Life**
- Suivre l'actualité concernant cette thématique (régulation à l'internationale, études scientifiques)

7.4.1.3 Mesures structurelles

- Développer un positionnement institutionnel clair par rapport à la régulation du cannabis
- Suivre les débats politiques et les nouvelles lois

7.5 Cocaïne et autres drogues illégales

7.5.1.1 Publics-cibles

- Jeunes et jeunes adultes en milieu festif

7.5.1.2 Moyens

- Former les promoteurs **Be My Angel** et **Preventeam**
- Lancer le programme **Preventeam** en Valais
- Suivre l'actualité concernant cette thématique (régulation à l'internationale, études scientifiques, qualité du produit) et des nouveaux types de consommation

7.5.1.3 Mesures structurelles

- Suivre les débats politiques et les nouvelles lois ou les modifications de bases légales

7.6 Médicaments

7.6.1 Publics-cibles

- Seniors
- Professionnel·le·s
- Partenaires externes

7.6.2 Moyens

- Mise à jour de la brochure bilingue et sa diffusion auprès des professionnel·le·s et des seniors dans le cadre, notamment, des cours de préparation à la retraite organisés par Pro Senectute
- Elaborer un protocole permettant aux collaborateurs·trices des CMS de détecter les risques de polymédication chez les seniors et de mieux appréhender leur rôle face à leur prise de médicaments
- Poursuivre le groupe de travail avec les partenaires externes
- Sensibiliser le grand public au travers les Pages Santé du Nouvelliste et d'autres communications
- Participer à la formation sur les dépendances en collaboration avec Addiction Valais dans le cadre de la formation HES

- Développer un module de formation sur la prévention et la promotion de la santé en lien avec la dépendance chez les seniors en collaboration avec Addiction Valais (formation à destination des auxiliaires santé, bénévoles Croix-Rouge, bénévoles de Pro Senectute, CMS, assistantes médicales et assistantes en pharmacie)
- Suivre le projet pilote en cours à Sembrancher sur la question de la polymédication

7.7 Jeux de hasard et d'argent

7.7.1.1 Publics-cibles

- Apprenti·e·s (secondaire II)
- Elèves secondaire I et II
- Pré-adolescent·e·s
- Parents
- Grand public
- Proches de joueurs·euses
- Migrant·e·s et populations vulnérables
- Seniors

7.7.1.2 Moyens

- Aborder la thématique des jeux de hasard et d'argent dans le projet **Ready4Life** (secondaire II)
- Développer le roadshow dans le secondaire II (**Your Challenge**) notamment dans les écoles professionnelles
- Participer au salon **Your Challenge 2022** (secondaire II)
- Sensibiliser les politiques, les jeunes et les parents aux loot boxes
- Développer un projet de sensibilisation aux loot boxes pour les préadolescent·e·s et les parents
- Développer un projet intercantonal d'activités/fiches pédagogiques pour les enseignant·e·s du secondaire II
- Organiser des actions de prévention au casino de Crans-Montana
- Poursuivre la diffusion de campagnes grand public

7.7.1.3 Mesures structurelles

- Suivre les débats politiques et les nouvelles lois

7.8 Ecrans

7.8.1 Publics-cibles

- Jeunes du secondaire I

7.8.2 Moyens

- Développer la collaboration avec **Hall of Games** afin de créer Un atelier de médiation animé par Hall of Games est donné systématiquement en 9H. Il développe les thèmes suivants : réflexion sur les réseaux sociaux, la valorisation de soi, les données personnelles, sa pratique personnelle (utilisation des écrans, jeux vidéo, liens avec des sujets d'actualité tel le cyberharcèlement, le sexting, etc.)
- Légitimer et pérenniser l'existant avec l'intervention systématique de la police en 10H et **l'Escape Addict** et **Escape Addict 2.0** (Box)

8 Définitions

Lorsque plusieurs acteurs différents œuvrent ensemble, il est très important de clarifier les notions utilisées. Cette section définit le vocabulaire de l'addiction et de la prévention.

8.1 Types de consommation

8.1.1 Comportement à faible risque

Formes de consommation et pratiques qui ne sont nocives ni pour la santé de la personne concernée ni pour son entourage et qui font souvent partie de la vie en société.²¹

8.1.2 Comportement à risque

Consommation de substances ou pratique qui peut causer des problèmes ou des dommages physiques, psychiques ou sociaux à la personne concernée et à son entourage. On distingue trois schémas de comportement potentiellement nocifs pour l'individu, son entourage et la société :

- Le comportement **excessif** (par ex. biture express)
- Le comportement **chronique** (p. ex. consommation quotidienne d'alcool)
- Le comportement **inadapté** à la situation (par ex. conduite en état d'ébriété)²²

8.1.3 Addiction

L'addiction désigne une consommation de substances ou une pratique caractérisée par la perte d'autonomie de la personne, sa souffrance et son aliénation.²³

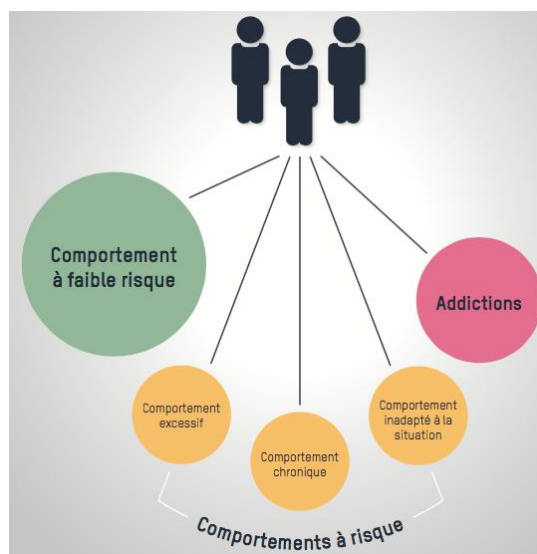


Figure 4 Types de consommation

²¹ <https://www.grea.ch/dossiers/addiction>

²² <https://www.grea.ch/dossiers/addiction>

²³ <https://www.grea.ch/dossiers/addiction>

8.2 Dépendance et addiction

La dépendance est le mécanisme par lequel la consommation régulière a engendré un déséquilibre du fonctionnement neurobiologique de l'individu. Ce déséquilibre génère un malaise physique et psychique qui pousse l'individu à continuer la consommation, non plus pour éprouver les sensations plaisantes du psychotrope, mais pour éviter de ressentir les sensations désagréables engendrées par l'arrêt de la consommation.²⁴

L'addiction ne touche, contrairement à la dépendance, qu'une fraction des consommateurs chroniques de substances psychotropes. Elle se caractérise par un besoin irrésistible de consommer la substance ou de jouer à un jeu de hasard et d'argent en dépit des conséquences négatives sur la santé mais aussi la vie sociale de l'individu. L'addiction est une maladie liée à la mise en place de processus d'apprentissages pathologiques. Ainsi, l'addiction se développe avec le glissement de comportements sous le contrôle des décisions conscientes vers des comportements automatisés et compulsifs. En cela, elle ne découle donc pas exclusivement de la consommation de substances.²⁵

8.3 Prévention

Selon la politique suisse des 4 piliers²⁶, la **prévention** contribue à la réduction globale de la consommation de substances psychoactives en évitant que les gens ne se mettent à en consommer et ne développent une dépendance. Prévenir signifie, certes, éviter que les gens ne commencent à consommer des substances, mais pas seulement. Il s'agit aussi d'éviter le développement d'une dépendance, autrement dit le passage d'une consommation impliquant peu de risques à une consommation problématique, voire pathologique. La prévention vise donc très généralement à éviter des détériorations de la santé. Les substances elles-mêmes et leur statut légal ou illégal passent ainsi à l'arrière-plan.

8.3.1 Catégorisation de l'OMS

L'ancienne catégorisation de la prévention de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) de 1948 jusqu'aux années 90 est basée sur le moment de l'intervention

- La **prévention primaire** désigne l'ensemble des actes destinés à diminuer l'incidence d'une maladie, donc à réduire l'apparition des nouveaux cas. En agissant en amont, cette prévention empêche l'apparition de la maladie. Elle utilise l'éducation et l'information auprès de la population.
- La **prévention secondaire** s'occupe du dépistage précoce et cherche à éviter l'aggravation des symptômes, ou tout au moins à améliorer les perspectives d'avenir des personnes touchées et de leur entourage.
- La **prévention tertiaire** tend à empêcher les complications des troubles déjà existants, elle comprend également la prévention de la rechute.

Ce type de définition de la prévention, a été choisi par le Service cantonal de la santé publique, Promotion santé Valais et Addiction Valais pour la rédaction de la convention entre ces trois parties.

²⁴ https://www.grea.ch/sites/default/files/neuroscience_broch_definitive-2.pdf

²⁵ https://www.grea.ch/sites/default/files/neuroscience_broch_definitive-2.pdf

²⁶ <http://www.premiereligne.ch/la-politique-des-4-piliers/>

Selon la convention, Promotion santé Valais est en charge de la prévention primaire des addictions tandis qu'Addiction Valais s'occupe des préventions secondaire et tertiaire ainsi que de la prise en charge des personnes dépendantes. Seule exception, la désaccoutumance tabagique prise en charge par la Ligue pulmonaire.

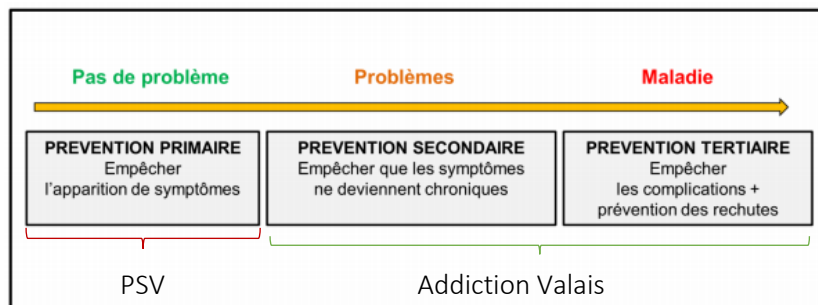


Figure 5 Division de la prévention en fonction du moment d'intervention

8.3.2 Catégorisation actuelle basée sur les groupes cibles

- La **prévention universelle** s'adresse à l'ensemble de la population ou à des segments entiers de cette dernière (par exemple les adolescent-e-s, les personnes actives, etc.). Cette catégorie inclut les campagnes médiatiques, les mesures au niveau des communes ou encore le travail dans les écoles.
- La **prévention sélective** vise des groupes en situation de risque défini. En général, ces personnes sont en bonne santé et ne présentent pas de signes particuliers ; mais pour elles, la probabilité de développer une addiction est plus élevée en raison de la présence de facteurs de risque qui ont été confirmés de manière empirique (par exemple chez les enfants issus d'une famille touchée par des problèmes d'alcool).
- La **prévention indiquée** s'adresse à des personnes présentant des comportements à risques manifestes mais qui ne répondent pas (ou pas encore) aux critères de diagnostic d'une addiction. Les groupes de jeunes adultes et les adolescent-e-s qui ont une consommation excessive d'alcool en fin de semaine, par exemple.²⁷

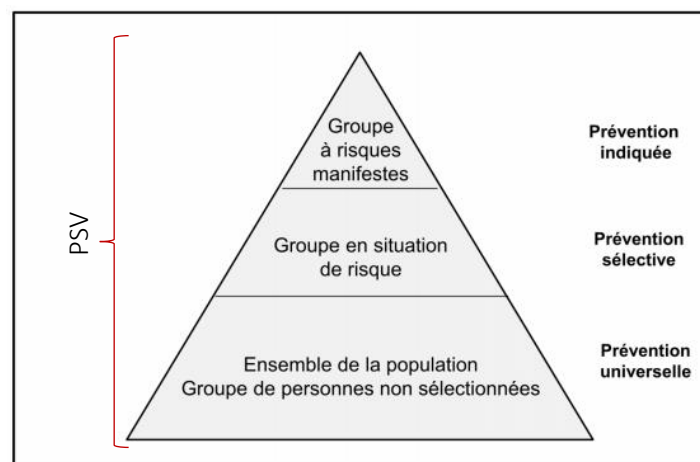


Figure 6 Prévention en fonction des groupes cibles

²⁷ https://www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Concepts_de_prevention.pdf

Promotion santé Valais s'occupe de la prévention envers les trois groupes cibles.

8.3.3 Catégorisation actuelle basée sur les types de mesures

- Les mesures de prévention **structurelle** visent à modifier les structures et l'environnement des groupes cibles.
- Les mesures de prévention **comportementales** sont centrées sur la personne et agissent directement sur les individus.²⁸

Promotion santé Valais met en place des mesures structurelles et comportementales.

8.4 Thérapie

- Le pilier « thérapie » contribue à la réduction de la consommation en permettant de sortir d'une dépendance ou à en préserver la possibilité.
- Dans le secteur des traitements, il s'agit de permettre à des personnes qui souffrent du fait de leur dépendance de trouver une aide effective. Il convient de leur offrir la possibilité de sortir de leur dépendance.

Promotion santé Valais ne s'occupe que de la désaccoutumance tabagique gérée par la Ligue Pulmonaire pour quelques groupes cibles spécifiques.

8.5 Réduction des risques

- Toujours d'après la politique suisse des 4 piliers, la réduction des risques contribue à minimiser les effets négatifs de la consommation d'alcool, de tabac ou d'autres drogues sur les usagers et usagères et, indirectement, sur la société en rendant possible une consommation entraînant moins de problèmes individuels et sociaux.
- Cette aide permet à des personnes consommatrices de traverser une phase de consommation de substances psychoactives en subissant le moins possible de dommages physiques, psychiques et sociaux.
- La réduction des risques permet également de réduire les coûts sociaux de la drogue et diminuer la présence des problèmes de drogue dans l'espace public.

8.6 Répression / régulation

- Le pilier répression / régulation contribue à réduire les effets négatifs de la consommation de substances psychoactives par des mesures de répression servant à appliquer l'interdiction en ce qui concerne les drogues illégales, et les mesures de régulation en ce qui concerne l'alcool et le tabac.
- La consommation de substances psychoactives peut constituer un risque pour la santé. Ces substances ne devraient donc être que difficilement accessibles. Cette difficulté devant correspondre à leur potentiel de dangerosité.

²⁸ <https://www.addictionsuisse.ch/qui-sommes-nous/prevention/>

8.7 Produits du tabac

8.7.1 Tabac à fumer

8.7.1.1 Cigarette

Les cigarettes contiennent de nombreuses substances toxiques. Alors que certaines se trouvent naturellement dans le tabac, certaines se révèlent lors que la cigarette est brûlée, d'autres sont ajoutées par les fabricants. Par exemple, un grand nombre d'additifs sont notamment ajoutés dans le but de rendre la fumée de cigarette blanche (plus esthétique), de rendre son goût moins âcre, de faciliter l'absorption de la nicotine. Ces substances sont ajoutées dans l'intention de renforcer la dépendance des consommateurs·trices.

8.7.1.2 Cigare

Les cigares peuvent être perçus comme moins dangereux que les cigarettes. Pourtant, le cigare contient davantage de nicotine et de substances toxiques que les cigarettes. Les conséquences pour la santé sont également plus importantes.

8.7.1.3 Chicha

La chicha, également nommée narguilé ou hooka, est une pipe à eau pour fumer du tabac. C'est une manière de fumer qui est très populaire auprès des jeunes, notamment en raison des arômes ajoutés. Elle est perçue à tort comme peu dangereuse. Contrairement à certaines idées reçues, l'eau du vase de la chicha ne filtre pas les substances toxiques de la fumée. Par contre, elle refroidit la fumée ce qui a pour effet une inhalation plus profonde et plus longue. De plus, la quantité de substances toxiques est beaucoup plus élevée que celle contenue dans la fumée de cigarette. Comme la consommation d'une chicha dure près d'une heure, la quantité de fumée inhalée correspond à celle de deux paquets de cigarettes.

Si la chicha est consommée en groupe et l'embout n'est pas remplacé à chaque nouvelle personne, elle favorise la transmission d'agents pathogènes, comme le virus de l'hépatite, de l'herpès ou les bactéries de la tuberculose.

8.7.2 Tabac à priser et à usage oral

8.7.2.1 Tabac à priser ou snuff

Le tabac à priser ou snuff est une poudre de tabac sèche et souvent aromatisée. Il se consomme en étant aspiré par les narines. Cette forme de tabac contient également des substances nocives pour la santé et même davantage de nicotine. De plus, sa consommation entraîne une irritation des voies nasales, voire leur obstruction et une perte de l'odorat.

8.7.2.2 Snus

Le snus est une forme de tabac qui se consomme de manière orale. Il peut également être nommé tabac à sucer. Il se présente sous plusieurs formes différentes : sous forme de poudre humide, en vrac ou dans des petits sachets (interdits en Suisse) et sous forme de pâte à consistance argileuse (qui est autorisée). Ce tabac se place généralement entre la lèvre et la gencive. Cette forme de tabac contient également des substances nocives pour la santé et même davantage de nicotine. De plus, sa consommation abîme les dents, les gencives et la muqueuse buccale. L'industrie du tabac ajoute des débris de verre pour entailler la gencive du consommateur afin que la nicotine pénètre plus rapidement dans le sang et engendre le plus vite possible une dépendance.

8.7.2.3 Tabac à mâcher ou chiquer

Le tabac à mâcher ou à chiquer est une forme de tabac à usage oral. Il s'agit d'un produit composé de morceaux de feuilles de tabac présentées en barres, en plaques, etc., parfois aromatisés et humides. Cette forme de tabac contient également des substances nocives pour la santé et même davantage de nicotine.

8.7.3 Tabac chauffé ou heat-not-burn

Les industriels du tabac ont lancé de nouveaux produits, décrits comme « à risque réduit » : les produits à base de tabac chauffé, appelés « heat-not-burn ». On trouve désormais sur le marché suisse des dispositifs de type iQOS® de Philip Morris International depuis 2015, Glo® de British American Tobacco et Ploom Tech® de Japan Tobacco International depuis 2017.

Contrairement à la cigarette classique, il n'y a pas de combustion avec ces dispositifs : le tabac est chauffé (180° à 350°) et non brûlé (800°). Ce sont des mini-cigarettes (iQOS®, Glo®) ou des capsules de tabac (Ploom Tech®) qui sont chauffées électriquement par une gaine chauffante. Selon les industriels, ces appareils ne produisent pas de fumée. Ces produits contiennent cependant de la nicotine, ainsi que des substances toxiques et cancérigènes présentes dans les cigarettes traditionnelles.

Malgré les promesses des industriels du tabac, des chercheurs indépendants de l'Institut universitaire romand de santé au travail (IST) et de la Policlinique médicale universitaire (PMU) ont récemment montré que le dispositif iQOS® produit de la fumée et des substances toxiques.

8.7.4 E-cigarette, cigarette électronique, vaporette ou vapoteuse

Les cigarettes électroniques ou e-cigarettes sont des dispositifs permettant d'inhaler de la vapeur. Des cartouches de liquide sont chauffées électriquement. Le liquide se compose de propylène glycol et de glycérine. Il est souvent aromatisé avec des arômes de tabac, de fruits, de vanille, etc. Ce liquide peut contenir ou non de la nicotine. En comparaison avec les cigarettes classiques, les substances contenues dans les cigarettes électroniques sont moins nocives. Cependant, il n'y a pas encore d'étude scientifique sur l'impact à moyen et long terme sur la santé des cigarettes électroniques.²⁹

8.8 Alcool

8.8.1 Alcool fermenté

L'alcool est le produit d'une fermentation naturelle où des micro-organismes appelés levures transforment les sucres des fruits ou des céréales en alcool (17 grammes/litre donnent après fermentation en moyenne 1% d'alcool). Cette fermentation, suivie de longs processus de mûrissement en tonneaux ou en cuves, permet d'obtenir des cidres (à partir de pommes ou de poires), des bières (malt, houblon, froment), des vins et des vins mousseux (raisins).³⁰ Par fermentation naturelle, l'alcool atteint une concentration maximale de 18° (degrés) ou %.³¹

Sur le plan législatif, il est interdit en Suisse de vendre de l'alcool aux mineurs de moins de 16 ans.³²

²⁹ <https://www.promotionsantevalais.ch/fr/informations-671.html>

³⁰ <http://www.educalcool.lu/page.php?id=7&rub=alcohol&lg=fr>

³¹ <https://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/45-61-focus-alcool.html#/26-langue-francais>

³² <https://www.admin.ch/opc/fr/federal-gazette/2012/1291.pdf>

8.8.2 Alcool distillé

Pour obtenir une boisson plus riche en alcool, une boisson spiritueuse, le produit fermenté est distillé. La distillation est un processus assez simple : grâce à la différence entre la température d'ébullition de l'éthanol (l'alcool consommable qui bout à 78 °C) et de l'eau (100 °C), il suffit, en principe, de chauffer l'alambic à 78 °C pour transformer l'éthanol en vapeur, le faire monter dans la canalisation vers un réservoir froid placé parallèlement où il refroidira en redevenant liquide.³³ Par ce processus, la teneur en alcool peut être portée jusqu'à 80%.³⁴

Au niveau de la loi, il est interdit en Suisse de vendre de l'alcool distillé aux jeunes de moins de 18 ans.³⁵

8.9 Cannabis

Le cannabis ou chanvre est une plante cultivée dans de nombreuses régions du monde. Elle contient environ 400 composés chimiques dont une centaine de cannabinoïdes. Les plus connus sont le THC (delta-9 tétrahydrocannabinol) et le CBD (cannabidiol).

Les usagers·ères de cannabis fument, généralement avec du tabac, les sommités florales de la plante (Marijuana) ou la résine sécrétée par ces inflorescences mélangées à des parties de la plante (Haschisch). D'autres extraits ou concentrés, notamment des huiles, des teintures et des e-liquides, peuvent également être réalisés et consommés.

Le taux de THC et de CBD dépend de la variété et du mode de culture de la plante. Les échantillons saisis par la police en Suisse contiennent en moyenne 10% (fleurs) et 19% (résine) de THC mais on ne mesure pas leur teneur en CBD.³⁶

8.9.1 THC

Le THC est responsable des principaux effets psychotropes et euphorisants de la plante. C'est pourquoi, ce type de cannabis est considéré comme un stupéfiant et est interdit.³⁷

C'est comme substance euphorisante que le cannabis est le plus connu aujourd'hui. Il fait l'objet d'un commerce, notamment sous forme d'herbe ou de haschisch. En Suisse, sa possession et sa consommation sont interdites. Les personnes majeures sont passibles d'une amende d'ordre de 100 francs en cas de consommation de cannabis. La possession d'une quantité de cannabis inférieure à 10 grammes n'est pas punissable. Les enfants et les adolescent·e·s de moins de 18 ans sont régi·e·s par le droit pénal des mineur·e·s.³⁸

8.9.2 CBD

Le CBD n'a pas d'effet euphorisant. Ce principe actif est réputé avoir des propriétés calmantes, analgésiques et anticonvulsives.³⁹

³³ <http://www.educalcool.lu/page.php?id=7&rub=alcohol&lg=fr>

³⁴ <https://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/45-61-focus-alcool.html#/26-langue-francais>

³⁵ <https://www.admin.ch/opc/fr/federal-gazette/2012/1291.pdf>

³⁶ <https://faits-chiffres.addictionsuisse.ch/fr/cannabis/portrait.html>

³⁷ <https://faits-chiffres.addictionsuisse.ch/fr/cannabis/portrait.html>

³⁸ <https://www.ch.ch/fr/cannabis/>

³⁹ <https://www.ch.ch/fr/cannabis/>

Depuis l'été 2016, on trouve du cannabis et des extraits de cannabis en vente libre en Suisse. Leur taux de THC doit être inférieur à 1% et ils contiennent généralement du CBD à des taux variables. Ces produits ont peu ou pas d'effet psychotrope et ne peuvent pas être promus pour leurs vertus thérapeutiques.⁴⁰

8.10 Médicaments

Les définitions suivantes proviennent du dictionnaire médical de l'académie de médecine version 2020 : <https://www.academie-medecine.fr/le-dictionnaire/>

8.10.1 Analgésique (antidouleur)

Médicament qui supprime ou atténue la sensibilité à la douleur.

8.10.2 Anxiolytiques (tranquillisants)

Médicaments psychotropes ayant un effet d'apaisement de l'anxiété dont les principaux représentants sont les benzodiazépines (autrefois désignées tranquillisants mineurs).

8.10.3 Benzodiazépines

Médicaments psychotropes qui possèdent plusieurs effets cérébraux : sédatif (baisse de la vigilance), anxiolytique, anticonvulsivant, myorelaxant, liés à leur fixation sur les récepteurs GABA.

8.10.4 Psychotropes

Médicaments dont l'effet principal s'exerce sur les fonctions psychiques et le comportement.

8.10.5 Somnifère

Substance qui provoque sur l'activité cérébrale une dépression suffisante pour induire le sommeil.

8.11 Jeux de hasard et d'argent

Les définitions suivantes, hormis celle des loot boxes, proviennent de la loi :

<https://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20172704/201907010000/935.51.pdf>

8.11.1 Jeux d'argent

Jeux qui, moyennant une mise d'argent ou la conclusion d'un acte juridique, laissent espérer un gain pécuniaire ou un autre avantage appréciable en argent.

8.11.2 Loteries

Jeux d'argent auxquels peuvent participer un nombre illimité ou au moins un grand nombre de personnes et dont le résultat est déterminé par un tirage au sort commun ou par un procédé analogue.

8.11.3 Paris sportifs

Jeux d'argent dans lesquels le gain dépend de la justesse d'un pronostic concernant le déroulement ou l'issue d'un événement sportif.

8.11.4 Jeux d'adresse

Jeux d'argent dans lesquels le gain dépend totalement ou principalement de l'adresse du joueur.

⁴⁰ <https://faits-chiffres.addictionsuisse.ch/fr/cannabis/portrait.html>

8.11.5 Jeux de grande envergure

Loteries, paris sportifs et jeux d'adresse exploités de manière automatisée, au niveau intercantonal ou en ligne.

8.11.6 Jeux de petite envergure

Loteries, paris sportifs et tournois de poker qui ne sont exploités ni de manière automatisée, ni au niveau intercantonal, ni en ligne (petites loteries, paris sportifs locaux, petits tournois de poker).

8.11.7 Jeux de casino

Jeux d'argent auxquels peuvent participer un nombre restreint de personnes, à l'exception des paris sportifs, des jeux d'adresse et des jeux de petite envergure.

8.11.8 Loot boxes

Un ou plusieurs éléments inclus dans un jeu vidéo qui permettent d'obtenir de manière présentée comme aléatoire, des biens virtuels au sein du jeu en s'acquittant ou non d'un paiement. Les loot boxes peuvent être définies comme des composantes aléatoires sous forme de boîtes surprises, semblables aux jeux de hasard et d'argent. Elles sont interdites dans certains pays comme la Belgique et les Pays-Bas.⁴¹

8.12 Ecrans

8.12.1 Cyberaddiction (addiction à Internet)⁴²

« Il n'existe pour l'heure ni terme reconnu au plan international, ni définition communément admise, ni critère de diagnostic officiel pour délimiter les troubles liés à l'utilisation problématique d'internet et considérer celle-ci comme une pathologie à part entière. » (GREA & Fachverband Sucht, 2020, p.7) Les termes retenus à ce jour sont « utilisation problématique d'internet » et « troubles liés à internet (TLI) » plutôt que le terme même de « cyberaddiction » qui suppose un diagnostic pour pouvoir utiliser le terme « addiction ». Le comportement problématique se situe dans l'utilisation excessive d'Internet. Les trois domaines suivants d'Internet contribuent au développement d'un comportement addictif : les jeux en ligne, les plateformes de communication (p.ex. les réseaux sociaux) et les pages Internet à caractère pornographique.

8.12.2 Hyperconnectivité

Utilisation excessif des réseaux téléphoniques et informatiques (Internet).⁴³ Le terme d'usage excessif est recommandé par le GREA pour « aborder la question des risques et des problèmes directement ou indirectement liés à l'hyperconnectivité. Le terme « excessif » ne correspond pas exclusivement à la notion temporelle (temps passé à l'utilisation d'un média électronique) mais plutôt au fait de l'utiliser de manière à générer des conséquences dommageables pour la santé ou le développement social de l'individu. »

⁴¹ <https://www.grea.ch/sites/default/files/factsheet-lootboxes-4p-v2.pdf>

⁴² <https://www.safezone.ch/cyberaddiction.html>

⁴³ <https://fr.wiktionary.org/wiki/hyperconnectivité>

9 Conclusion

Cette stratégie 2021 -2024 se donne comme objectif de définir la position institutionnelle de Promotion santé Valais par rapport aux addictions pour l'ensemble de ses domaines et secteurs qui les traitent, à savoir le domaine Promotion de la santé, en particulier le secteur Addictions-CIPRET, la Ligue pulmonaire et la Santé scolaire.

Cette stratégie a par conséquent une visée de clarification. Premièrement, interne en favorisant les synergies entre différents secteurs et en optimisant les mesures à mettre à place. Deuxièmement, externe, en précisant les champs de compétences de Promotion santé Valais et la répartition des rôles avec les autres acteurs socio-sanitaires actifs dans le domaine des addictions en Valais.

Cette stratégie est mise en œuvre au travers des différentes mesures définies dans les trois programmes cantonaux portés par Promotion santé Valais :

- Le programme cantonal de prévention du tabagisme
- Le programme cantonal de prévention du jeu excessif
- Le programme d'action cantonal santé psychique.

Il s'agit d'une première stratégie, celle-ci devra être rodée et ajustée pour coller aux besoins du terrain et aux thématiques émergentes.

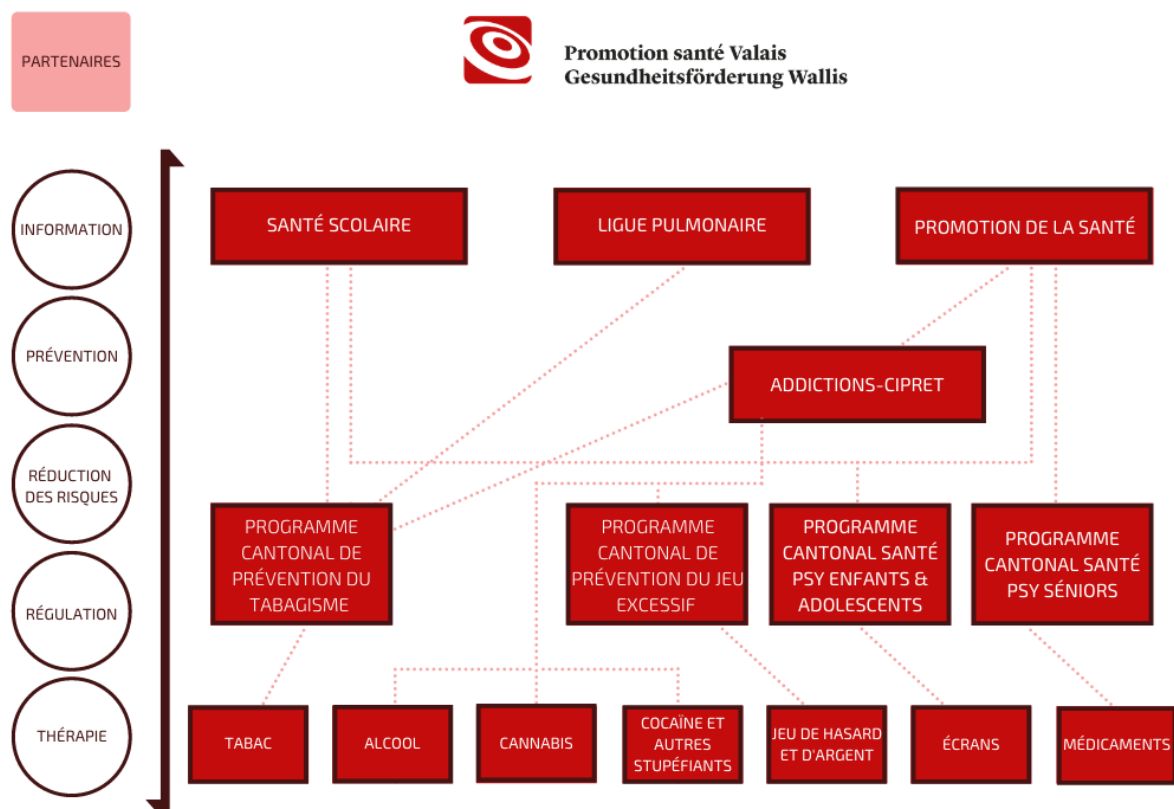


Figure 7 Mise en œuvre de la stratégie addictions de Promotion santé Valais

10 Bibliographie

10.1 Données cantonales

- **Promotion santé Valais** : Informations sur les produits du tabac
<https://www.promotionsantevalais.ch/fr/informations-671.html>
- **Observatoire valaisan de la santé**
 - Perception de la santé et comportements de santé en Valais
https://www.ovs.ch/media/3836/ovs_rapport_ess2017_perceptions_comportement_s_sant_fr.pdf
 - Dépendances
<https://www.ovs.ch/fr/domaines/etat-de-sante/dependances/index/>
- **Canton du Valais** : Programme cadre 2019-2022 Promotion de la santé et prévention
<https://www.vs.ch/documents/40893/55147/Programme+cadre+en+promotion+de+la+sant%C3%A9+2019-2022.pdf/0fbdaf9d-c85a-4a52-840c-b4ddf1045d6d?t=1573118755346>
- **Police cantonale valaisanne**
 - Statistique des accidents de la circulation
<https://policevalais.ch/wp-content/uploads/documents/fr/statistiques/circulation/Accidents-de-la-circulation-2019.pdf>
 - Statistique policière de la criminalité
<https://policevalais.ch/wp-content/uploads/documents/fr/statistiques/judiciaire/Judiciaire-2019.pdf>
- **Hôpital du Valais** : Je fume du CBD, quels sont les risques pour ma santé ?
<https://blog.hopitalvs.ch/je-fume-du-cbd-quels-sont-les-risques-pour-ma-sante/>

10.2 Données nationales

- **Addiction Suisse**
 - Panorama suisse des addictions 2020
https://www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/2020_FR_PANORAMA_ADDICTIONS_.pdf
 - Ados et écrans : mesure ou démesure ?
<https://www.addictionsuisse.ch/actualites/communiques-de-presse/article/ados-et-ecrans-mesure-ou-demesure/>
 - Concepts de prévention des dépendances
https://www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Concepts_de_prevention.pdf
 - Qu'est-ce que la prévention des dépendances ?
<https://www.addictionsuisse.ch/qui-sommes-nous/prevention/>
 - Hospitalisierungen aufgrund von Alkohol-Intoxikation oder Alkoholabhängigkeit bei Jugendlichen und Erwachsenen
https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/2019_BAG_Sucht_Schweiz_Hospitalisierungen_aufgrund_von_Alkohol-Intoxikation.pdf
 - Cannabidiol (CBD) : analyse de situation
https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Rapport-CBD-final.pdf
 - L'alcool: un bien culturel, un bien de consommation et une substance psychoactive
<https://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/45-61-focus-alcool.html#/26-langue-francais>
 - Du THC au CBD : Consommation de cannabis à diverses fins
<https://faits-chiffres.addictionsuisse.ch/fr/cannabis/portrait.html>

- Environ un quart des élèves utilisent souvent les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs
https://www.addictionsuisse.ch/actualites/communiques-de-presse/article/environ-un-quart-des-eleves-utilisent-souvent-les-reseaux-sociaux-pour-echapper-a-des-sentiments-negatifs/?tx_ttnews%5BbackPid%5D=257&cHash=bf9c58d527d6acb2a7d0026966ddf1f3
- Monitoring suisse des addictions : Rauchen und Alkoholkonsum in der Schweiz: Trends über 25 Jahre, Kohorteneffekte und aktuelle Details in Ein-Jahres-Altersschritten – eine Analyse verschiedener Surveys
https://www.suchtmonitoring.ch/docs/library/gmel_4nb9hmsz5gry.pdf
- **Observatoire suisse de la santé**
 - Consommation d'alcool ponctuelle à risque
<https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/MonAM/consommation-dalcool-ponctuelle-risque-age-15>
 - Consommation de substances illégales (hors cannabis)
<https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/MonAM/consommation-de-substances-illegales-cannabis-excepte-age-15-64>
 - Consommation chronique de médicaments
<https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/MonAM/consommation-chronique-de-medicaments-age-15>
 - Médicaments visant à améliorer les performances
<https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/MonAM/medicaments-visant-ameliorer-les-performances-age-15>
- **Office Fédéral de la Santé Publique**
 - Stratégie nationale Addictions
<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-sucht.html>
 - Fiche d'information, Le tabagisme pendant la grossesse en Suisse
https://www.suchtmonitoring.ch/docs/library/office_federal_de_la_sante_publique_ofsp_1tauq0msi87m.pdf
 - Informations de base sur le tabagisme passif
https://www.stop-tabak.ch/de/images/stories/informations_tabagisme_passif.pdf
- **Confédération suisse**
 - Cannabis : que dit la loi en Suisse ?
<https://www.ch.ch/fr/cannabis/>
 - Loi fédérale sur le commerce des boissons alcooliques
<https://www.admin.ch/opc/fr/federal-gazette/2012/1291.pdf>
- **Groupement Romand d'Etude des Addictions** : Dossier addictions
<https://www.grea.ch/dossiers/addiction>
- **COROMA** : Neurosciences de l'addiction
https://www.grea.ch/sites/default/files/neuroscience_broch_definitive-2.pdf
- **Stop-tabac.ch** : Fumer durant la grossesse: quels risques pour l'enfant?
<https://www.stop-tabac.ch/fr/risques-et-maladies/sante-sexuelle-fertilite-grossesse-enfant/grossesse-et-tabagisme#conception>
- **RTS Info** : Ebiété, vitesse: les Romands en tête des retraits de permis
<https://www.rts.ch/info/suisse/11098659-ebiete-vitesse-les-romands-en-tete-des-retraits-de-permis.html>

10.3 Données hors canton

- **Etat de Fribourg** : Politique suisse des quatre piliers
<https://www.fr.ch/sante/prevention-et-promotion/politique-suisse-des-quatre-piliers>

- **Université de Lausanne** : Consommation de drogue - Recherches menées à l'Ecole des Sciences Criminelles - Gros impacts dans toute la Suisse
<https://news.unil.ch/display?id=1444034648663089>
- **Université de Neuchâtel** : Coûts et bénéfices des mesures de prévention de la santé : Tabagisme et consommation excessive d'alcool
<https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/e-f/evalber-ncd-sucht/2001-2010/2009-cba-tabak-alkohol-schlussbericht.pdf.download.pdf/01-2009-bericht-acbtabc-alcool-f.pdf>
- **Association Première Ligne** : La politique des 4 piliers
<http://www.premiereligne.ch/la-politique-des-4-piliers/>
- **University of Zurich** : Assessing geographical differences in illicit drug consumption - A comparison of results from epidemiological and wastewater data in Germany and Switzerland
https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/126932/8/Been_et_al_DAD2016.pdf

10.4 Données internationales

- **Québec Sans Tabac** : Les types de fumées de tabac
<https://quebecsanstabac.ca/je-minforme/tabac-toutes-formes/types-fumees-tabac>
- **EducAlcool** : L'alcool, un produit particulier
<http://www.educalcohol.lu/page.php?id=7&rub=alcohol&lg=fr>
- **Oxford Academic** : The Role of Sex and Age on Pre-drinking: An Exploratory International Comparison of 27 Countries
<https://doi.org/10.1093/alcalc/agz040>

Version du 04.12.2020