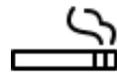


# Alcool, tabac, cannabis, jeux d'argent, écrans... Discutons-en !

découverte d'un outil de prévention mené auprès de la SCAI



---

Ali Mohammed  
Co-animateur prévention des addictions  
Projet SCAI

Emily Sarrasin  
Chargée de prévention à Promotion santé Valais  
Pôle école



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

# Présentation du projet



# Une approche sous l'angle de la prévention des addictions

## Contexte

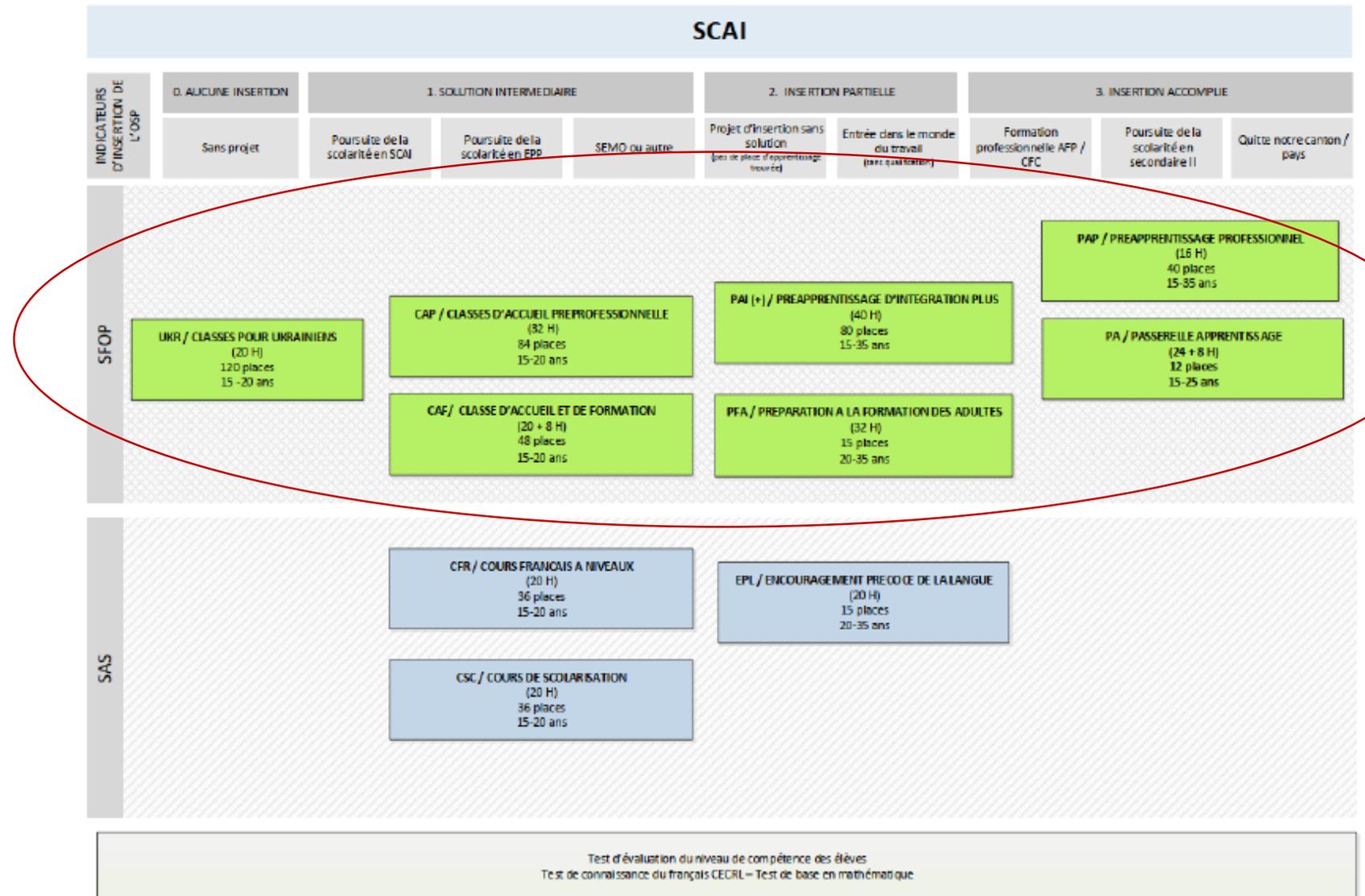
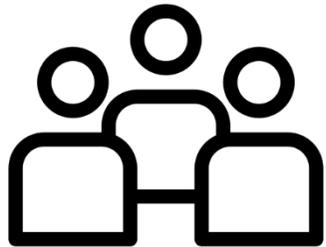


- Le personnel enseignant des classes d'accueil et d'intégration (SCAI) relié à l'EPASC souhaiterait aborder la thématique des consommations et comportements addictifs auprès de leurs élèves.
- Réponse sous la forme d'un atelier participatif qui s'inscrit dans le mandat de prévention primaire des addictions de PSV.



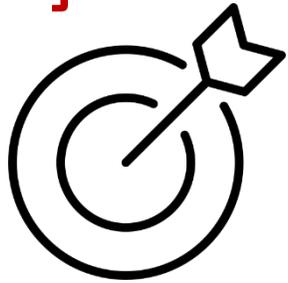
## Organisation de la section SCAI

Public-cible



# *Transmettre des infos-santé au sujet des addictions et permettre aux jeunes de s'exprimer librement autour de cette thématique*

## Objectifs



- Eclaircir la notion d'addiction
- Sensibiliser aux risques liés à une consommation de tabac, alcool, cannabis, écrans et jeux d'argent
- Créer un espace de discussion pour faire des liens avec les ressemblances/différences entre les pays
- Faire connaître les structures et ressources d'aides existantes liées aux addictions



# Des facteurs de risque et des facteurs protecteurs spécifiques

## Facteurs de risques liés au parcours migratoire

- Traumatismes vécus
- Incertitudes face à l'avenir, précarité du statut de séjour
- Sentiment de frustration ou de colère
- Ennui, solitude
- Précarité
- Fait partie d'un groupe d'ami-e-s qui consomment
- Eloignement de ses ami-e-s et de sa famille

## Facteurs de risques liés à l'environnement dans le pays d'accueil

- Réseau social et familial restreint
- Accès limité à l'information (barrière de la langue)
- Plus faible tendance à consulter un médecin pour des troubles psychiques
- Méconnaissance du système d'aide
- Crainte de demander de l'aide

## Facteurs individuels

- Compétences en matière de santé
- Connaissances des risques liés à la consommation de substances, du concept de dépendance
- Compétences psycho-sociales (capacité à s'affirmer, confiance en soi, etc.)

## Facteurs protecteurs

- Appartenance à une culture ou religion qui proscrit la consommation d'alcool ou de tabac
- Intégration forte au sein de la famille, dans un réseau d'ami-e-s ou dans une communauté



# Déroulement de l'atelier

Conceptualisé  
en 3 temps

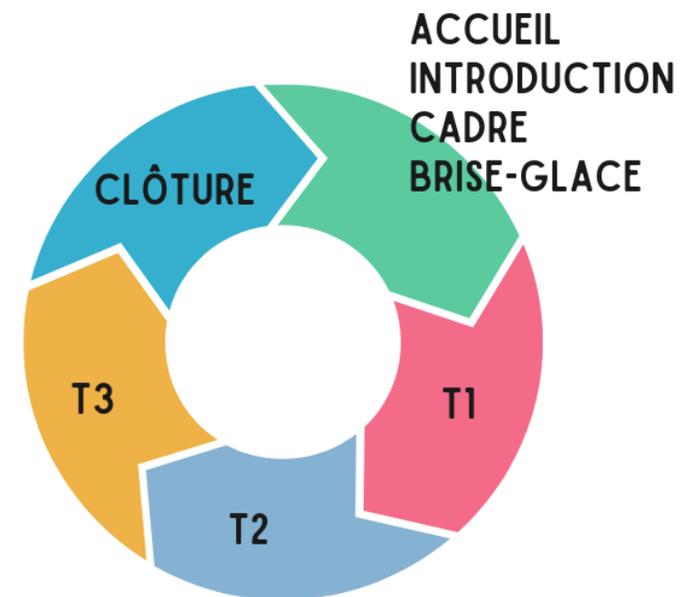
Introduction : l'importance de l'accueil

T1: La **notion d'addiction**  
pour comprendre le concept de dépendance

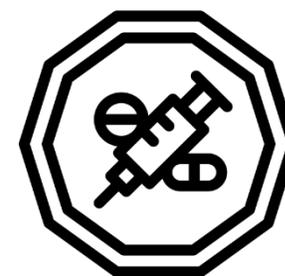
T2 : Le **sac des addictions**  
pour favoriser les échanges

T3: Les **ressources d'aides**  
pour faire connaître le réseau

Conclusion



# La notion d'addiction



# Vidéo Nuggets Addiction

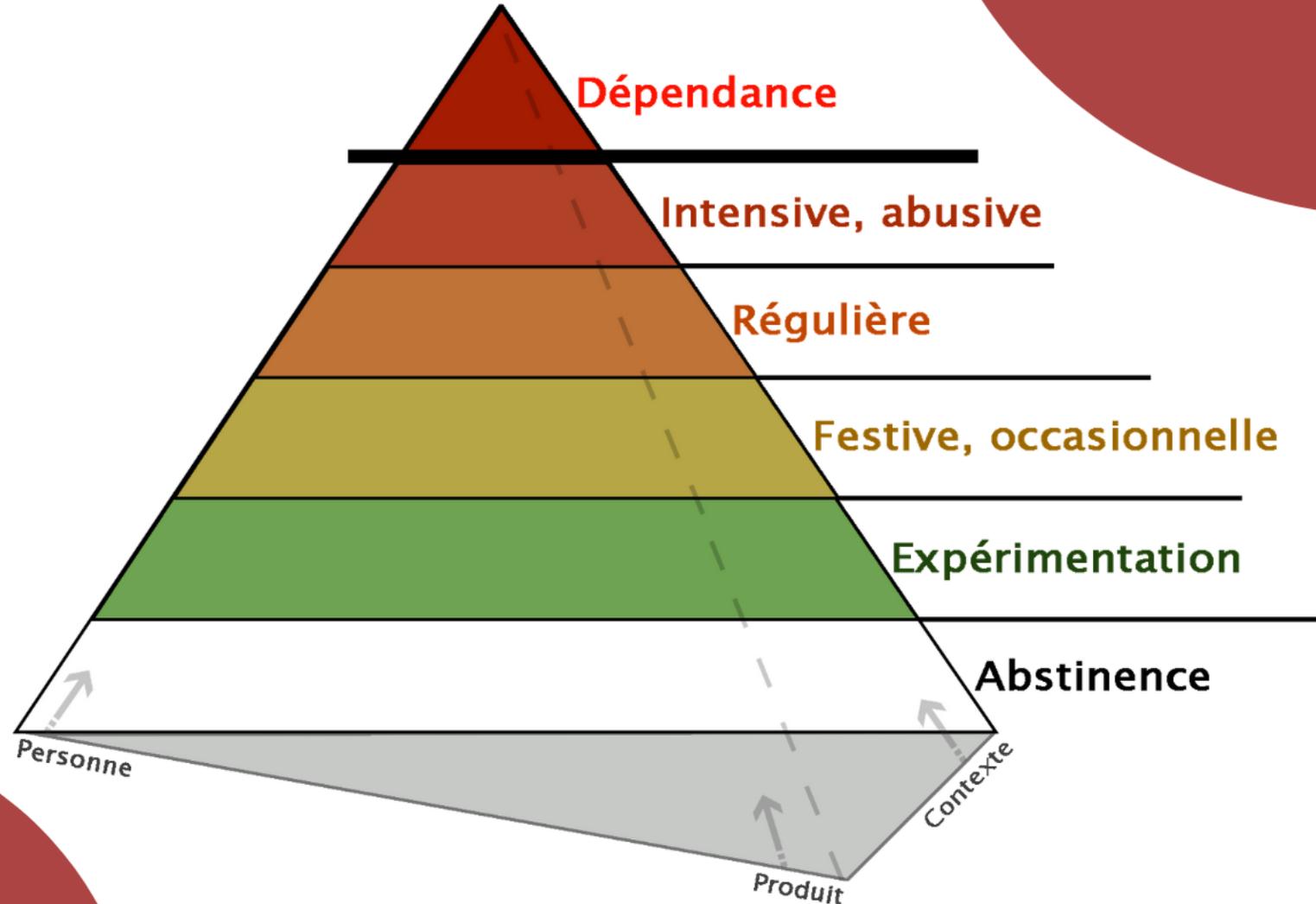
# L'ADDICTION, C'EST QUOI ?



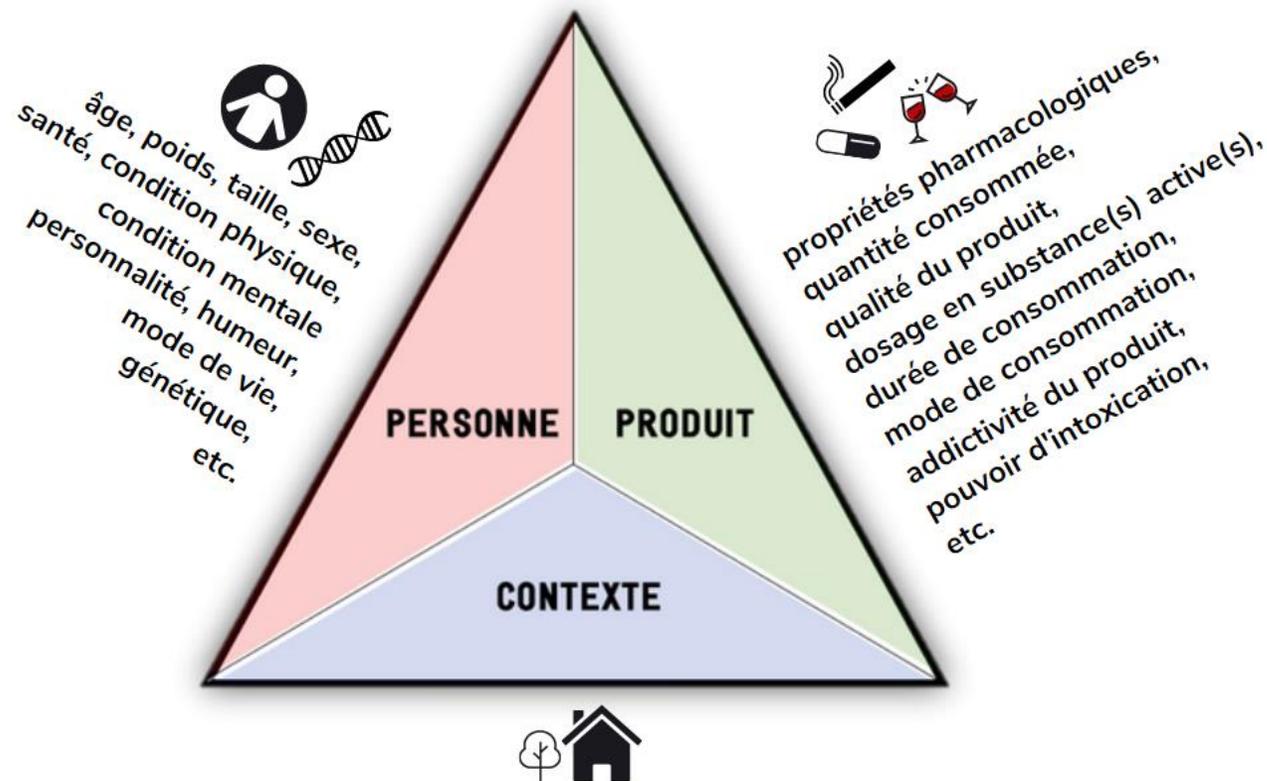
# CRITÈRES DE L'ADDICTION

-  **DÉSIR PUISSANT DE CONSOMMER (CRAVING)**
-  **PERTE DE CONTRÔLE**
-  **TOLÉRANCE À LA SUBSTANCE**
-  **ÉTAT DE MANQUE (SYNDROME DE SEVRAGE)**
-  **ABANDON D'ACTIVITÉS/INTÉRÊTS/ENVIES HABITUELS**
-  **CONSOMMATION MALGRÉ LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES**

# LES STADES DE CONSOMMATION



# LES 3 TYPES DE FACTEURS INFLUENÇANT LA CONSOMMATION



## A/ contexte social :

milieu de vie, conditions de vie, situation sociale, équilibre relationnel, schéma familial, culture, religion, lois/règlements, publicité, etc.

## B/ contexte de la consommation :

environnement physique lors de la prise, accessibilité au produit, influence de groupe, etc.

# Déroulement de l'atelier

Conceptualisé  
en 3 temps

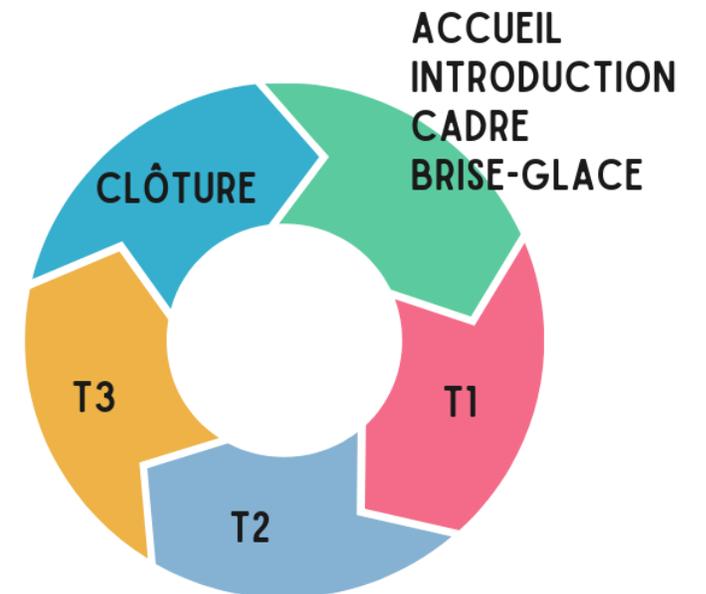
Introduction : l'importance de l'accueil

T1: La **notion d'addiction**  
pour poser les bases théoriques

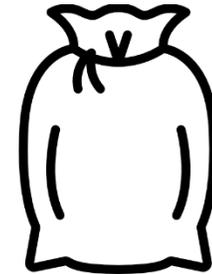
T2 : Le **sac des addictions**  
pour favoriser les échanges

T3: **Ressources d'aides**  
pour faire connaître le réseau

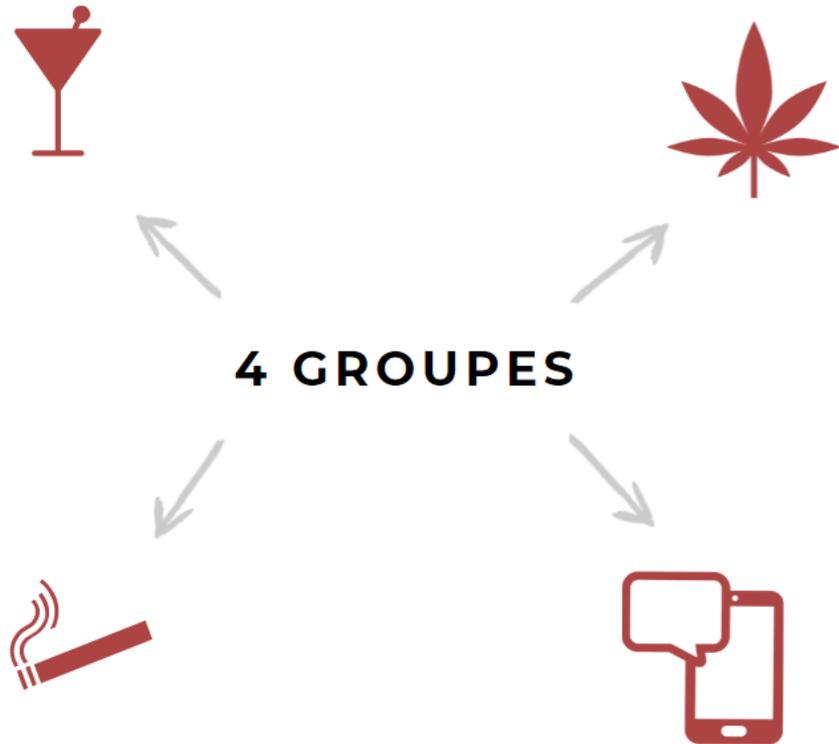
Conclusion



# Le sac des addictions



# QUE SAVEZ-VOUS SUR CE PRODUIT ?



**POURQUOI** LES GENS CONSOMMENT-ILS CE PRODUIT ? QUELS SONT LES EFFETS RECHERCHÉS ?



QUELS SONT LES **DANGERS/RISQUES** LORSQU'ON CONSOMME CE PRODUIT ?

Alcool 



# CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE

1

CHRONIQUE  
À RISQUE



2

PONCTUELLE  
À RISQUE



3

INADAPTÉE  
À LA SITUATION



# POUR QUI LA CONSOMMATION D'ALCOOL EST PARTICULIÈREMENT RISQUÉE ?



# Chiffres clé

Estimation du nombre de décès  
liés à l'alcool chez les 15-74 ans (2017)

**1'553**  
décès par an



Remarque: ne peut être comparé avec l'estimation des décès liés au tabac.  
Source: Gmel, 2020



Estimation de l'impact de l'alcool sur  
la circulation routière (2018)



**30**  
Décès



**3'785**  
Accidents



**1'708**  
Blessés



**14'369**  
Retraits de permis

Sources: bpa, 2019; OFS, 2019; OFROU, 2019

# Courbe d'alcoolémie



**TU VEUX SAVOIR OÙ  
EN EST TON TAUX  
D'ALCOOLÉMIE ?**

**TÉLÉCHARGE L'APP**

BE  MY  
**ANGEL**

# ALCOOLEMIE $\neq$ EFFET RESSENTI



## EFFET RESSENTI

Valeur **subjective** et variable selon tolérance, état physique (fatigue, humeur, etc.), psychologique (stress, émotions, etc.)

## Formule de Widmark

$$\text{TAUX} = \frac{\text{QUANTITÉ D'ALCOOL (g.R.)}}{\text{POIDS} \times 0.68 \text{ (HOMME)}} \\ \text{POIDS} \times 0.56 \text{ (FEMME)}$$

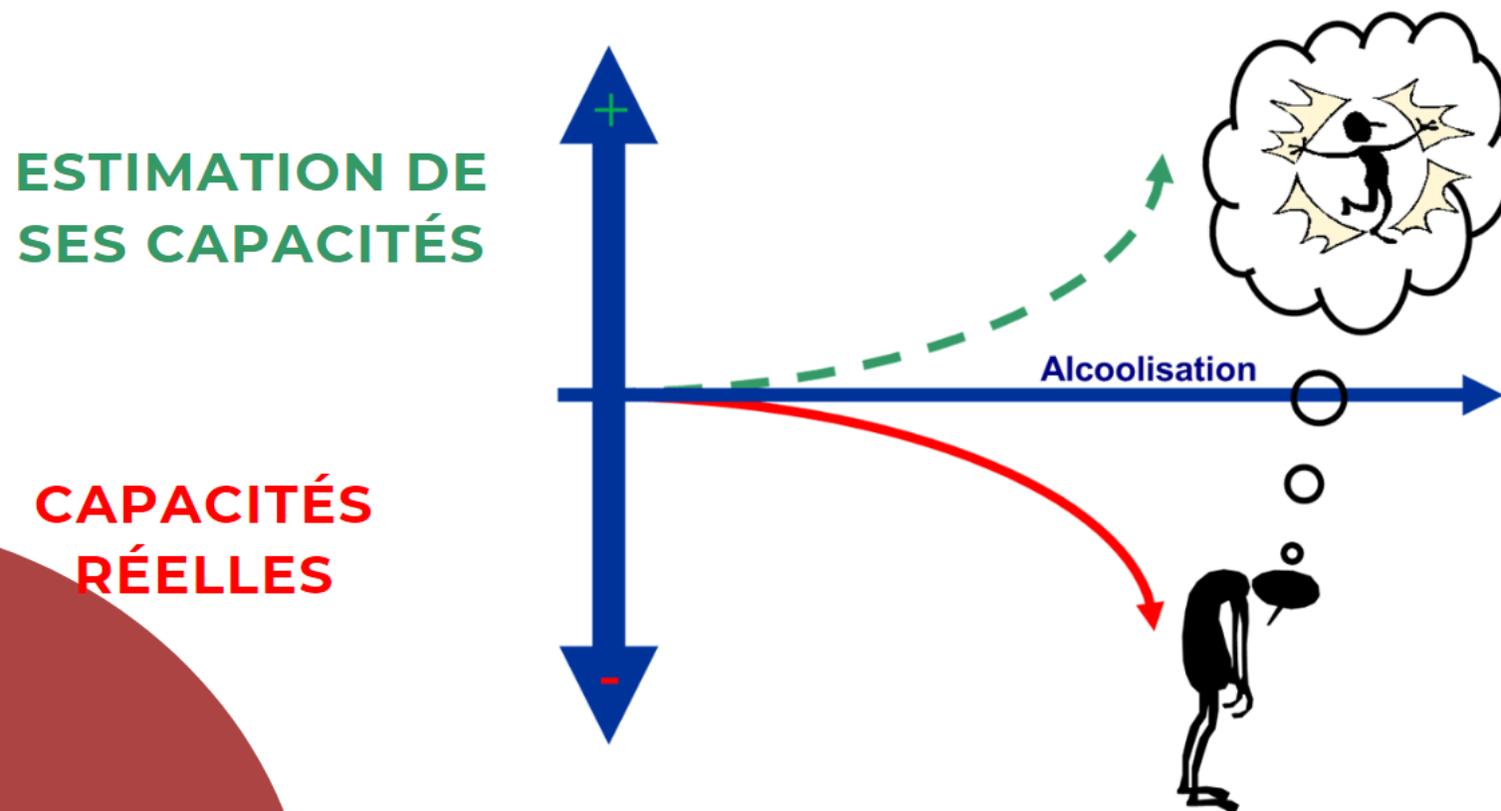


## ALCOOLÉMIE

Valeur **objective** et invariable chez une même personne. L'alcoolémie est le taux d'alcool dans le sang et se mesure en grammes d'alcool par litre de sang.



# L'ALCOOL RÉDUIT NOS FACULTÉS !



# QUE DIT, LA LOI ?

Pour la protection de la jeunesse,  
la loi **interdit** la vente de

vin, bière et cidre  
aux jeunes de moins de **16** ans

spiritueux, apéritifs et alcopops  
aux jeunes de moins de **18** ans

Le personnel peut exiger une pièce d'identité.

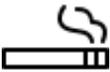
Édité par:



ADDICTION | SUISSE

Ensemble, protégeons la jeunesse!



Tabac 





**PLUS DE 4'500  
SUBSTANCES**



# Composition de la cigarette



Nicotine



Formaldéhyde et  
agents conservateurs



Térébenthine :  
dissolvant pour  
peintures



Xylène :  
colorant pour  
feutres



Coumarine : mort aux rats



Acétone : dissolvant  
pour vernis à ongles



Arsenic : anti-fourmi



Cadmium : batteries

Methoprène :  
insecticide



Propylène glycol : dégivrant

Ammoniac :  
nettoyant pour vitres





**1 CHICHA = 2 PAQUETS  
DE CIGARETTES**

**UNE HEURE PASSIVE À CÔTÉ D'UNE  
CHICHA REPRÉSENTE AUSSI 6-8  
CIGARETTES INHALÉES**



**1 SNUS = 3 CIGARETTES**

**LE SNUS NE S'INHALE PAS,  
MAIS IL RESTE NOCIF POUR LA  
CAVITÉ BUCCALE, L'ŒSOPHAGE,  
LE PANCRÉAS, ETC.**





Tabac  
chauffé

Snus

Cigarettes  
électroniques



## Les nouveaux produits nicotiné

# Les vaporettes (cigarettes électronique)



### 1ère génération

Nicotine purifiée  
Taux de nicotine (18mg/ml)  
T° de chauffe = 220 °C



### Caractéristiques

Type cigalike : prête à vapoter,  
autonomie et efficacité : faibles  
Très peu utilisée  
T° = près de 800°

### 2ème génération

Nicotine purifiée



### Caractéristiques

Choix des liquides,  
remplissage facile, bon  
rendu des saveurs,  
possibilité de vapeur chaude  
ou froide, durée de vie  
limitée, de moins en moins  
utilisée...

### 3ème génération

Nicotine ou sels de nicotine  
(= nicotine + acide)



### Caractéristiques

Type Tank ou Mod (vaporette  
modifiée), accus rechargeables,  
peut-être mécanique ou  
électronique, peut être "  
reconstructible"  
(personnalisable), ↗ durée de  
vie, investissement financier au  
départ peut générer de fortes  
vapeurs

### 4ème génération

Sels de nicotine  
Taux de 0,3, 6, 12 ou 18mg/ml



### Caractéristiques

ModPod: Ex: Juul, Vuse  
(Vype), Nude: simple  
d'utilisation, personnalisable,  
moins d'irritation, moins de  
toux malgré la concentration  
en nicotine plus élevées.  
Toxicité des sels de nicotine,  
plus acides, plus grande que  
nicotine classique

### 5ème génération

Sels de nicotine et/ou nicotine  
synthétique (avec ou sans nicotine)  
Taux: jusqu'à 6% soit 60mg/ml

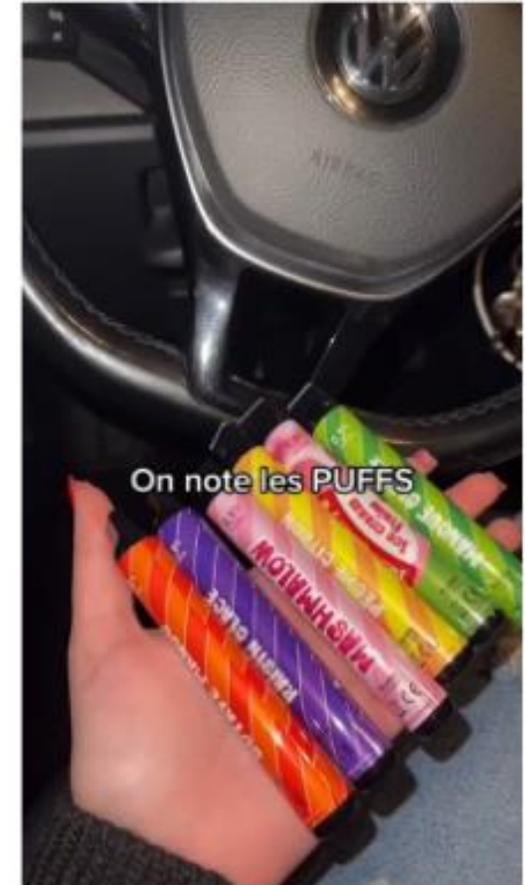
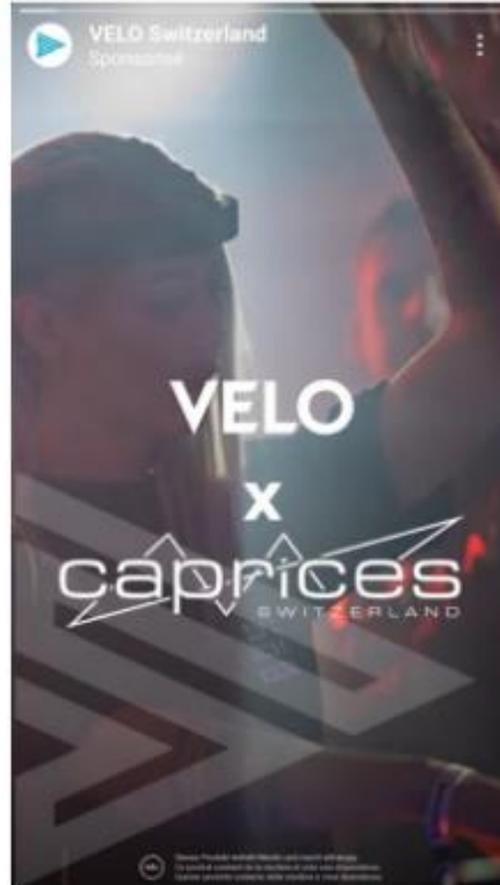


### Caractéristiques

Puff, Geek, Sexi, Hyppe, Air,  
Helix, Ezzy,...Bars!  
Aucun contrôle sur les  
compositions, standards de qualité  
et mélanges chimiques. Dépasse  
souvent la concentration de  
20mg/ml de nicotine (=2%) autorisé  
par les normes EU  
Jetable = pollution



# PUBLICITÉS SUR INTERNET ET LES RÉSEAUX SOCIAUX



# 600 bouffées



Près de 2 paquets de cigarettes



(environ 36 cigarettes  
ou 2% = 20mg)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



# 1600 bouffées

Près de 11 paquets de cigarettes  
(environ 215 cigarettes)



5ml ou 5% = 50mg  
illégal



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

Pour la protection de la jeunesse:

La loi **interdit** la vente de **tabac**  
aux **jeunes de moins de 18 ans**

Le personnel peut exiger une pièce d'identité.

Edité par:



ADDICTION | SUISSE

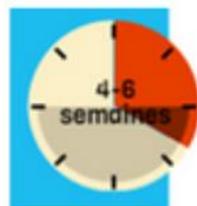
# Cannabis



# LE CANNABIS DANS L'ORGANISME



Sang



Urine

<b>SENSATIONS ALTÉRÉES</b> 	<b>HAUSSE DU RYTHME CARDIAQUE</b> 
<b>TEMPS DE RÉACTION AUGMENTÉ</b> 	<b>PERTE DE LA NOTION DU TEMPS</b> 
<b>ÉTAT EMOTIONNEL</b> 	<b>IMPULSIVITÉ, IRRITABILITÉ</b> 

**EFFETS À  
COURT TERME**

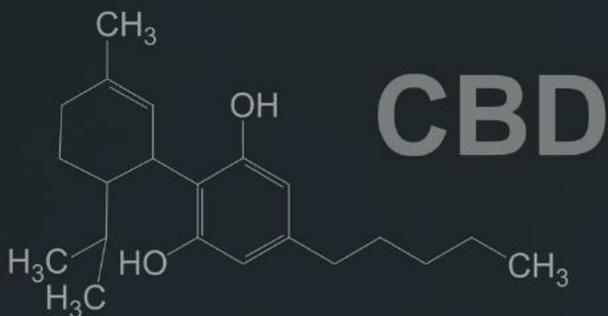
<b>APATHIE</b> 	<b>DÉFICIT DE L'ATTENTION</b> 
<b>PERTE DE LA MÉMOIRE</b> 	<b>INAPTITUDE À COMPRENDRE LES ÉMOTIONS</b> 
<b>AFFAIBLISSEMENT SYSTÈME IMMUNITAIRE</b> 	<b>CHANGEMENT DE PERSONNALITÉ</b> 

**EFFETS À  
MOYEN ET  
LONG TERME**

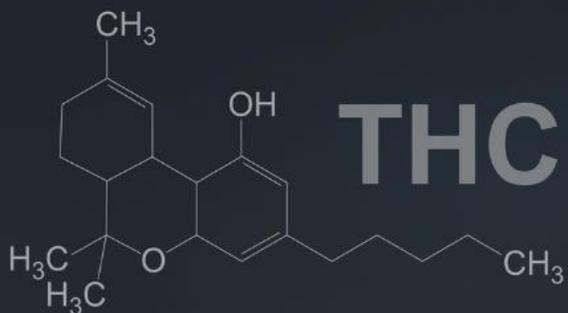


# ET LE CBD ALORS ?

LE CBD (- 1% DE THC) EST LÉGAL,  
MAIS PRUDENCE !



LE CANNABIS (+ 1% DE THC)  
EST ILLÉGAL



**Illégal**



## DIFFERENCES

**CANNABIS**

**CBD**

**Légal**

### PSYCHOACTIVES

CONTIENT DU THC, MOLÉCULE  
PSYCHOACTIVE DU CANNABIS

### NON PSYCHOACTIVES

CONTIENT TRÈS PEU OU  
PAS DE THC

### ILLÉGALES

FORTE TENEUR EN THC,  
SUBSTANCE INTERDITE

### LÉGALES

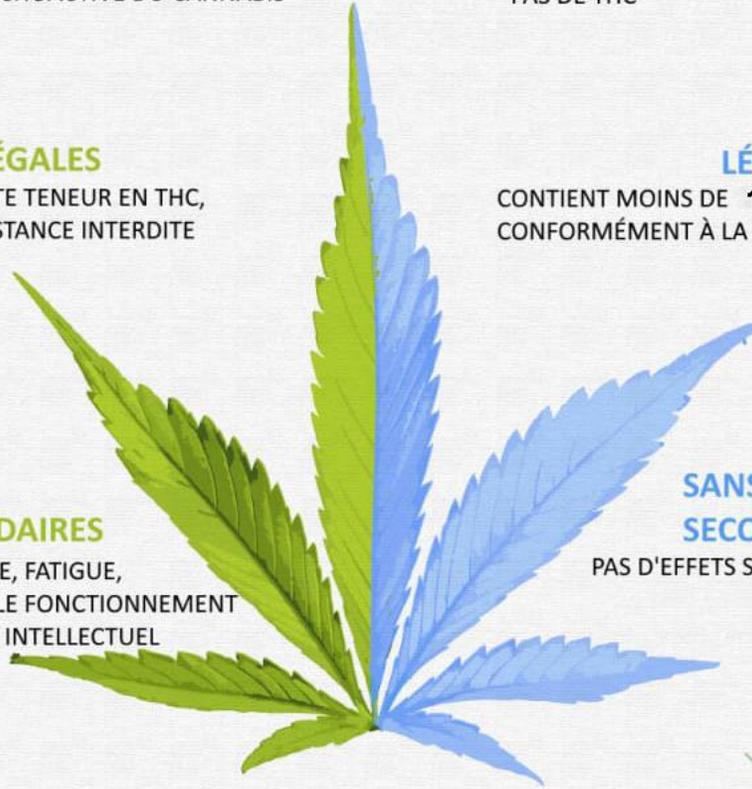
CONTIENT MOINS DE **1 %** DE THC,  
CONFORMÉMENT À LA LEGISLATION

### EFFETS SECONDAIRES

DEPÉNDANCE, FATIGUE,  
EFFETS SUR LE FONCTIONNEMENT  
COGNITIF ET INTELLECTUEL

### SANS EFFETS SECONDAIRES

PAS D'EFFETS SECONDAIRES



[Vidéo cannabis «faits et chiffres»](#)



# DES RISQUES RÉELS POUR LES ADOLESCENTS



**EN SUISSE, 22 % DES ADOS ONT  
CONSOMMÉ DU CANNABIS AU MOINS  
UNE FOIS DANS LEUR VIE** (HBSC ; 2018)



**NUIT À LA RÉUSSITE SCOLAIRE ET  
AUGMENTE LE RISQUE DE DÉCROCHAGE**



**AUGMENTE LE RISQUE DE TROUBLES  
DE COMPORTEMENT**



**IMPACTS NÉGATIFS SUR LA VIE SOCIALE  
ET L'ESTIME DE SOI**



**LA CONSOMMATION DE **THC** PEUT  
AVOIR UNE INFLUENCE SUR LE  
DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU**  
(effets imprévisibles, difficultés de traiter  
des infos complexes, de mémorisation et  
de concentration)

# Monde numérique

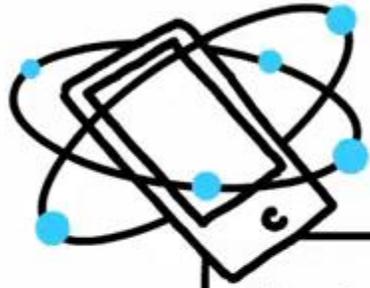


# LES RÉSEAUX SOCIAUX

Echanges  
Contact  
Rencontres  
Appartenance sociale  
Information  
Divertissement  
Etc.

Distraction  
FOMO (= fear of missing out)  
Nomophobie  
Cyberharcèlement  
Dépendance  
Contenu inadapté  
Pression sociale  
Déprime, frustration  
Cyberréputation  
Empreinte numérique  
Contenu et contact indésirables  
Etc.





# Hyperconnectivité

[Vidéo sur l'hyperconnectivité](#)

# ET VOUS ?

QUELLES SONT  
VOS PRINCIPALES  
ACTIVITÉS SUR  
VOTRE  
TÉLÉPHONE?

COMBIEN DE  
TEMPS PASSEZ-  
VOUS SUR VOTRE  
TÉLÉPHONE?



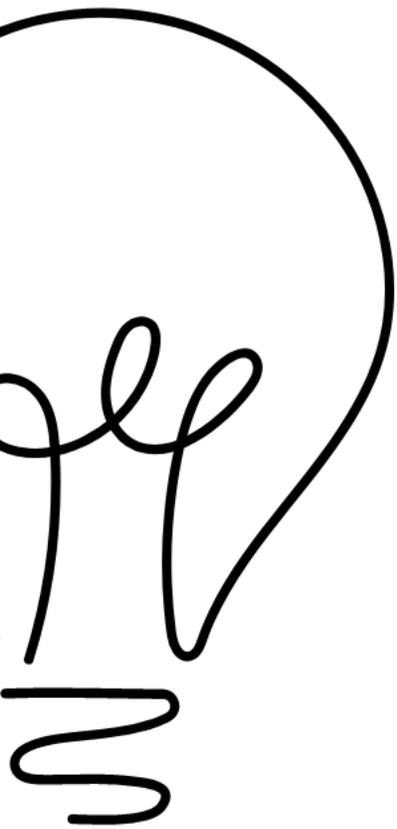
## 3H10 PAR JOUR SUR LE TÉLÉPHONE

SELON L'ÉTUDE JAMES 2020 , UN JEUNE EN SUISSE VA  
PASSER 3H10 PAR JOUR SUR SON TÉLÉPHONE EN SEMAINE,  
ET 5H LE WEEK-END

Source :  
ZHAW (2020). JAMES - Jeunes, activités, médias. *Enquête Suisse*.

## ASTUCES

-  **PRENDRE CONSCIENCE DU TEMPS PASSÉ SUR LE TÉLÉPHONE**
-  **LE METTRE SOUS SILENCIEUX ET HORS DE LA VUE**
-  **LIMITER LES NOTIFICATIONS**
-  **UTILISER LE GREY MODE ET LE MODE AVION**
-  **FAIRE DES ACTIVITÉS SANS PRENDRE LE TÉLÉPHONE**



# Jeux de hasard et d'argent



# Qu'est-ce qu'un jeu de hasard et d'argent ?



Le joueur mise de l'argent ou un objet de valeur



La mise ne peut pas être reprise



L'issue du jeu repose sur le hasard



Perte ou gain



**Gain = RARE**





Casino



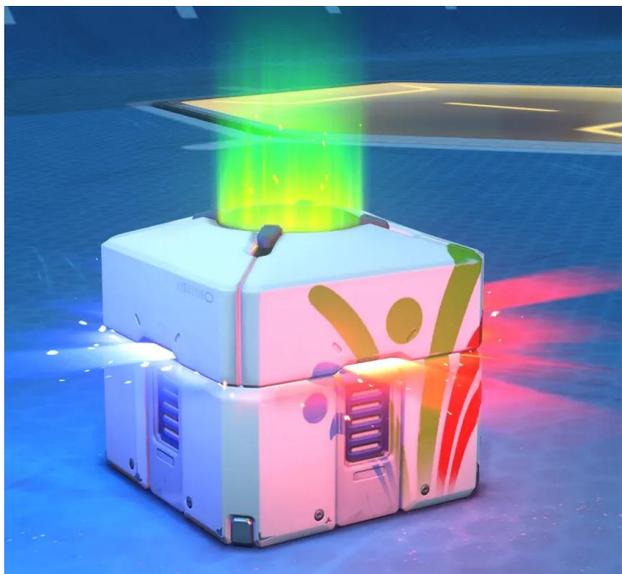


**JOUEZ SPORT!**  
— VOS PARIS SPORTIFS —



Loterie romande





# Microtransactions



# aux stratégies pour vous faire dépenser

Les influenceurs et influenceuses

Les pronostics dans les paris

Les bonus et concours

Les premières mises offertes





**EN LIGNE,  
À FORCE DE PARIER  
TU RISQUES DE  
FINIR HORS-JEU.**

**CONSEILS POUR  
LES + 18 ANS**



**MISER CE QUE L'ON PEUT SE PERMETTRE DE PERDRE**



**ACCEPTER DE PERDRE**



**FAIRE D'AUTRES LOISIRS**



**VOIR SES AMIS**



**RETENIR QUE LE RÉSULTAT EST BASÉ SUR LE HASARD**

EN LIGNE,  
À TROP GRATTER  
TU PEUX FINIR  
À DÉCOUVERT.



Jouer peut comporter des risques et entraîner la dépendance et l'endettement.

TUJOUES.CH  
SOS-JEU.CH



Spielsucht-helpline

Ligne sos-jeu

Linea sos-gioco

0800 040 080

# Conclusion et réseau d'aide



LES PRODUITS AIDENT À SE SENTIR MIEUX : FAUX !

LES PRODUITS AIDENT À OUBLIER SES SOUCIS : FAUX !

LES PRODUITS AIDENT À S'INTÉGRER DANS UN GROUPE : FAUX !

LES PRODUITS AIDENT À DORMIR : FAUX !

## IL EXISTE D'AUTRES STRATÉGIES POUR SE SENTIR MIEUX.

Passer du temps  
avec des amis  
ou sa famille



Parler de  
ses soucis



Bouger,  
marcher



Faire une  
activité qui  
nous fait  
plaisir



Apprendre de  
nouvelles  
choses



# BESOIN D'AIDE ?



UN-E PROCHE, UN-E PROFESSEUR-E, UN-E MÉDIATEUR/TRICE  
ADDICTION VALAIS : ENTRETIENS GRATUITS ET CONFIDENTIELS

[WWW.CIAO.CH](http://WWW.CIAO.CH) / [WWW.ONTECOUTE.CH](http://WWW.ONTECOUTE.CH)

[WWW.SAFEZONE.CH](http://WWW.SAFEZONE.CH)

[WWW.STOPSMOKING.CH](http://WWW.STOPSMOKING.CH)

CO-DÉPENDANCE : [MAMANBOIT.CH](http://MAMANBOIT.CH) / [PAPABOIT.CH](http://PAPABOIT.CH)

N°147 

[Publications santé en différentes langues – onglet «dépendances»](#)



addiction valais  
sucht wallis

**CIAO.CH**



ontéécoute  
7/7 pour les 18/25 [.ch](http://ontecoute.ch)

**SafeZone.ch**

Consultation en ligne sur les addictions



**STOP  
SMOKING.CH**

**Croix-Rouge suisse**  
[migesplus.ch](http://migesplus.ch)



# AIDE PRODUITS NICOTINÉS ?



## RÉGION CHABLAIS

DR LAURENT REY  
SPÉC. FMH MÉDECINE INTERNE  
AVENUE DU SIMPLON 12,  
1890 ST-MAURICE  
☎ 024 485 35 35

## RÉGION MARTIGNY

DR ARLETTE CLOUIT  
SPÉC. FMH MÉDECINE INTERNE  
RUE DES CÈDRES 2,  
1920 MARTIGNY  
☎ 027 720 61 56

## RÉGION SION

DR NATHALIE MURITH  
SPÉC. FMH MÉDECINE GÉNÉRALE  
RUE DE LAUSANNE 32,  
1950 SION  
☎ 079 665 88 47

## CONSULTATION DE TABACOLOGIE HOPITAL RIVIERA CHABLAIS

DR MYRIAM KOHLER  
ROUTE DU VIEUX-SÉQUOIA 20, 1847 RENNAZ  
☎ 058 773 21 12

PRISE EN CHARGE PAR L'ASSURANCE DE BASE (LAMAL) (OFFRE NOTAMMENT DES SOINS D'ACUPUNCTURE ET D'HYPNOSE)

## LIGNE STOP TABAC

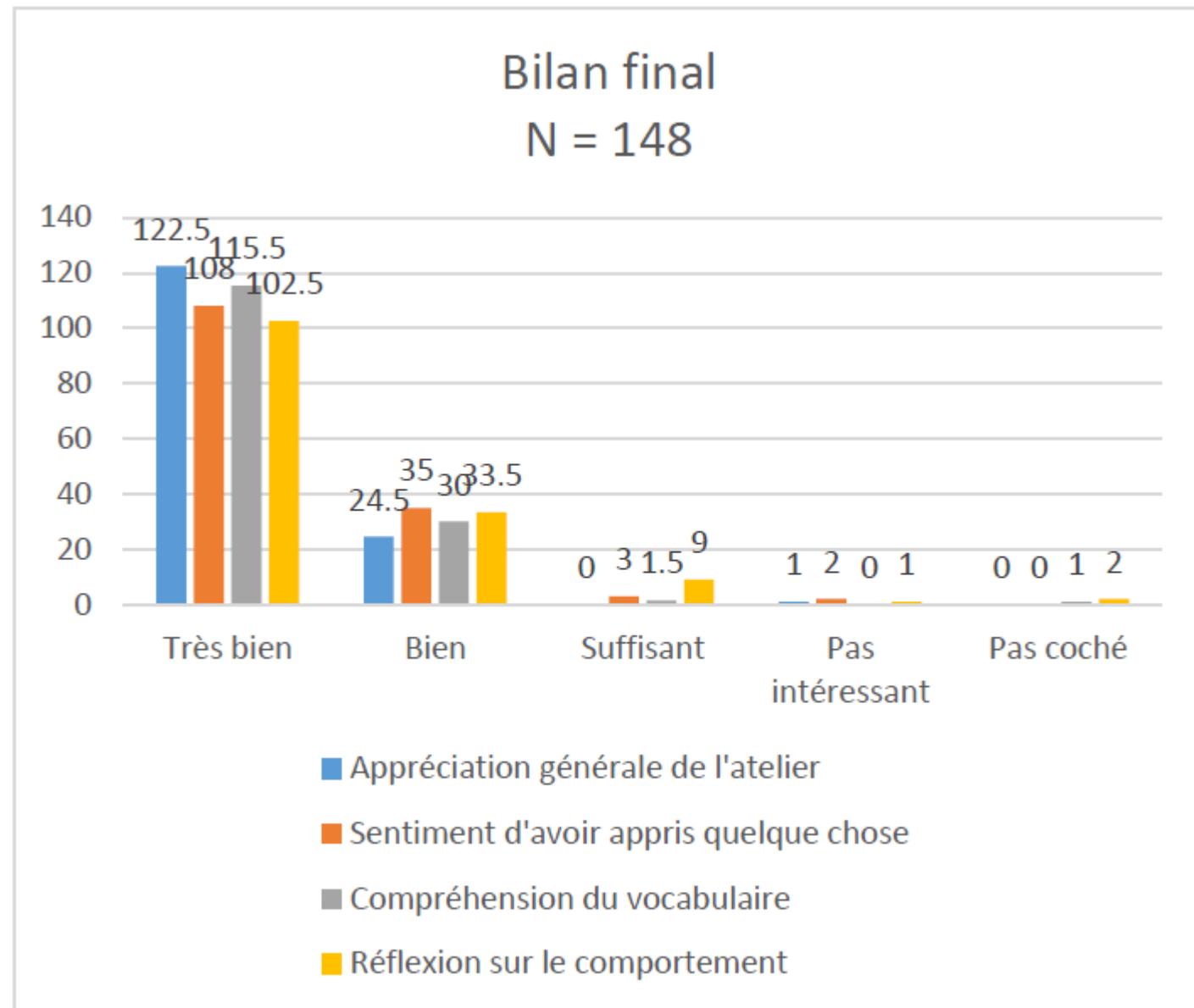
☎ 0848 000 141

[WWW.STOPSMOKING.CH/FR/JARRETE/](http://WWW.STOPSMOKING.CH/FR/JARRETE/)

PLEINS D'OUTILS D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE



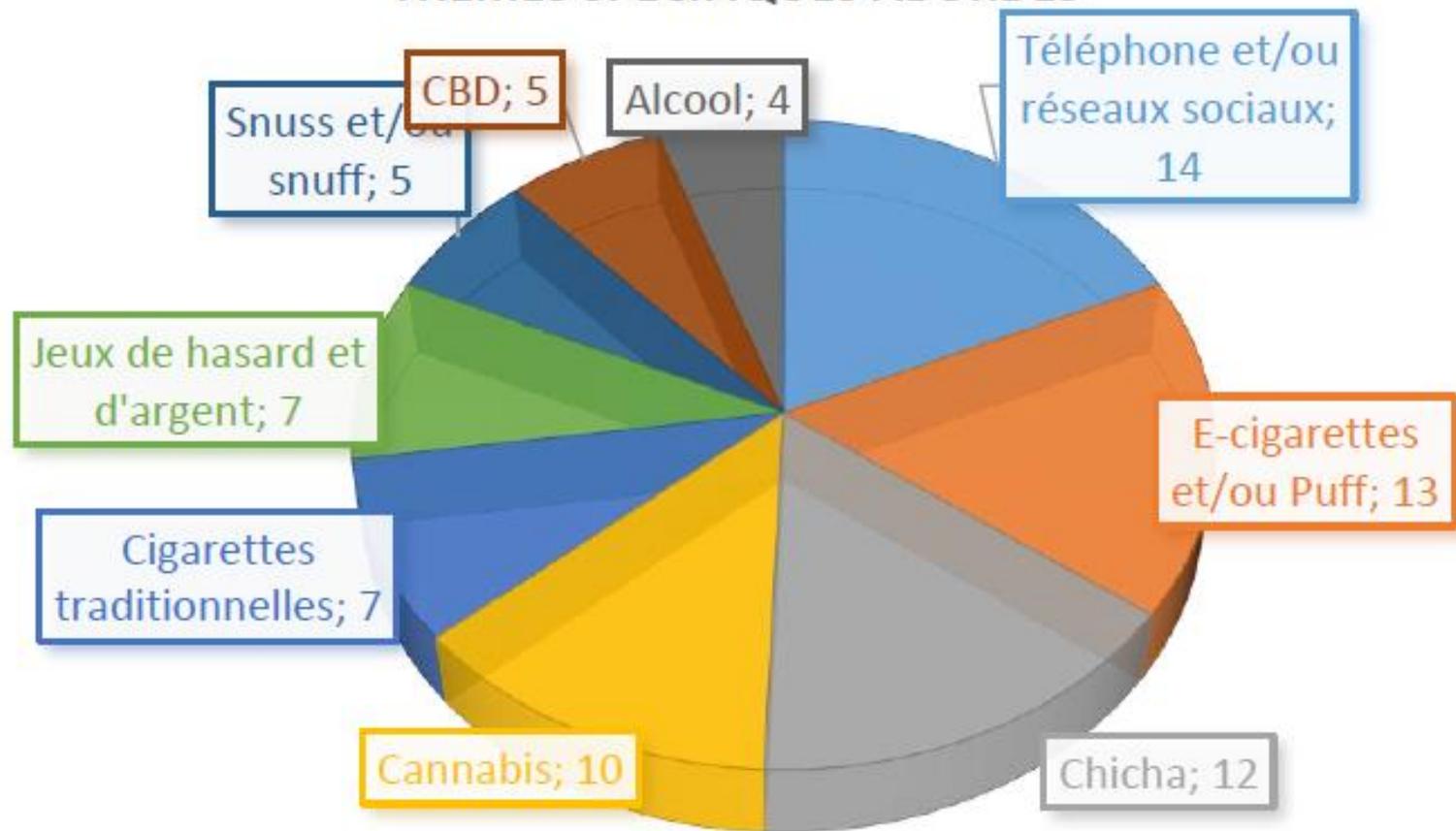
## Résultats de l'évaluation



- **20 ateliers** pour **189 élèves** sensibilisés (2022)
- 83% des participants évaluent l'atelier comme «très bien» apprécié
- 69% disent « très bien » et 23% « bien » avoir réfléchi sur leurs consommations
- Première expérience pilote menée en co-animation avec un animateur-santé issu la migration avec succès → reconduite



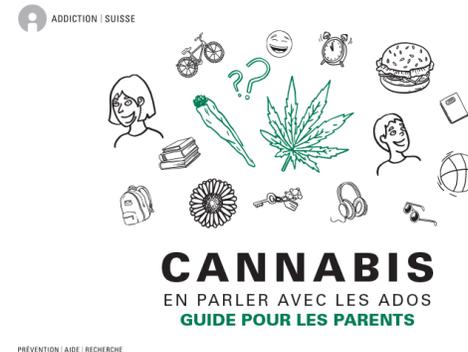
## THÈMES SPÉCIFIQUES ABORDÉS



спасибо 谢谢  
GRACIAS 谢谢  
**THANK YOU**  
ありがとうございました MERCI  
DANKE धन्यवाद  
شُكراً **OBRIGADO**

# Matériel d'information à commander

- [Brochures «Protège ta santé»](#) en 10 langues
- [Guide](#) pour les professionnel-le-s du domaine de l'Asile
- Guides pour les parents/adultes qui proposent des conseils pour aborder les différentes thématiques de l'addiction et donnent des pistes pour réagir lorsque son enfant consomme.
  - [Alcool – en parler avec les ados](#)
  - [Fumer – en parler avec les ados](#)
  - [Cannabis – en parler avec les ados](#)
  - [Ecrans – en parler avec les ados](#)



ALCOOL, TABAC, CANNABIS  
ET AUTRES DROGUES:  
GUIDE POUR LES  
PROFESSIONNEL-LE-S DU  
DOMAINE DE L'ASILE

Informations, prévention et intervention précoce