

Les jeunes et l'addiction :

L'Imsee vient de présenter les résultats d'une enquête sur la consommation de produits psychoactifs et usages sans substance chez les lycéens de Monaco. Voilà ce qu'il faut en retenir

Ce qu'il faut retenir de l'enquête

L'addiction et les jeunes. De prime abord, le sujet paraît sensible, éprouvé, presque tabou. Mercredi dernier, l'Institut monégasque de la statistique et des études économiques a pourtant livré publiquement – une première – les conclusions d'une large enquête traitant de la question. Son intitulé : « Consommation de produits psychoactifs et usages sans substance chez les lycéens de Monaco ».

« L'objectif était d'apporter un éclairage plus qualitatif sur ces pratiques et ses conséquences », a expliqué Sophie Vincent, directrice de l'Imsee.

Le 4 avril 2019, à l'improviste, 1 369 lycéens et collégiens, âgés de 16 ans ou plus, ont répondu à un questionnaire étoffé. Alcool, tabac, cannabis, écrans, réseaux sociaux, paris sportifs... Il n'était pas question de consommation. L'accessibilité des produits et la perception de ces comportements par les adolescents étaient aussi abordées. « Cette cartographie nous permet d'ajuster, d'optimiser, de prioriser les politiques de prévention et de sensibilisation auprès de la population ciblée et de la communauté éducative », confie Patrice Cellario, conseiller de gouvernement - ministre de l'Intérieur.

Point positif de l'enquête : on observe une baisse de la consommation des lycéens de Monaco en ce qui concerne l'alcool, le tabac et le cannabis. « Toutefois, cette tendance ne doit occulter ni la hausse d'autres pratiques, ni les dangers qui demeurent liés à ces comportements addictifs au cours de l'adolescence, période d'évolution physique, physiologique et psychologique engendrant une vulnérabilité au développement de conduites à risques, conclut l'Imsee. La précocité de la consommation, la consommation régulière, le mode et l'environnement de consommation, le besoin de consommer pour faire la fête, la banalisation de certaines substances, mais aussi l'accessibilité de certains produits ou la méconnaissance des risques sont autant de facteurs qui jouent un rôle sur les conséquences de ces usages, le degré d'addiction qui en découle et, par effet miroir, les possibilités de sevrage ».

De cette enquête fouillée, nous en avons tiré les chiffres marquants.

Dossier : Thibaut PARAT
tparat@nicematin.fr

L'alcool

Statistiquement parlant, l'alcool reste, de loin, le produit le plus consommé par les lycéens de la Principauté : 92,1 % des sondés y ont déjà goûté au moins une fois, sans doute bien avant le lycée. Et 64,4 % dans les trente jours précédant l'enquête (71 % en 2015). Notamment chez les élèves de Terminale, un niveau où l'on expérimente plus fréquemment « les ivresses alcooliques » et les « alcoolisations ponctuelles importantes ».

« Plus de la moitié des lycéens (54 %) ont connu une ivresse au cours de leur vie. L'âge d'expérimentation de ces ivresses se situe à partir de 16 ans pour 38 % des lycéens en 2019, et de 36 % à 15 ans », déclare l'Imsee. À noter également que quatre lycéens sur dix ont déjà goûté aux boissons alcoolisées à l'âge de 13 ans et un sur dix indique consommer de l'alcool plus de dix fois dans le mois. Pour 46,6 %, l'alcool quotidien présente un risque « modéré ».

Le tabac

S'il n'est pas le produit le plus expérimenté en 2019 (55,3 % des lycéens, soit le niveau le plus bas depuis 2007), le tabac reste celui qui est le plus consommé : 13,3 % des lycéens fument une cigarette chaque jour. C'est à 15 ans que le pic d'expérimentation de la « clope » est atteint, mais 30 % de ceux ayant consommé du tabac au cours de leur vie l'ont déjà expérimenté à 13 ans ou avant.

Le cannabis

« Si, globalement, l'usage du cannabis tend à baisser, on observe que cette évolution est intimement liée à un clivage des genres. Avec une forte baisse de la consommation chez les filles, malheureusement compensée par une tendance inverse chez les garçons », constate l'Imsee.

15,8 % des ados consomment du cannabis au moins une fois par mois et 38,4 % l'ont déjà expérimenté (contre 50 % en 2016). L'âge d'expérimentation de cette drogue tourne autour de 16 ans et plus, contre 15 ans en 2015. Les



L'alcool reste le produit le plus expérimenté chez les jeunes. (Illustration Cyril Doderigny et MAX PPP)

usages fréquents, et de fait à risque, de cannabis restent stables, voire augmentent : 5 % des lycéens monégasques sont des consommateurs réguliers (dix fois au cours du mois). À noter que le nombre de très gros consommateurs – soit 40 joints fumés dans le mois ou plus – a augmenté entre les deux enquêtes de 2015 et 2019, passant de 20 à 25 individus.

Les drogues dures

8,2 % des interrogés, une minorité donc, ont déclaré avoir testé au moins un produit illicite autre que le cannabis durant leur courte existence. La cocaïne concerne 4 % d'entre eux, un chiffre stable depuis 2015. Autour de 3 % ont goûté aux champignons hallucinogènes en 2019 et 2 % à l'ecstasy.

Internet et réseaux sociaux

On ne la surmonne pas la « génération Z » pour rien. Nés dans une ère où le tout-numérique prime et biberonnés aux écrans, rares sont les adolescents à désertir la Toile. Neuf lycéens monégasques sur dix utilisent quotidiennement les ré-

seaux sociaux et Internet en général (70 % en 2007). Chez les plus accros, à l'échelle d'une journée, ils sont 12 % à avoir les yeux rivés sur leurs écrans pendant six heures ou plus les jours de classe. Leur nombre s'élève à 31 % le week-end et lors des vacances scolaires.

« Alors que 37 % des lycéens étaient d'accord pour dire qu'ils passent trop de temps sur les réseaux sociaux en 2015, cette proportion s'élève à 61 % en 2019 », révèle l'Imsee. Une prise de conscience, une clairvoyance dirons-nous, plus importante chez les filles (70 %, contre 51 % chez les garçons).

Conséquence de cette pratique assidue des écrans, la lecture pour le plaisir et le sport stagnent, voire s'affaiblissent.

Les paris d'argent

Autre type de consommation « virtuelle » qui semble gagner du terrain : les paris d'argent, notamment sportifs, qui arrivent en tête de gondole, suivis des jeux à gratuit. En 2019, 21,3 % des lycéens du pays ont déclaré avoir parié de l'argent au moins une fois sur

les douze derniers mois, la plupart de manière occasionnelle (une fois par mois). Si, en 2015, la majorité des parieurs réguliers (deux à trois fois par semaine) étaient recensés en classes de Seconde (43 %), c'est désormais en Terminale qu'on les retrouve (53 %). Paradoxalement, l'utilisation d'Internet n'est pas plébiscitée pour miser de l'argent. Les paris sportifs sont pratiqués majoritairement en bureaux de tabac.

Différences filles-garçons

L'enquête laisse apparaître des différences de consommation, parfois très marquées, selon le sexe. Le tabac, par exemple, concerne plus largement les filles, tandis que le cannabis montre une large prédominance masculine, particulièrement en ce qui concerne son usage régulier et le risque de dépendance. Si l'alcool apparaît comme un produit plus répandu chez les filles dans l'expérimentation ou l'usage occasionnel, sa consommation de manière régulière ou ponctuellement importante est plutôt du fait des garçons.
www.imsee.mc/Publications/Enquete-ESPAD

et plus, scolarisés dans les établissements publics ou privés, ont été interrogés au matin du 4 avril 2019. Soit 1 369 adolescents (2), si l'on inclut les jeunes de l'Academy de l'AS Monaco et de l'Académie Princesse-Grace.

(1) European School Project on Alcohol and other Drugs.

(2) Les élèves de Troisième de 16 ans ont été interrogés mais n'ont pas été intégrés à l'analyse finale car trop peu nombreux pour être représentatifs.

état des lieux à Monaco

« L'alcool est assimilable à une drogue dure »

Valérie Aubin et Jean-François Goldbroch, respectivement chef du service psychiatrie au CHPG et psychiatre addictologue, étaient présents lors de la présentation de l'enquête Espad Monaco 2019. Ils y ont analysé les résultats et apporté une contextualisation ainsi qu'une expertise médicale.

Une addiction, c'est quoi ?

J-F-G : L'addiction est définie par la perte de la liberté de s'abstenir de consommer ou d'avoir un comportement malgré les retentissements négatifs de ce comportement ou de l'usage du produit. L'addiction est toujours définie par la rencontre entre un produit (avec les différents degrés de toxicité et de dépendance), un individu (avec ses fragilités, ses traumatismes et son histoire personnelle), dans un environnement (familial, amical, scolaire...). C'est cet ensemble multifactoriel qui définit la gravité et l'importance de l'addiction.

Quelles sont les structures au CHPG qui traitent de cette problématique ?

V.A. : Les patients souffrant d'une problématique addictive sont reçus en psychiatrie en consultation spécialisée « addiction » ou dans le cadre de la consultation « jeune consommateur ». Ils peuvent bénéficier également d'une consultation « pré-hospitalisation » où on leur explique le protocole de sevrage. En hospitalisation, chaque patient a un plan de soins personnalisé avec un protocole de cure adapté à sa problématique tant en termes de durée que de prise en charge spécifique (chimiothérapique, psychothérapique, kinésithérapique, occupationnelle, groupes de parole, soutien d'associations...).

J-F-G : Pour chaque patient, on s'efforce d'avoir un projet thérapeutique personnalisé – en ambulatoire ou en hospitalisation – avec une évaluation des fragilités, du degré de dépendance et le traitement des éventuelles comorbidités ou symptômes associés toujours en lien avec le projet de vie.



Valérie Aubin et Jean-François Goldbroch. (Photos Stéphane Danna / Dir. Com.)

À Monaco, combien de jeunes suivez-vous pour des addictions ?

V.A. : Nous avons comptabilisé 66 patients entre 13 et 17 ans hospitalisés en 2019, soit en pédiatrie soit en psychiatrie pour des pathologies en lien avec la psychiatrie. On ne peut pas chiffrer précisément la part des addictions, on souligne simplement qu'en population générale, elle est de 30 %. On insiste sur le fait que chez l'adolescent, la comorbidité addictive est un facteur de gravité.

L'addiction chez les jeunes résulte-t-elle d'un contexte familial délicat ou d'un effet de groupe propre à l'adolescence ?

J-F-G : Le contexte et l'environnement familial participent à la fragilité et donc à l'addiction, mais pas seulement. L'effet de groupe, aussi. Rappelons que l'addiction est aussi un phénomène multifactoriel à l'adolescence, prenant en compte sa fragilité dans son contexte familial et environnemental, et que l'adolescence est un moment où l'environnement peut être particulièrement fragilisant. En cas de

contexte difficile, il faut donc s'efforcer de renforcer les points positifs et les capacités du jeune. Les demandes d'hospitalisation et de soins concernent principalement le cannabis à cet âge.

V.A. : L'ouverture prochaine de l'unité adolescent permettra de dédramatiser et de faciliter l'hospitalisation en psychiatrie et de permettre à des jeunes souffrant d'autres addictions (alcool, écran...) de bénéficier de nos soins.

La banalisation de l'alcool vous inquiète. Pourquoi ?

V.A. : Il y a effectivement une tendance à une plus grande valorisation de l'alcool dans le milieu familial par rapport à d'autres substances. Le partage d'un verre ou l'initiation à la dégustation d'alcool sont souvent connotés de façon trop positive et, en tout cas, contribuent à une rencontre trop précoce du produit avec le jeune adolescent. Notons que le « Binge Drinking », avec souvent des comas éthyliques, est une véritable atteinte neuronale délétère et ne doit pas être

assimilé à une simple « ivresse initiatique ». De même, l'alcool, qui est assimilable à une drogue dure, ne devrait pas être à libre disposition dans les appartements familiaux ni mis en avant dans les supermarchés.

On parle de plasticité cérébrale jusqu'à 25 ans. Avant cet âge-là, il serait plus facile d'agir pour « rééduquer » le cerveau et stopper les addictions ?

V.A. : Effectivement, cette plasticité cérébrale permet un potentiel de récupération important sous réserve d'une rééducation neuro-cognitive et d'un arrêt de l'addiction.

J-F-G : Cela permet ensuite d'acquiescer de meilleures stratégies par rapport à l'abstinence, ce qui est plus difficile après 25 ans. Les stratégies sont les moyens de défense et les alternatives à l'addiction.

En quoi un usage intensif des écrans est-il néfaste ?

V.A. : Ce qui est néfaste dans l'usage des écrans, c'est effectivement le caractère intensif et le fait que ce soit aux dépens d'autres activités. Passer plusieurs heures sur les écrans altère les capacités de concentration.

J-F-G : L'usage intensif altère également la richesse des émotions, et des relations au profit des sensations et de l'impulsivité ou immédieté, pouvant entraîner une baisse de l'estime de soi et de la gestion des émotions.

Pour apprivoiser le milieu numérique, on parle de la règle 3-6-9-12. Pouvez-vous détailler cette règle... ?

V.A. : Cette règle – édictée par un collectif de pédiatres, pédopsychiatres et psychiatres – stipule d'interdire les écrans avant l'âge de 3 ans, les consoles de jeux portables avant 6 ans, Internet avant 9 ans et une utilisation du Web en présence des parents jusqu'à l'entrée au collège. Et un usage autonome d'Internet à partir de 12 ans, sous réserve qu'il y ait un accompagnement des parents.

(Retrouvez l'intégralité de cette interview sur www.monacomat.in.mc)

Chicha, e-cigarette, protoxyde d'azote... Ces usages qui augmentent

Chicha : plus dangereuse qu'une cigarette ?

À Monaco, 55 % des jeunes interrogés déclarent avoir déjà expérimenté la chicha au cours de leur vie, soit 5 points de plus qu'en 2015. Fumée de façon conviviale et récréative – un narguilé pour plusieurs personnes –, la question de sa toxicité s'avère toutefois légitime. « On n'a jamais eu de demande de sevrage. Mais à partir du moment où c'est chauffé, il y a une toxicité pulmonaire », confie le D^r Jean-François Goldbroch, psychiatre addictologue au CHPG.

E-cigarette : son usage récréatif inquiète

Les conclusions de 2019 laissent entrevoir une forte hausse de l'utilisation de la cigarette électronique chez les lycéens monégasques. En 2019, 63 % d'entre eux ont déjà testé ce produit, contre 40 % en 2015. L'usage au cours de l'année s'est

qu'une cigarette. Or, comme ça passe dans l'eau, les adolescents sont persuadés du contraire, analyse-t-il. En 2007, en France, les autres États européens nous ont ri au nez quand on a inclus la chicha dans le questionnaire. Aujourd'hui, c'est devenu une question obligatoire. Il se passe quelque chose avec la chicha qu'il faut surveiller. On a vu son usage progresser depuis 2007. »

d'ailleurs particulièrement accru, passant de 22 % en 2015 à 52 % en 2019. « 51 % des lycéens estiment qu'il n'y a aucun risque à utiliser en ou deux fois le-cigarett », ajoute-t-on du côté de l'Imsee.

Si le vapotage s'avère courant chez l'adulte pour le sevrage tabagique, c'est un usage récréatif qu'on observe chez les jeunes de la Principauté. D'ailleurs, 56,6 % des sondés n'avaient jamais goûté au tabac lorsqu'ils ont mis, pour la première fois, l'appareil électronique à la bouche. « Les études montrent qu'il y a 95 % de nocivité en moins par rapport au tabac. C'est moins toxique. Mais sur le long terme, on ne sait pas, argumente le D^r Jean-François Goldbroch. La cigarette électronique doit être un instrument de sevrage et

pas d'instauration de consommation de nicotine. S'il y a une dépendance, il aura des altérations sur la concentration et les fonctions cognitives, la vigilance baissera. Comme toutes les addictions. Mais ce n'est pas mortel comme le cancer du poumon. » Valérie Aubin, responsable du service psychiatrie au CHPG, enregistre : « La vapoteuse, au même titre que les patchs et les pastilles de nicotine, devraient être en vente en pharmacie pour aider au sevrage du tabac. Médicalement, il y a un effet positif incontestable. Ce qui est présenté dans l'enquête comme un usage récréatif – avec une spécificité à Monaco de marketing offensif sur l'IQOS –, cela nous inquiète davantage car, là, c'est du tabac brûlé dont on parle. »

Le protoxyde d'azote

Non inclus dans l'enquête, l'usage de ce gaz a été évoqué lors du dévoilement des résultats de l'enquête. L'inhalation répétée du gaz, dit « hilarant », dans des cartouches inquiète au plus haut point. « Cela fait plusieurs années que l'on a repéré cette utilisation. Cet été, on a trouvé beaucoup de cartouches dans la rue, confirme le D^r Jean-François Goldbroch. Cela ne donne pas seulement des changements de voix mais aussi une euphorie très rapide, avec quelques moments de délire. C'est souvent associé à l'alcool. Il faut s'en méfier car il y a une toxicité au niveau cérébral, physique, au niveau de l'oxygénation. Ça peut faire disjoncter ! »