Addiction: une frontière qui se franchit peu à peu...

EMPRISE Entre plaisir occasionnel, usage problématique et dépendance, les limites ne sont pas toujours faciles à discerner. Derrière chaque addiction se dessine une histoire singulière, où les substances n'expliquent pas tout.

PAR JOËLLE ANZÉVUI



«On ne devient pas dépendant du jour au lendemain.» Pour Thomas Urben, directeur d'Addiction Valais, l'addiction s'inscrit dans un processus singulier qui se déploie dans le temps. «Une première expérimentation, souvent par curiosité ou dans un moment festif, reste la plupart du temps occasionnelle. Chez certaines personnes, l'usage devient problématique, sans que cela mène forcément à une dépendance. Et une dépendance n'est jamais définitive.» Quand la substance occupe une place grandissante, sans être encore ressentie comme un besoin, une personne peut rester à ce stade toute sa vie, mais en s'exposant toutefois à des troubles physiques ou psychiques à long terme. La dépendance se situe au bout de ce continuum, lorsque les habitudes basculent: les quantités augmentent, les limites initialement fixées sont repoussées et le contrôle de la consommation s'effrite. Mais rien n'est écrit d'avance. «L'addiction naît de la rencontre entre un individu, un produit et un environnement», rappelle Thomas Urben. «Les vulnérabilités individuelles, les propriétés des substances, l'environnement familial et social façonnent le parcours. À produit identique, chacun peut développer un rapport différent à sa consommation.»

Quand les limites s'effacent

Comment déceler le basculement vers une consommation problématique? Trois indicateurs majeurs doivent alerter: la perte de contrôle, la poursuite de la consommation malgré ses conséquences négatives et la place croissante du produit dans ses préoccupations. La personne organise progressivement son quotidien autour de la substance, parfois pour anticiper le manque ou simplement parvenir à fonctionner. Les répercussions peuvent être scolaires, professionnelles, familiales, financières ou sanitaires. «On observe souvent qu'une consommation en précède une autre, mais cela ne prouve pas que la première entraîne la seconde. Ce sont plutôt des vulnérabilités communes qui expliquent ces parcours. Ce qui définit la dépendance, ce n'est pas l'enchaînement des produits, c'est la relation qu'on entretient avec eux.»

> **«L'ADDICTION COMMENCE QUAND ON NE CONSOMME PLUS POUR LE PLAISIR, MAIS POUR NE PLUS SOUFFRIR.»**
> THOMAS URBEN

Des produits, des risques différents

Toutes les substances ne présentent ni les mêmes effets ni les mêmes dangers. Thomas Urben distingue trois grandes familles: les stimulants (cocaïne, amphétamines), les dépresseurs du système nerveux central (alcool, opioïdes, benzodiazépines) et les perturbateurs des perceptions (cannabis, LSD, kétamine). Selon leurs spécificités, ces produits sont recherchés pour stimuler l'organisme, intensifier les sensations ou apaiser une anxiété, voire mettre à distance des émotions douloureuses. Ces différences de risques se retrouvent notamment avec la kétamine. Utilisée en médecine comme anesthésiant, cette substance est également détournée à des fins récréatives. Un usage parfois festif pouvant évoluer vers une consommation problématique, comme en témoigne la forte augmentation des prises en charge liées à la kétamine en Suisse romande. Outre le risque de dépendance, elle peut provoquer des épisodes de dissociation, une perte de contact avec l'environnement qui rend la personne particulièrement vulnérable. Le protoxyde d'azote, ou gaz hilarant, reste peu présent dans les consultations d'Addiction Valais. Il n'est pourtant pas inoffensif: son inhalation peut entraîner de graves atteintes neurologiques, même sans dépendance. Les dangers d'un produit ne se résument donc pas à son potentiel addictif. Face à une consommation qui interpelle ou inquiète, inutile d'attendre que la situation ne s'aggrave. Addiction Valais propose des consultations gratuites, y compris pour faire le point sur ses habitudes de consommation. «L'enjeu n'est pas seulement de s'affranchir d'une substance, mais de comprendre la place qu'elle a prise dans le quotidien afin de retrouver une liberté de choix.» ●

infos
www.addiction-valais.ch

Nicotine: plusieurs produits, une même dépendance?

Puffs, sachets de nicotine, cigarettes traditionnelles... Les produits se diversifient, mais la substance addictive reste la même. Chez certains adolescents, leur multiplication peut favoriser une consommation régulière et l'installation précoce d'une dépendance. C'est notamment ce phénomène qu'a exploré la campagne de prévention Nicotine Gang, diffusée sur TikTok et Snapchat du 29 avril au 19 mai 2026 dans six cantons latins, dont le Valais. Destinée principalement aux 13-17 ans, elle proposait un autotest évaluant la perte d'autonomie face à la nicotine. Parmi les 528 participants, 43 % déclarent consommer plusieurs produits nicotinés et 77 % présentent un score moyen ou élevé. Pour Catherine Berthouzoz, chargée de prévention, ces résultats font écho aux observations de terrain. «La puff semble anodine mais les jeunes peuvent commencer par ces cigarettes électroniques jetables avant de se tourner vers les sachets de nicotine ou les cigarettes traditionnelles.» Ces chiffres doivent toutefois être interprétés avec prudence: la participation était volontaire et seuls 28 % des répondants avaient entre 13 et 17 ans. Ils ne sont donc pas représentatifs de l'ensemble des adolescents. Au-delà de la prévention, Catherine Berthouzoz pointe les difficultés d'accompagnement. «Il manque en Valais une offre spécifique et anonyme dédiée au sevrage nicotinique des mineurs. Lorsqu'un jeune souhaite arrêter, le pédiatre, le médecin traitant ou un spécialiste en tabacologie constituent ses principaux recours, ce qui peut constituer un frein.» Une situation qui appelle, selon elle, une meilleure formation de professionnels. ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH

Cette page a été réalisée par **Le Studio**, le département de création de contenus personnalisés d'ESH Médias, pour le compte du DSSC Service cantonal de la santé publique, de Promotion santé Valais et de la Ligue pulmonaire valaisanne.
Pour toute information complémentaire: **charte-partenariat.lenouvelliste.ch**.