



**PARIS SPORTIFS** L'Euro 2016 démarre demain et de nombreuses personnes ont déjà fait leurs paris. Attention à rester dans la convivialité sans sombrer dans l'addiction.

# Le ballon rond attise les mises

LYSIANE FELLAY

Dès demain, la planète foot va vibrer au rythme de l'Euro 2016. Les supporters sont déjà dans les starting-blocks. Certains ont même déjà parié sur les résultats des matchs ou encore sur le grand vainqueur de la compétition. D'ailleurs, les grands événements du genre dopent la participation aux paris sportifs – un loisir en plein essor. En solo ou entre amis, avec de petites ou de grosses mises, le pari permet de pimenter un peu l'événement. Tant que cela reste bon enfant, sans se transformer en habitude ou en comportement compulsif, il n'y a pas de souci. Par contre, mieux vaut rester sur ses gardes et se fixer des limites car la pratique peut rapidement se transformer en addiction. Il faut savoir qu'en Suisse, tous les jeux ne sont pas autorisés. Côté légal, on trouve Sporttip et Totogoal ou leurs versions en ligne. Par contre, tous les paris en ligne, notamment sur les sites étrangers, sont illégaux. Pas de quoi freiner les joueurs pour autant. Une majorité des mises se font sur ces sites de jour comme de nuit. Le revenu brut des paris sportifs légaux en Suisse romande se montait à 5 735 401 francs en 2014, selon les statistiques des loteries. Avec les paris sportifs illégaux, ce chiffre prendrait certainement l'ascenseur.

## Illusion de maîtrise

Les tablettes et les téléphones portables facilitent encore l'accès à ces sites en tout temps et partout. «L'offre actuelle est vaste et alléchante. Ces sites attirent les joueurs en leur offrant une mise de base. Ils donnent des conseils pour s'assurer la victoire. Le joueur peut rapidement tomber dans une spirale infernale», met en garde Romaine Darbellay, intervenante en prévention, coordinatrice du programme de prévention du jeu excessif à Addiction Valais. A noter que la dernière tendance est le live betting, pari en direct. Le joueur peut parier pendant une compétition sur la prochaine faute, le prochain carton, la prochaine blessure, etc.



«Le joueur pense maîtriser le sujet et avoir plus de chance de gagner. Ce n'est qu'une illusion.»

DR SOPHIA ACHAB MÉDECIN ADJOINT AU SERVICE D'ADDICTOLOGIE DES HUG

A première vue, les paris sportifs semblent plus sûrs que les jeux de hasard. Le parieur a le sentiment d'avoir les cartes en main pour sortir le bon pronostic. Il connaît par cœur les forces et les faiblesses des équipes. Et pourtant, les résultats des matchs restent imprévisibles. «Cela reste une illusion de contrôle. En réalité, la personne ne maîtrise rien. Le joueur occasionnel, sans problème pathologique, va le comprendre rapidement. Le joueur pathologique peut souffrir d'erreurs de logique qui vont l'empêcher de raisonner correctement. Il sera con-

vaincu qu'au prochain essai, il pourra récupérer sa mise. La perte d'argent ne va pas non plus l'aider à réaliser qu'il ne maîtrise rien et qu'il est pris dans une addiction», souligne le Dr Sophia Achab, médecin adjoint au Service d'addictologie et responsable du Programme spécialisé dans les addictions comportementales des Hôpitaux universitaires de Genève. Quant au profil, il faut dire que le plus souvent, ces parieurs sportifs sont des hommes entre 20 et 50 ans. Les deux professionnelles voient également des femmes ou des jeunes

s'intéresser à ces jeux en ligne. Il y a également toujours plus de personnes âgées, souvent dans des situations financières précaires, qui s'initient à ces jeux cherchant à améliorer leur quotidien. «Une étude sur ce phénomène devrait démarrer prochainement aux HUG», note le Dr Sophia Achab.

## Poser des garde-fous

Vu le fort potentiel addictif des paris sportifs, il est plus prudent de poser des garde-fous. Il faut éviter que le jeu ne devienne une routine et privilégier des sites légaux. Le joueur peut se fixer une somme maximale et une limite de temps dédiées au jeu. L'entourage a également un rôle important à jouer. Les proches peuvent s'apercevoir qu'il y a un problème de dépendance. Certains joueurs ont déjà perdu des sommes importantes, dévolues aux études des enfants ou à l'achat d'un bien immobilier, par exemple. Les situations sont souvent délicates. Les proches peuvent demander de l'aide



La campagne d'Addiction Valais se met aux couleurs de l'Euro.

et encourager le joueur à sortir de son addiction. Pour le Dr Sophia Achab, l'Euro ou les grandes compétitions sont des moments difficiles à gérer pour les anciens joueurs. «Ils doivent trouver des stratégies pour ne pas jouer de nouveau. C'est très important pour eux de pouvoir compter sur l'entourage dans ces moments-là.» En Valais, Addiction Valais offre une aide au joueur excessif et à son entourage. «Les proches ont souvent besoin

## LOI SUR LES JEUX D'ARGENT

### Réglementer le secteur

Aujourd'hui, il est illégal d'aller jouer sur les sites de paris sportifs en ligne, hormis quelques jeux comme Sporttip ou totogoal. Malgré tout, la population joue tout de même via ces sites illégaux. La nouvelle loi sur les jeux d'argent, en discussion au Parlement, veut mieux réglementer ce marché. Cette nouvelle mouture regroupera les deux lois qui régissent le secteur, soit celle sur les jeux de hasard et les maisons de jeux et celle sur les loteries et paris professionnels. Les milieux de la prévention se demandent si l'élargissement de l'offre en Suisse va inciter les joueurs à parier plus facilement, augmentant de fait le risque d'addiction. Ils mettent en avant cet argument et regrettent que la nouvelle loi ne prévoit pas de moyens supplémentaires pour protéger les joueurs. L'entrée en vigueur de la loi est prévue pour 2018-2019.

d'aide pour surmonter la situation», note Romaine Darbellay. La campagne d'affichage actuelle d'Addiction Valais «Tu joues, je perds» s'est mise aux couleurs de l'Euro et rappelle l'existence de cette aide. De son côté, Caritas Valais propose un soutien pour gérer les problèmes financiers que peut occasionner le jeu excessif.

## POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Le service d'aide d'Addiction Valais: [www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch)  
Le service de désendettement de Caritas Valais: [www.caritas-valais.ch](http://www.caritas-valais.ch)

## «Je me laisse envahir par mon smartphone»

«Je passe énormément de temps sur mon smartphone. Je vais sur internet, sur les réseaux sociaux, sur mes e-mails pour le travail... Comment ne pas se laisser envahir par cet outil génial, mais chronophage?» demande Jérôme, 27 ans. Romaine Darbellay, intervenante en prévention, coordinatrice du programme de prévention du jeu excessif à Addiction Valais, donne quelques conseils pour ne pas se laisser envahir... Il faut s'aménager des moments dans la journée sans contact avec le smartphone. On peut le déposer pour éviter de le garder avec soi en permanence. La nuit, il est conseillé de l'éteindre pour ne pas se laisser déranger par l'arrivée de nouveaux messages, etc. Privilégiez les contacts sociaux.



Parlez avec vos amis et favorisez le contact réel sans avoir votre téléphone sous les yeux. Il vaut mieux se fixer des limites de temps et ne pas laisser tomber les autres activités au profit des écrans. Le déposer lors des vacances et vivre l'instant présent sans se sentir obligé de filmer ou photographier. Vous pouvez aussi désactiver la réception d'e-mails professionnels lors des week-ends ou durant un congé. Ces conseils ne visent pas à diaboliser l'utilisation des smartphones, mais simplement à prendre conscience qu'ils peuvent devenir une «intox» si on n'arrive plus à s'en séparer. LF

**La question du lecteur**  
**On vous donne la parole...**

PARTENARIAT



DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion Santé Valais  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)



[www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch)

## DOSSIER COMPLET



Retrouvez l'ensemble des articles sur ce sujet: [sante.lenouvelliste.ch](http://sante.lenouvelliste.ch)