

Hautement addictif, le snus fait un tabac auprès des jeunes

TABAC Le snus est consommé au cycle déjà, malgré l'interdiction de vente aux mineurs en Valais. Sous couvert d'être ludique et discret, le produit entraîne une forte dépendance.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Le 17 mars dernier, par 96 voix contre 84, le Conseil national rejetait l'initiative «Oui à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac (enfants et jeunes sans publicité pour le tabac)». Cette initiative déposée en 2019 et soutenue par plus de 40 organisations du domaine de la santé visait à interdire la publicité pour le tabac et ses produits dérivés, à l'instar de la cigarette électronique ou du snus, par exemple. Ce dernier, produit dominant parmi ceux de consommation orale (il s'agit de l'ancêtre du tabac à chiquer), est de plus en plus consommé par les jeunes, créant une forte dépendance dont il est difficile de s'extraire.

Stratégies commerciales efficaces

«Un fumeur, ça tombe malade et ça meurt. Il est donc nécessaire pour les fabricants de l'industrie du tabac de renouveler leur public de consommateurs», explique, sur un ton volontairement provocateur, le professeur Jean-Paul Humair, médecin et directeur du CIPRET Genève. «A l'heure où la cigarette est en perte de vitesse, les fabricants se reportent sur d'autres produits à base de tabac ou de nicotine et profitent du désert législatif actuel en Suisse.» La publicité pour ces produits s'affiche particulièrement dans les lieux très fréquentés par les jeunes: kiosques, journaux gratuits, sites internet, réseaux sociaux, etc. Elle vante la consommation quasiment invisible du snus, ainsi que son aspect ludique: «On joue sur le fait que c'est un produit qui ne se fume pas. Il n'y a pas de combustion ni d'inhalation de fumée; ce tabac moulu en sachets se place entre la joue et la gencive, d'où il se diffuse. C'est facile à utiliser et ça passe inaperçu.» «Certains élèves le mettent en bouche en cours. Avec les masques, on ne voit rien du tout», confirme Isabelle Gaucher Mader, chargée de prévention auprès de Promotion santé Valais. L'utilisation d'arômes de menthe, de miel ou de fruits rend le produit plus attrayant, comme nous le confirme la doctresse Arlette Closuit, tabacologue et médecin de référence du CIPRET Valais: «Ces additifs sont présents en grandes quantités afin d'améliorer la saveur; sans quoi le tabac serait beaucoup trop âcre.» Et le professeur Humair de constater: «C'est une stratégie qui fonctionne, puisque les jeunes ont l'impression de sucer un bonbon.»

COMMENT OUVRIR LE DIALOGUE AVEC LE JEUNE

- 1 Se renseigner sur le produit**
Le snus n'est pas aussi ancien que la cigarette. Ses effets et son utilisation sont souvent méconnus.
- 2 L'informer sans le stigmatiser**
Condamner son comportement serait contreproductif.
- 3 Le déculpabiliser**
Il est victime de l'industrie du tabac et de ses stratégies publicitaires.
- 4 Evaluer le contexte de consommation**
Quand prend-il du snus? Pourquoi? Quel effet cela lui apporte? Est-ce épisodique ou une dépendance s'est-elle déjà installée?
- 5 Définir ensemble des stratégies pour combler le manque:** celui-ci ne dure que quelques minutes et peut être désamorcé par des exercices de respiration, de la marche ou de la course, du chant, un brossage de dents, etc.
- 6 L'aider à développer ses compétences psychosociales:** soutenir son esprit critique, encourager son estime de lui pour qu'il lui soit plus facile de dire «non».
- 7 L'orienter vers des sites de soutien et d'échanges entre jeunes:** ciao.ch, stop-tabac.ch,...



“Les doses élevées de nicotine contenues dans un sachet de snus favorisent le développement rapide d'une forte dépendance poussant certains consommateurs à devoir prendre sachet sur sachet, parfois même la nuit!”

DOCTRESSE ARLETTE CLOSUIT
TABACOLOGUE ET MÉDECIN DE RÉFÉRENCE
DU CIPRET VALAIS

Une dépendance rapide et particulièrement pernicieuse

Dans son cabinet où elle consulte, la doctresse Closuit «rencontre presque chaque semaine des jeunes qui souhaitent arrêter le snus. Ce phénomène est récent. Ils parlent principalement d'un «ras-le-bol» de cette dépendance.» La plupart ont entre 15 et 35 ans. «Cette addiction touche particulièrement les jeunes hommes entre 15 et 24 ans; il y a trois fois moins de jeunes femmes consommatrices.»

Selon la doctresse Closuit, il n'est pas rare que certains consomment une à deux boîtes de 20 sachets de snus par jour, soit plusieurs centaines de milligrammes de nicotine, «ce qui est énorme!» Cela engendre une dépendance très forte et rapide qui peut encourager à la consommation de cigarettes, surtout chez les jeunes dont le cerveau est encore en développement, «poussant certains consom-

mateurs à devoir prendre sachet sur sachet, parfois même la nuit!»

En augmentation dans les écoles

Depuis janvier 2021, Isabelle Gaucher Mader anime des ateliers de prévention au sujet du snus, à la demande de directions d'établissements scolaires. Trois interventions ont été programmées à ce jour, dans des cycles du Valais romand, mais des cycles haut-valaisans sont également demandeurs d'ateliers de prévention. «Quand une école nous contacte, la consommation est souvent déjà présente au sein de l'établissement. On constate toutefois que certaines classes savent de quoi on parle, et d'autres, pas du tout. Le snus est donc consommé par des jeunes en Valais, malgré l'interdiction de vente.» Les interventions, qui ont lieu auprès d'un public âgé de 12 à 15 ans, se veulent bienveillantes, afin d'ouvrir le dialogue et d'encourager le jeune à partager son expérience. «On constate un effet de groupe, avec une influence des pairs importante. L'adolescence est un âge où l'on teste de nouvelles choses et cela explique cette curiosité à essayer un nouveau produit.» La plupart des consommateurs évoquent ainsi les effets du produit, mais ont rarement conscience de la dépendance induite par ce dernier. «C'est pourquoi nous travaillons en collaboration avec les infirmières scolaires. Celles-ci peuvent, après nos interventions, mettre en place un suivi.»

Sur 190 élèves interrogés, 18 ont reconnu avoir déjà essayé le snus, «mais les chiffres sont sans doute plus élevés, puisque cela ne comprend que les jeunes qui ont accepté de parler», nuance Isabelle Gaucher-Mader.

Soutien et conseils sur www.stop-tabac.ch,
www.stopsmoking.ch et www.ciao.ch

EN DÉTAIL

Des conséquences sur de nombreux aspects de la santé

Les consommateurs décrivent souvent des palpitations cardiaques au repos, pouvant être liées à des arythmies ou de la tachycardie. «On constate plus d'infarctus cardiaques et plus d'AVC mortels», précise la doctresse Closuit. En raison de son mode de consommation, le snus peut également être responsable d'atteintes buccodentaires, de cancers de l'œsophage ou du pancréas, il peut induire

des déséquilibres alimentaires et du diabète de type 2. «Chez la femme enceinte, sa consommation augmente le risque de fausse couche, d'accouchement prématuré et de petit poids du bébé à la naissance.» L'effet de manque et ses dérivés (irritabilité, anxiété, insomnies, etc.) génèrent quant à eux un stress important et constituent également des facteurs de risques.

PRÉVENTION



PARTENARIATS