

Discuter avec les jeunes des risques et effets de l'alcool pour prévenir les dérives

ADDICTION En Suisse, la principale cause de décès des jeunes hommes de 15 à 24 ans est liée à l'alcool. D'où l'importance de les sensibiliser à une consommation modérée.

La dernière étude réalisée en Suisse au sujet de la consommation de substances psychoactives chez les jeunes de 11 à 15 ans a dressé une synthèse préoccupante de leur gestion des boissons alcooliques: «Nous constatons que les chiffres sont restés similaires à ceux d'il y a quatre ans, mais malheureusement à un niveau élevé», illustre Markus Meury, porte-parole chez Addiction Suisse. «Par exemple, 23% des écoliers de 15 ans ont bu au moins cinq verres de boisson alcoolique lors d'une unique occasion durant le mois qui a précédé l'enquête. Ils se sont donc saoulés... Avant même qu'il ne soit permis de leur vendre de l'alcool.»

Dans cette tranche d'âge, il est rare de développer une dépendance à l'alcool (celle-ci apparaît généralement à l'âge adulte). «On sait par contre que plus tôt les jeunes commencent à consommer une substance, plus ce risque augmente.» En cause, leur cerveau qui est alors encore en développement. La fréquence des ivresses joue également un rôle: «Nous avons ainsi constaté que les jeunes qui se saourent régulièrement (par exemple chaque week-end) ont un plus grand risque de devenir dépendants.» Et c'est bien cette consommation ponctuelle qui est aujourd'hui privilégiée par la jeune génération: contrairement à leurs aînés – qui accompagnent plus volontiers leurs repas d'un verre d'alcool – ils boivent avant tout lors d'occasions festives, plus épisodiquement, mais en grandes quantités.

Près de deux tiers des jeunes de 15 ans ont déjà bu de l'alcool

La consommation d'alcool au moins une fois par semaine ne dépasse pas, chez les 11 à 15 ans, les 3%; elle est même rare chez les garçons de 11 ans et chez les filles de 13 ans (moins de 1%). Cependant, elle s'élève à 7,1% et 10,9% respectivement chez les filles et les garçons de 15 ans. On note donc une augmentation rapide de cette régularité de consommation en fonction de l'âge. Une augmentation qui s'inscrit en corrélation avec le pourcentage des 11 à 15 ans qui ont bu de l'alcool au moins une fois dans leur vie: 25,9% de garçons et 15% des filles de 11 ans sont concernés, contre environ deux tiers des garçons (65,5%) et des filles (68,9%) de 15 ans. «Si ces chiffres représentent les tendances de consommation à l'échelle nationale, nous aurons bientôt des statistiques pour le canton du Valais qui, à l'instar d'autres cantons, a demandé une enquête auprès des écoliers», précise Markus Meury.

Se renseigner, échanger, établir des règles

Il peut être difficile, en tant que parent, de déterminer si son enfant présente une consommation pro-

INSTAUREZ UN DIALOGUE BIENVEILLANT POUR ÉTABLIR UNE RELATION DE CONFIANCE:

Définissez des règles et faites-les respecter. En cas de transgression, appliquez une punition logique.



Posez des questions à votre enfant sur ses habitudes de consommation (Quel alcool boit-il? Avec qui? Dans quel contexte? Etc.)



Renseignez-vous sur les effets et les risques d'une consommation excessive d'alcool.



Rappelez-vous que les parents restent le premier modèle de l'enfant.



«Les chiffres sont restés similaires à ceux d'il y a quatre ans, mais à un niveau élevé.»

MARKUS MEURY
Porte-parole chez Addiction Suisse

blématique ou non, à moins de l'observer lorsqu'il rentre de soirée ou les lendemains d'ivresse. «Le travail doit de toute façon se faire en amont», recommande le porte-parole d'Addiction Suisse. «Il faut réussir à instaurer une relation de confiance par le biais d'un dialogue constructif. Savoir ce que l'enfant fait et avec qui, pour lui apporter un soutien actif. Nous avons remarqué que ce sont là des facteurs qui diminuent le risque qu'un enfant consomme des substances psychoactives, quelles qu'elles soient.» Ces échanges sont primordiaux, comme l'explique le spécialiste: «Les parents pensent souvent qu'ils n'ont, à cet âge, presque plus aucune influence sur le comportement de leur enfant. Or, leur potentiel éducatif s'avère beaucoup plus grand que ce qu'ils croient. Les ados disent qu'ils n'écoutent pas leurs parents, mais la recherche démontre que

les facteurs «relation de confiance», «savoir ce que les enfants font dans leurs loisirs et avec qui», ainsi que le soutien ressenti de la part de la famille jouent un grand rôle vis-à-vis de cette consommation.» Tout comme le modèle des parents. «Addiction Suisse prône un style éducatif dit «autoritatif», c'est-à-dire donner des lignes de conduite et des règles à l'enfant, quitte à les négocier passé un certain âge.» Markus Meury recommande avant tout de s'informer des effets et des risques de l'alcool. «Il faut pouvoir les expliquer et en discuter avec l'enfant, donc il faut savoir de quoi on parle; il y va de notre crédibilité. Ensuite, il faut établir un cadre de règles claires et forcées, mais avec bienveillance: si un enfant les transgresse, il faut une sanction logique, qui soit en lien avec l'infraction. Par exemple: «Si tu sors saoule, je ne te laisse pas sortir. Ou il faut trouver une solution pour que tu ne rentres pas saoule.» Dès 14-16 ans, on peut négocier ces règles de comportements pour qu'elles s'adaptent mieux au cadre de vie de l'enfant.»

Ces échanges doivent également avoir lieu suffisamment tôt. «Cela se fait un peu au cas par cas, mais je pense que 11-12 ans est un bon âge pour lancer ces discussions, car contrairement à d'autres substances, les jeunes sont, lors de leurs trajets en ville, constamment incités à consommer de l'alcool, que ce soit par le biais des publicités, des verres qu'ils peuvent voir sur les tables ou des bouteilles et canettes dans l'espace public, etc. Généralement, jusqu'à l'âge de 10 ans, ils remarquent que ce n'est pas pour eux et sont d'ordinaire peu intéressés à en boire. Mais dès que les cercles d'amis se constituent, ils peuvent rencontrer des pairs qui commencent à consommer.» ● EB

Addiction Suisse propose des brochures de conseils pour les parents: <https://shop.addictionsuisse.ch/fr/parents/86-alcool-en-parler-avec-les-ados.html>
Plus d'infos: www.addictionsuisse.ch/faits-et-chiffres/alcool

HABITUDES

La bière est préférée au vin

Les boissons qui obtiennent le plus les faveurs des jeunes sont la bière – produit très accessible et peu onéreux – (qui séduit 7,2% des garçons et 3,1% des filles de 15 ans) et les spiritueux/liqueurs (4,5% des garçons de 15 ans) ou les alcopops (3,9% des filles du même âge); le vin n'est pas populaire et sa consommation chez les jeunes a diminué (elle concerne aujourd'hui 2,5% des garçons et 0,9% des filles de 15 ans). «Peu importe l'alcool, le risque reste le même», met toutefois en garde Markus Meury. Quelle que soit la boisson alcoolique consommée, il est important d'établir et de faire respecter des règles, «parce que la cause principale de mortalité chez les garçons de 15 à 24 ans est toujours liée à l'alcool, qu'il s'agisse d'accidents de la route, d'accidents des suites d'excès de violences ou autres, voire de suicides.»

PARTENARIATS:

En
bref

SANTÉ PSY

Découvrir les Ateliers 16art

Les Ateliers 16art sont des ateliers artistiques et d'artisanat qui redonnent vie aux objets laissés sur le bord de la route. Organisés par la Fondation Chez Paou, ils sont ouverts à tous et permettent à des adultes en difficulté sociale, familiale, souffrant de troubles psychiques ou d'addiction de retrouver confiance en eux et, par l'acquisition de compétences, de cheminer vers le mieux-être. Le mardi 18 avril, à 18 h, rendez-vous aux locaux de l'AVEP de Monthey pour échanger et découvrir ces ateliers (notamment celui qui vient d'y ouvrir).

Infos et inscriptions: animation@avep-vs.ch
ou au 024 471 40 18.

DONS

Gare aux collectes frauduleuses

À l'automne dernier, Handicap International (HI) mettait en garde la population suisse à propos de l'augmentation importante de collectes frauduleuses. Des personnes usurpant le nom et le logo de HI utilisaient de faux formulaires de collecte dans le but de récolter des dons. HI rappelle que l'organisation ne collecte pas d'argent liquide dans les rues. Si elle est présente sur la place publique, c'est uniquement avec des stands d'information, et si le donateur le désire, il peut faire un don mais uniquement par le biais d'un terminal de paiement.

Plus d'informations au 022 788 70 33.



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