

Les jeunes minimisent les risques des cocktails «alcool et médicaments»

POLYCONSOMMATION

La consommation mixte de substances psychoactives touche de plus en plus de jeunes, sans distinction de genre ou de milieu social. Un phénomène à ne pas prendre à la légère..

JOËLLE ANZÉVUI

La polyconsommation désigne l'usage simultané ou rapproché de plusieurs substances psychoactives: alcool, drogues illicites, médicaments et autres produits chimiques altérant le fonctionnement du cerveau et du système nerveux. «Le phénomène n'est pas nouveau mais les spécialistes sur le terrain notent cependant l'augmentation de ce comportement chez les adolescents ainsi que la diminution de l'âge de la première consommation» rapporte la Dre Annick Clerc Béro, statisticienne à Addiction Valais. «Sept pourcents des jeunes suisses de 15 ans reconnaissent avoir déjà pris des médicaments avec de l'alcool.» Et il existe autant de combinaisons de substances que de consommateurs, avec des effets différents sur le corps et l'esprit, ce qui rend la polyconsommation d'autant plus complexe à appréhender. «Les risques sont réels: coma, paralysie du système respiratoire... Entre 2018 et 2020, quelque 35 jeunes en Suisse seraient décédés à la suite d'une consommation mixte de médicaments et d'alcool. Cette pratique dangereuse reflète une banalisation croissante de la consommation des médicaments dans notre société. «De nos jours, une réponse rapide à l'insomnie, au stress ou à l'anxiété tend à se résumer à la prise d'une pilule» explique Romaine Jacquier, intervenante en addiction au centre de conseil et d'accompagnement d'Addiction Valais à Martigny. «Une «stratégie de con-

LA POLYCONSOMMATION DES ADOS NOUS CONCERNE

Quels sont les effets recherchés par les jeunes?


- Amplification des effets, relaxation, stimulation ou euphorie.
- À des fins récréatives, pour le plaisir.
- En réponse à un mal-être.

Parents: comment repérer les signes avant-coureurs?

- Observer l'ado: humeur, moral, sociabilité, scolarité.
- Maintenir un dialogue ouvert sans banaliser ni dramatiser.
- Souligner les dangers de l'automédication.
- Inciter l'ado à ne pas rester seul et à consulter un professionnel de la santé ou d'Addiction Valais.

Les risques de la consommation mixte

- Développement d'un comportement addictif.
- Problèmes de santé psychique.
- Problèmes de santé physique.



«TOUTE CONSOMMATION DE SUBSTANCE À L'ADOLESCENCE DOIT ÊTRE PRISE EN CONSIDÉRATION.»
D^r ANNICK CLERC BÉROD

fort» qui se retrouve dans la pharmacie familiale et qui n'échappe pas aux ados, ce qui favorise un accès aisé aux médicaments, dont ils peuvent faire un usage détourné pour se

calmer, s'euphoriser ou performer.» Comment expliquer cette banalisation? «Comparés à d'autres substances licites ou illicites dont la dangerosité est reconnue, les médicaments procurent un faux sentiment de sécurité. Ils sont légaux et prescrits par des professionnels.» Un constat à mettre en lien avec l'augmentation des prescriptions sur le long terme et la sous-estimation du risque de dépendance.

Comment accompagner les jeunes? Il est difficile de sensibiliser les jeunes aux messages préventifs et la diversité des profils dans le groupe des consommateurs mixtes rend la prévention et l'accompagnement encore plus complexe. Toutefois, les parents res-

tent des acteurs clés. «Il est essentiel de maintenir un dialogue ouvert et de s'intéresser aux expériences de consommation de leur adolescent. Nous encourageons les parents à fixer un cadre, notamment en termes d'horaires pour les sorties. En l'absence de limites, les jeunes auront tendance à aller toujours plus loin, car l'expérimentation fait partie de leur développement», explique Romaine Jacquier. Les centres régionaux d'Addiction Valais offrent une écoute confidentielle aux jeunes ainsi qu'aux parents qui souhaitent partager leurs inquiétudes et questionnements. «Être proche des jeunes est prépondérant, et pour cela, nous avons besoin de relais. Nous soutenons également les professionnels en contact avec les jeunes - dans les domaines associatif, éducatif, scolaire, de la santé - afin de repérer précocement les adolescents en difficulté et de leur apporter une aide. Le travail en réseau se révèle capital.»

A lire: «Méthode Oser» pour les professionnels en contact avec les jeunes. Brochure GREA Informations et accompagnement pour les jeunes et les proches: www.addiction-valais.ch Informations et prestations en matière de prévention des conduites addictives : www.promotionsantevalais.ch

L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

L'ombudsman de la santé, quel rôle et pour qui?

L'ombudsman de la santé et des institutions sociales est au service des patients, des résidents, de leurs proches de même que du personnel des institutions sociales et sanitaires. Le patient ou les proches d'un patient qui seraient mécontents de la prise en charge par un professionnel de la santé ou une institution (que ce soit l'hôpital, une clinique, un EMS, un CMS ou une institution sociale) peuvent s'adresser à l'ombudsman pour obtenir des renseignements complémentaires. Le domaine de la santé est en effet un domaine particulièrement complexe. Le patient ou les proches concernés seront guidés vers le bon interlocuteur. Il leur sera présenté les choix s'offrant à eux (médiation, procédure pénale, civile et/ou administrative). Ils seront tout d'abord orientés auprès des services de médiation déjà existants. L'ombudsman de la santé et des institutions sociales et sani-

taires peut également proposer une médiation, si le cas s'y prête. Il s'agit d'une offre complémentaire à la résolution du litige. L'ombudsman est une plateforme générale d'orientation sans pouvoir décisionnel. Il est présent en soutien mais perd sa compétence dès qu'une procédure judiciaire ou administrative est ouverte. Il n'est également pas compétent pour les questions purement financières (notamment l'octroi ou le refus de prestations sociales, la contestation d'une facture) ni pour les conflits concernant les autorités de protection de l'enfant et de l'adulte. Le proche peut également signaler des dysfonctionnements de manière anonyme. L'ombudsman, tout en préservant son identité, pourra signaler la situation au Service de la santé publique pour qu'il y donne la suite utile. Les employés des institutions sociales et sanitaires peuvent également dénoncer des situations de fa-

çon anonyme, sans crainte pour leur emploi. Le service de l'ombudsman est neutre et gratuit. Il exerce son activité en toute indépendance, dans des locaux qui lui sont propres. La confidentialité est garantie. Vous trouvez toutes les informations utiles sur le site internet www.ombudsman-vs.ch. Une permanence téléphonique est à disposition les mardis après-midi et les jeudis matin au 027/321.27.17. Vous pouvez également poser vos questions par courrier électronique: info@ombudsman-vs.ch.



LUDVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN
INFO@OMBUDSMAN-VS.CH
TÉL. 027 321 27 17

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...

