

MUTATIONS

UN MAGAZINE DE DÉBATS, DE DÉCRYPTAGE ET D'OUVERTURE



REPORTAGE



ACTEUR



DATA



DÉCRYPTAGE



FACE-À-FACE



POINT DE VUE

Le monde change avec le mutualisme

MUTATIONS



MAGAZINE TRIMESTRIEL DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

- Des convictions fondées sur la démocratie et le progrès social
- Une contribution des mutuelles au débat d'idées en collaboration avec des think tanks de tous horizons

MULTIPLIER LES POINTS DE VUE

- Comprendre la réalité du terrain
- Donner la parole aux acteurs
- Confronter les opinions et les expertises

RÉFLÉCHIR SUR LES TRANSFORMATIONS DE LA SOCIÉTÉ

- Décryptage de l'évolution de l'environnement des mutuelles, de la protection sociale et de la santé
- Mise en lumière d'expériences innovantes



REPORTAGE



ACTEUR



DATA



DÉCRYPTAGE



FACE-À-FACE



POINT DE VUE

ADDICTIONS

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?



AGIR SUR TOUS LES DÉTERMINANTS

Avec de réels impacts sur le bien-être physique, mental et social des personnes qui y sont confrontées, les addictions ont des effets délétères sur toutes les dimensions de la santé, telle que définie par l'OMS. Elles mettent aussi en lumière l'intrication des facteurs qui influencent notre santé. Sont en cause les déterminants socioculturels, comme la tolérance à l'égard de certaines pratiques ou consommations, mais aussi les caractéristiques biologiques et génétiques de chacun. Enfin, comme le soulignent plusieurs études internationales, les comportements individuels jouent un rôle essentiel. Dès lors, pour prévenir ou soigner ces addictions, il est primordial de mettre en place un éventail d'actions sur l'ensemble de ces plans. À l'instar du secteur de la santé mentale, les parcours de soins et d'accompagnement doivent être structurés avec des prises en charge plus précoces et mieux coordonnées entre les différents acteurs. Les dimensions de santé publique et de prévention sont également capitales pour faire évoluer les mentalités, peser sur les facteurs socioculturels et inciter à des changements de comportements individuels. Dans ces domaines, les efforts doivent être amplifiés, en visant notamment à réduire les inégalités sociales, très marquées en matière d'addiction. Fortes de leurs actions de prévention, de la prise en charge financière qu'elles prodiguent et de leurs établissements, comme ceux consacrés à l'addictologie, les mutuelles contribuent à cet effort. Elles sont bien placées pour innover et concevoir de nouveaux outils exploitant le caractère multifactoriel des déterminants de l'addiction.

Thierry Beaudet
Président de la Mutualité Française

* Pour plus d'informations : determinantsofhealth.org

SOMMAIRE

REPORTAGE P. 4

ADDICTIONS : L'EXPIÉRIENCE DES PATIENTS S'INVITE DANS LES SOINS

Au sein de services de psychiatrie et d'addictologie de l'Hôpital Paul-Brousse (AP-HP), à Villejuif, et président du Fonds Acteurs Addictions, les patients experts interviennent auprès des malades et coanniment des groupes de parole avec les professionnels de santé.

ACTEURS P. 10

Amine Benjamine, chef du service de psychiatrie et d'addictologie de l'Hôpital Paul-Brousse (AP-HP), à Villejuif, et président du Fonds Acteurs Addictions.

LE PIÈGE CÉRÉBRAL DE L'ADDICTION

Auteurs des Ados et l'Alcool, Guyliane Benesch est consultante et formatrice en santé publique.

DATA P. 14

JEUNES ET ALCOL : L'URGENCE D'UN PLAN "NATIONAL, COHÉRENT ET AMBITIEUX"

DÉCRYPTAGE P. 20

LA SOCIÉTÉ DEVIENT-ELLE PLUS ADDICTOGENE ?

Certains discours font craindre que nos modes de vie actuels favorisent les addictions. Analyse de la situation des dépendances en France et des priorités en matière de santé publique.

FACE-À-FACE P. 26

CANNABIS : LES CONSÉQUENCES D'UNE LÉGISLATION

Débat entre Aurélien Rabreau, maire de Reims, et Jean Casanova, président du Centre national de prévention, d'études et de recherches en toxicomanies.

POINT DE VUE P. 30

DOMINIQUE REYNIÉ, DIRECTEUR GÉNÉRAL DE LA FONDATION POUR L'INNOVATION PUBLIQUE. JEUNES ET ADDICTIONS : UN DÉSASTRE SILENCIEUX

LES NEWS P. 34



La société devient-elle plus addictogène ?

Face aux évolutions sociétales, des discours anxiogènes font craindre que nos modes de vie actuels soient de plus en plus propices aux addictions. Devons-nous redouter l'hyperconnexion numérique ? Analyse de la situation des dépendances en France et des priorités en matière de santé publique.

Textes : Paula Ferreira



La société devient-elle plus addictogène ?

Mondialisation, recherche incessante de la performance, difficultés économiques, perte du lien social... L'évolution de la société accentue-t-elle les vulnérabilités des concitoyens au point de favoriser les addictions, voire le développement de dépendances contemporaines telles que l'hyperconnexion numérique ?

« La réponse est non ! », lance d'emblée Bernard Basset, président de l'association Addictions France. « Même si une crise économique comme une pandémie, comme la Covid-19, peut augmenter le risque d'addiction chez certaines personnes, il faut savoir qu'au milieu du *xx*^e siècle le volume de personnes dépendantes à des produits psychoactifs était beaucoup plus élevé qu'aujourd'hui. Une très forte proportion de la population fumait et buvait de l'alcool de façon problématique », rappelle ce médecin de santé publique.

Bruno Falissard, pédopsychiatre et président du collège scientifique de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT), partage cet avis : « La consommation d'alcool a considérablement diminué depuis la Seconde Guerre mondiale, de même que celle du tabac. »

Dès les années 1960, la prise de boissons alcoolisées a été « réduite



« Le tabac et l'alcool occupent toujours les première et deuxième places des addictions les plus répandues en France, suivis du cannabis. »

Bernard Basset, médecin de santé publique, président de l'association Addictions France.



« On parle d'addiction quand une substance ou une conduite envahit votre vie. Celle-ci se rétrécit autour de la dépendance, ce qui entraîne une désocialisation. »

Bruno Falissard, pédopsychiatre et président du collège scientifique de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT).

de plus de moitié en France, cette diminution étant essentiellement imputable à la baisse de la consommation de vin », indique l'OFDT. Cet organisme précise que les ventes de tabac ont largement décliné au cours des dernières années : 46 962 tonnes vendues en 2019, contre 64 771 tonnes en 2005. Cette tendance résulte des campagnes d'information, des avertissements sanitaires sur les paquets de cigarettes, et surtout des hausses de prix.

NOUVELLES HABITUDES SOCIALES

Les habitudes sociales ont aussi radicalement changé au sein de la société française. « Au début du *xx*^e siècle, le contrat de travail des bûcherons comprenait plusieurs litres de vin par jour. Et jusque dans les années 1970, au service militaire, il y avait un paquet de cigarettes dans la ration du soldat », souligne Bruno Falissard. « Au Royaume-Uni, où le mode de vie est proche du nôtre, des statistiques montrent que le taux de prévalence du tabagisme est passé de 65 % chez les hommes et de 40 % chez les femmes en 1948 à respectivement 17 % et 14,5 % en 2016. Rien ne prouve que ce recul ait été compensé par de nouvelles addictions liées aux transformations sociales », renchérit Bernard Basset. « Dans notre pays, c'est pareil. Nous avons assisté à la baisse des grands déterminants de santé et à une diversification de la consommation de produits psychoactifs, à partir des années 1960-1970, avec l'arrivée de différentes drogues : cannabis, héroïne, LSD, etc. Cependant, il n'est pas démontré que les dépendances à des produits récents, ou bien à Internet et aux jeux vidéo,

prennent le dessus. Le tabac et l'alcool occupent toujours les première et deuxième places des addictions les plus répandues en France, suivis du cannabis », fait-il valoir.

REPLI DES USAGES CHEZ LES ADO

Selon la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca), la France compte en effet 14 millions de fumeurs quotidiens dans la tranche d'âge des 11 à 75 ans. Chaque année, 75 000 décès sont attribuables au tabac. S'agissant de l'alcool, 3,4 millions de personnes ont une consommation à risque, et 41 000 décès annuels sont à déplorer. Le cannabis est la substance illicite la plus consommée : 18 millions d'expérimentateurs, 1,5 million de consommateurs réguliers, dont 900 000 usagers quotidiens. En comparaison, la consommation problématique des autres drogues touche 350 000 personnes.

Malgré tout, l'usage du cannabis « demeure stable, et concerne 11 % des 18-64 ans », note l'OFDT. Les jeunes l'expérimentent généralement en classes de quatrième et de troisième, avec respectivement 7,7 % et 16,1 % de collégiens impliqués, détaille une enquête ciblant les adolescents, diffusée en juin 2019 par l'OFDT. Au collège, « un repli global des usages » de cannabis, d'alcool et de tabac est constaté. C'est une bonne nouvelle pour les générations futures, puisque les experts s'accordent à dire que la précocité accente la probabilité de devenir addict. Au lycée, l'expérimentation du cannabis a régressé entre 2015 et 2018, passant ainsi de 44 % à 33,1 %. En terminale, 42,4 % des

élèves en ont consommé, mais seulement 7,8 % de façon régulière. La proportion de lycéens ayant testé la cigarette a décliné de 60,9 % à 53 %, et celle de ceux qui fument tous les jours de 23,2 % à 17,5 %. En revanche, leurs niveaux de consommation d'alcool stagnent : 16,7 % en ont bu au moins dix fois dans le mois, et 49,5 % des lycéens ont déjà été ivres. Près de neuf élèves de terminale sur dix ont goûté à l'alcool.

UNE LIBERTÉ PERDUE

Pour les parents d'un adolescent ou l'entourage d'un adulte, il est parfois compliqué de distinguer un usage excessif d'une dépendance. « On parle d'addiction quand une substance ou une conduite envahit votre vie, qu'il n'y a plus d'espace de liberté. La vie se rétrécit autour de la dépendance, ce qui entraîne une désocialisation. Le processus est identique pour les addictions comportementales, à l'instar d'une personne addictive aux jeux de casino », explique Bruno Falissard. De nos jours, l'opinion publique redoute tout particulièrement les dangers de l'hyperconnexion numérique. Qu'ont en commun les jeunes ont un portable et vivent dans un foyer ultra-équipé (lire encadré page 25). Pour certains, le temps consacré aux écrans est synonyme de jeux vidéo, souvent en ligne avec leurs homologues. Peu de données existent afin d'évaluer le nombre de joueurs touchés par un trouble du jeu vidéo (lire encadré ci-contre). « A ce jour, sur 27 études réalisées entre 1998 et 2016 dans 14 pays d'Europe, 8 pays d'Asie du Sud-Est, les Etats-Unis et l'Australie, le pourcentage moyen de pré-

Le trouble du jeu vidéo est une maladie

Une nouvelle classification internationale des maladies (CIM-11) devrait entrer en vigueur le 1^{er} janvier 2022. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a adopté en mai 2019 la onzième révision de cette liste, qui inclut désormais le trouble du jeu vidéo. Celui-ci se définit comme « un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables ». Ce problème ne touche qu'une infime partie des utilisateurs. Néanmoins, l'OMS invite chaque joueur à « être attentif au temps passé sur les jeux, en particulier si ses activités quotidiennes en pâtissent, ainsi qu'à tout changement physique ou psychologique, sur le plan social et celui de sa santé, qui pourrait être attribué à un comportement de jeu ».

valence est de 4,7 % », rapporte la Mildeca. Lors de la publication des résultats du Programme d'étude sur les liens et l'impact des écrans sur l'adolescent scolarisé (Pellean), en décembre 2014, l'OFDT avait indiqué que les mesures les plus précises chiffrèrent à « 3 % la proportion d'usagers pathologiques de jeux vidéo » et, d'après une étude européenne, à « 1,6 % [celle] des adolescents âgés de 14 à 17 ans ». En France, « un élève sur huit aurait un usage problématique des jeux vidéo, soit trois élèves par classe ***



«... en moyenne ». Pour autant, l'OFDT appellait à « ne pas diaboliser le jeu vidéo » et à « éviter de pathologiser la pratique », qui ne constitue pas, en soi, un comportement alarmant à l'adoption.

L'ÉCRAN NE FAIT PAS L'ADDICTION

« Le fait que les écrans soient omniprésents ne suffit pas à définir l'addiction. La plupart d'entre nous s'en servent énormément, de manière utilitaire et non pas addictive. Ce n'est pas la fréquence d'utilisation qui compte, mais la capacité à maîtriser cette conduite sans perdre le contrôle, prévient Bernard Basset. Il faut différencier la période de l'adolescence, marquée par des passions passagères pour lesquelles un jeune s'enflamme durant un temps avant d'autoréguler son comportement, d'une habitude qui mange la vie : par exemple, passer des journées et des nuits entières enfermé, seul dans sa chambre, devant l'écran et les jeux en ligne. »

« Nous voyons de jeunes patients qui ont une addiction aux jeux vidéo. Ils s'isolent, échappent complètement à la scolarité, deviennent irritable quand ils ne peuvent plus jouer, et sont malheureux dans leur vie. C'est une réalité qui, pour l'instant, ne concerne qu'une toute petite partie des patients », ajoute Bruno Falissard. « C'est très différent du mésusage du jeu vidéo, plus commun, qui relève d'un problème éducatif plutôt que de la psychiatrie », insiste ce pédopsychiatre.

« Lorsque les enfants passent trop de temps devant les écrans, ils s'exposent à une perte de chance sur le plan éducatif et sur celui des relations sociales. C'est cela



« Pas plus de deux verres par jour, et pas tous les jours. Nous devons continuer à porter les stratégies marketing qui poussent à la consommation. »

Nicolas Prisse, président de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildéca).



« La cigarette électronique est un bon outil d'aide au sevrage en vue de réduire les dommages, car elle est 95% moins toxique que le tabac. »

Marion Adler, médecin tabacologue à l'hôpital Antoine-Béclère (AP-HP), à Clamart.

qui m'inquiète, car, jusqu'à présent, aucune étude n'a démontré que les écrans comportent un fort risque addictogène, comme peut l'avoir le tabac. Une personne qui commence à fumer va assez vite se retrouver dans une situation qu'elle ne maîtrise plus », regrette Nicolas Prisse, président de la Mildéca, qui invite toutefois les parents à suivre les recommandations sur le bon usage des écrans.

ACCOMPAGNEMENT ET PRÉVENTION

Bien que ces pratiques modernes soient suivies de près, les addictions les plus mortifères subsistent naturellement en tête des priorités. Le tabac étant « le tueur en série historique, la première cause de cancers et de mortalité évitables en France, nous devons rester extrêmement vigilant sur ce sujet de santé publique », anticipe-t-il. Le président de la République, Emmanuel Macron, a dévoilé le 4 février la stratégie décennale de lutte contre les cancers 2021-2030, et déclaré vouloir « une génération sans tabac » pour ceux qui auront 20 ans en 2030.

L'action des pouvoirs publics est plus décriée en matière d'alcool, deuxième facteur de risque de cancers et de mortalité prématurée, notamment en raison d'une largesse accordée à la publicité.

« Nous rencontrons des difficultés pour faire prendre conscience à la population d'un certain nombre de comportements relativement simples qui permettent de retarder la consommation des plus jeunes et de limiter celle des adultes aux repères à moindre risque : pas plus de deux verres par jour, et pas tous les jours. Nous devons continuer à porter ce message et contrer les stra-

tégies marketing qui poussent à la consommation », admet Nicolas Prisse.

Quand l'addiction est avérée, la politique de réduction des risques et des dommages est cruciale. Elle a fait ses preuves depuis longtemps, via les substituts à l'héroïne ou les programmes d'échanges de seringues. Elle est également indiquée pour les produits licites, par exemple en cas de sevrage tabagique. « Chacun peut arrêter de fumer à son rythme et sans souffrance, grâce aux traitements, remboursés par la Sécurité sociale, qui compensent le manque de nicotine. Les patches à libération prolongée peuvent être associés à d'autres formes orales de substituts nicotiniques, comme les gommes à mâcher, les pastilles, l'inhalateur ou le spray buccal, ainsi que la varénicline, assure Marion Adler, médecin tabacologue à l'hôpital Antoine-Béclère (AP-HP), à Clamart. La cigarette électronique est un bon outil d'aide au sevrage en vue de réduire les dommages, car elle est 95% moins toxique que le tabac. Toutes les études montrent une récupération respiratoire et cardiovasculaire immédiate, dans la mesure où le monoxyde de carbone contenu dans la cigarette classique s'élimine du corps en 24-48 heures, et que la cigarette électronique ne contient que de la vaporisation de nicotine. » Cette praticienne juge l'aide d'un professionnel de santé utile pour adapter le traitement et contrer les idées reçues. « De nombreuses personnes ne savent pas qu'il est permis d'appliquer plusieurs patches nicotiniques. Elles pensent que fumer en portant un patch peut être dangereux ou qu'une femme enceinte ne peut pas en

Des jeunes entourés d'écrans

« La quasi-totalité des jeunes de 17 ans possède un téléphone portable », soit 99,4%, indique une analyse des niveaux d'usages des écrans à la fin de l'adolescence, publiée en octobre 2019 par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT). Dans 97,8% des cas, il s'agit d'un smartphone qui vient s'ajouter aux écrans disponibles au sein de leur domicile.

Le logement principal est équipé en très grande majorité d'un ordinateur (97,6%), d'une télévision (97,4%), d'une console de jeux (85,1%) et d'une tablette (76,6%). A noter que sept adolescents sur dix disposent d'un ordinateur dans leur chambre, et d'une télévision pour près de la moitié d'entre eux. Le fait d'avoir une console dans la chambre concerne davantage les garçons (57%) que les filles (24,9%), un résultat cohérent avec leur usage prépondérant des jeux vidéo.

Cette étude s'est penchée sur le temps consacré quotidiennement à ces appareils, malgré la difficulté de le chiffrer sur une base déclarative. Il en ressort que 57% des jeunes affirment passer « au moins quatre heures par jour » devant ces multiples écrans, et 39% « au moins six heures », sans compter le temps passé devant leur téléphone portable.

Seuls 3% disent n'accorder aucun temps à ces écrans. Par ailleurs, 48,8% d'entre eux considèrent passer « trop de temps connectés sur les réseaux sociaux ». Un jeune sur dix (12,9%) reconnaît être « de mauvaise humeur » s'il ne peut pas consulter les réseaux sociaux. Le rôle des parents apparaît primordial pour prévenir une exagération : « Les adolescents qui déclarent disposer d'un équipement dans leur chambre en ont un usage bien plus fréquent que les autres jeunes n'en disposant pas. Il est probable, au même titre que le téléphone portable, que cette individualisation de l'équipement favorise une utilisation qui échappe au contrôle des parents, tant en termes de durée que de la nature des activités pratiquées. »

utiliser, ce qui est faux. La nicotine crée la dépendance, mais elle n'est ni cancérigène ni mauvaise pour le cœur ou les poumons. C'est la fumée de cigarette qui est nocive, car elle véhicule le goudron, le monoxyde de carbone et d'autres substances cancérigènes », avertit Marion Adler. Reprenant une citation de Nicole Mastracci, qui a été présidente de la Mildt (ex-Mildéca), Bernard Basset soutient qu'« il n'y a pas de société sans drogues ». « C'est un constat depuis toujours. Au lieu de nous focaliser sur des discours anxio-génés annonçant une société soi-disant plus addictive qu'aujourd'hui, nous devons poursuivre nos efforts pour limiter les risques des diverses

addictions, afin que les consommations les plus dangereuses se produisent le plus rarement possible », clame-t-il.

En amont, la prévention est essentielle. « Des programmes de renforcement des compétences psychosociales sont en cours de déploiement au niveau régional, dans les écoles maternelles, primaires et les collèges. Ils visent à travailler sur des ressorts assez intimes : estime de soi, confiance en soi et l'adulte, esprit critique facilitant la capacité de dire non pour se mettre à distance de comportements à risque, annonce Nicolas Prisse. C'est sans doute la stratégie de prévention la plus efficace pour prévenir les conduites addictives de demain. » •

MUTATIONS

REGARDS SUR UN MONDE
EN TRANSFORMATION

MAGAZINE TRIMESTRIEL DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

- Des convictions fondées sur la démocratie et le progrès social
- Une contribution des mutuelles au débat d'idées en collaboration avec des think tanks de tous horizons

MULTIPLIER LES POINTS DE VUE

- Comprendre la réalité du terrain
- Donner la parole aux acteurs
- Confronter les opinions et les expertises

RÉFLÉCHIR SUR LES TRANSFORMATIONS DE LA SOCIÉTÉ

- Décryptage de l'évolution de l'environnement des mutuelles, de la protection sociale et de la santé
- Mise en lumière d'expériences innovantes



REPORTAGE



ACTEUR



DATA



DÉCRYPTAGE



FACE-À-FACE



POINT DE VUE

ABONNEZ-VOUS à MUTATIONS
EN PROFITANT DE NOTRE TARIF PROMOTIONNEL

1 AN > 38 €
(4 NUMÉROS) SEULEMENT

MUTATIONS LE TRIMESTRIEL DE PROSPECTIVE
ET DE RÉFLEXION DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE



BULLETIN D'ABONNEMENT

À compléter et à retourner à : Mutations Abonnements,
12 rue du Cap-Vert, CS40010, 21801 Quetigny Cedex

Tarifs 2021	Tarif par abonnement
De 1 à 6 abonnements	38 €
De 7 à 20 abonnements	36 €
De 21 à 40 abonnements	34 €
41 abonnements et plus	32 €

Je souscris _____ abonnement(s)
d'une durée de 1 an au tarif unitaire de _____ €
soit un montant total de : _____ €

En cas de souscriptions multiples, merci de joindre une liste
des personnes à abonner avec leurs coordonnées.

Mme M. Nom : _____ Prénom : _____

Organisme/Société : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Courriel : _____

J'accepte de recevoir des offres par e-mail de Mutations

AMUT22

Ci-joint mon règlement : Je règle par chèque à l'ordre de la FNMF

Je règle par virement en indiquant Mutations dans le libellé du virement

IBAN : FR76 3148 9000 1000 2214 5643 247 BIC : BSUIFRPP

Offre valable jusqu'au 31/12/2021. Conformément à la loi informatique et libertés, vous pouvez exercer votre droit d'accès, de modification, de suppression et de transmission de vos données à caractère personnel en écrivant à : service-client@mutualite-francaise.fr