

Résumé

De quoi s'agit-il?

Le présent rapport a pour objet l'usage **problématique de médicaments psychoactifs** en Suisse, impliquant les types de comportement et de consommation suivants:

- comportements à risque associés à l'usage de médicaments psychoactifs;
- dépendance / addiction aux médicaments.

Parmi les médicaments psychoactifs importants présentant un potentiel de dépendance, on compte:

- les antalgiques opioïdes;
- les antitussifs opioïdes (notamment la codéine et le dextrométhorphan);
- les somnifères et les calmants (benzodiazépines, barbituriques, médicaments Z);
- les analeptiques (stimulants comme la dexamphétamine ou l'éphédrine);
- les anesthésiques et les gaz (p.ex. kétamine et gamma-hydroxybutyrate [GHB]).

Pourquoi ce rapport?

Face aux évolutions observées à l'échelle internationale et aux chiffres disponibles à ce jour en Suisse, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) est de plus en plus confrontée à la question suivante: la prise de médicaments psychoactifs est-elle problématique en Suisse et dans quelle mesure?

La stratégie nationale Addictions a établi les bases pour prendre des mesures non seulement concernant les dépendances aux drogues, à l'alcool et au tabac, mais aussi pour d'autres formes d'addiction comme la dépendance aux médicaments. Le présent état des lieux est destiné à servir de base à l'OFSP afin de décider de la suite des actions dans ce domaine.

Que couvre ce rapport et sur quoi se fonde-t-il ?

Le présent état des lieux comprend les aspects suivants:

- clarification de la terminologie;
- analyse de la situation actuelle en Suisse;
- évaluation de l'importance de la question pour la santé publique et de la nécessité à agir.

La table des matières sous forme de questions permet aux lectrices et lecteurs pressés d'accéder rapidement aux thèmes qui les intéressent.

Le rapport est fondé sur une analyse de la littérature scientifique et grise, 16 entretiens avec des expert(e)s et la consultation finale d'un panel d'experts.

Quelles sont les principales problématiques identifiées?

Consommation de somnifères et de calmants à partir de 60 ans

Selon des estimations, entre 200 000 et 400 000 individus en Suisse font un usage problématique de benzodiazépines et leurs analogues. Les femmes sont plus concernées que les hommes et le problème est plus fréquent chez les personnes âgées que chez les plus jeunes.

Les aînés souffrant fréquemment de troubles du sommeil, les prescriptions de somnifères et de calmants augmentent fortement avec l'âge. Des études montrent cependant que les benzodiazépines sont souvent prises trop longtemps: dès que le traitement dure plus de deux semaines, de faibles doses suffisent pour entraîner ce que l'on appelle une dépendance à faible dose. L'arrêt de la prise du médicament peut alors provoquer un «effet rebond». Il s'agit de signes de sevrage qui ressemblent souvent aux troubles contre lesquels les médicament avaient été prescrits. Ces symptômes incitent alors le patient à poursuivre ou recommencer le traitement dans de nombreux cas.

La consommation de benzodiazépines à long terme met davantage en péril la santé des personnes âgées que celle des adultes plus jeunes, car l'organisme dégrade plus lentement les médicaments et le cerveau est plus sensible à ces substances. La prise régulière de benzodiazépines peut entraîner des effets secondaires sévères, dont des déficits cognitifs ou des troubles de l'équilibre susceptibles de majorer le risque de chute et d'entraîner ainsi des fractures osseuses. La mauvaise interprétation de ces effets secondaires, qui sont parfois considérés comme des manifestations de l'âge, complique encore davantage la situation.

Consommation d'antalgiques opiacés lors de douleurs chroniques

Différentes études ont mis en évidence une nette augmentation de la consommation d'antalgiques opiacés au cours des dernières années en Suisse. Une analyse des données de la caisse-maladie Helsana entre 2006 et 2013 a par exemple montré que la consommation d'opioïdes puissants avait plus que doublé, enregistrant une hausse de 121%.

Malgré cette augmentation, on ne parle pas à ce jour d'une crise des opioïdes en Suisse. Cette progression soulève toutefois des questions, puisque l'étude fondée sur les données de Helsana révèle que 80% des opioïdes puissants sont utilisés pour le traitement de douleurs chroniques non associées à un cancer. Dans de tels cas, l'efficacité des opioïdes puissants pour maîtriser la douleur n'est pas clairement établie.

Quelles sont les recommandations?

Les expertes et experts consultés constatent que des actions sont nécessaires à divers niveaux. Compte tenu des principales problématiques identifiées, EcoPLAN recommande à l'Office fédéral de la santé publique de collaborer avec les parties prenantes concernées pour mettre en œuvre de manière prioritaire les mesures suivantes:

- sensibiliser les personnes âgées et les professionnels de la santé au niveau des soins de base, dans les établissements médico-sociaux (EMS) et au sein des organisations d'aide

et de soins à domicile aux dangers de la dépendance aux benzodiazépines à faible dose (il est prouvé que l'information permet à elle seule une baisse de la consommation chez les personnes âgées);

- mener des études sur les pratiques de prescriptions de benzodiazépines et d'antalgiques opiacés et soutenir, le cas échéant, l'élaboration de directives pour la prescription.