

# L'alcool, le tabac et les joints chez les jeunes

Ce que vous pouvez  
faire en tant que  
parents, enseignant-e,  
formateur ou formatrice.

# Chers parents, enseignant-e-s, formateurs et formatrices



En tant que mère, père, enseignant-e, formateur ou formatrice, vous êtes en mesure d'apporter une contribution importante à la prévention des dépendances. La prévention ne prétend pas pouvoir résoudre un problème de dépendance déjà installé mais elle peut empêcher ou retarder son apparition. Elle est particulièrement efficace si elle intervient dans le quotidien: dans la famille, à l'école, dans les lieux d'apprentissage, les endroits de rencontres entre jeunes, les clubs de sport, les magasins ou dans les restaurants. Pour être efficace, la prévention a besoin de nous tous.

Il n'existe pas de recette toute faite pour empêcher les jeunes de consommer des substances psychoactives de manière problématique. Mais, une chose est sûre, il est indispensable que les adultes s'impliquent et aient une attitude claire. D'ignorer les problèmes pousse en fait les jeunes à la consommation à risque de produits psychoactifs.

## **Dans cette brochure**

Les conseils proposés dans cette brochure émanent d'expériences qui ont fait leurs preuves. La liste n'est pas exhaustive, et il existe certainement d'autres exemples valables. Dans cette brochure, vous trouverez des informations et des recommandations concernant la prévention des problèmes liés à l'alcool, au tabac et au cannabis, les trois substances psychoactives les plus fréquemment utilisées parmi les jeunes. Ceux-ci consomment également assez souvent des médicaments et bien que leur consommation soit souvent médicalement justifiée, elle peut parfois se révéler problématique. Vous trouverez de plus amples renseignements sur l'abus des médicaments et d'autres substances addictives sous [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch).

Les services de prévention des dépendances du canton de Zurich

# Ce que vous pouvez faire.

## **Accordez du temps aux jeunes.**

Il est normal que les adultes ne comprennent pas toujours les jeunes. Passez du temps avec eux, partagez vos expériences avec vos amis et informez-vous.

## **Parlez aux jeunes de la consommation des substances addictives.**

Le fait de vouloir éviter les sujets comme l'alcool, le tabac ou les joints afin d'éviter les conflits n'apporte rien. Si vous remarquez un comportement inhabituel, parlez-en! Les enfants et les jeunes ont besoin que les adultes réagissent à leurs problèmes. Les jeunes s'intéressent aux produits mais s'y connaissent souvent mal. Informez-vous sur les risques des différentes substances.

## **Encouragez une attitude critique face aux produits psychoactifs.**

Les enfants et les jeunes sont attentifs à la manière dont les adultes consomment les substances psychoactives. En tant que mère, père, enseignant-e, formateur ou formatrice, vous avez un rôle de modèle. Interrogez-vous sur votre propre consommation et n'évitez pas les discussions à ce sujet. Les jeunes n'ont pas encore d'attitude ferme par rapport aux produits addictifs et il existe souvent différentes opinions au sein du même groupe. Vous pouvez notamment encourager les jeunes à développer leur esprit critique et à résister à la pression du groupe. Maintenez une attitude critique par rapport au tabac et au cannabis et plaidez pour une consommation modérée d'alcool.

## **Essayez de limiter la consommation.**

Plus les jeunes consomment tôt, plus ils risquent de devenir dépendants. Il est donc très important de retarder le moment de la première consommation. Si le jeune a déjà pris l'habitude de boire et de fumer, vous pouvez tenter – par ex. à l'aide des conseils dispensés dans cette brochure – de l'inciter à limiter sa consommation. S'il en est capable, il contrôlera mieux la situation.

## **Faites respecter les limites données.**

À l'école, dans les lieux de formation ou à la maison, les jeunes ont besoin que les enseignant-e-s, les formateurs et formatrices ou les parents fixent des limites claires à la consommation de substances. Il est important de leur expliquer que le non-respect de ces limites entraîne des conséquences. La plupart des jeunes acceptent les règles et lorsqu'ils se rebellent, c'est souvent par ce que les adultes les ont sanctionné injustement ou n'ont pas pris de mesures conséquentes lorsqu'ils ont dépassé la limite.

## **Pas d'alcool et de tabac pour les jeunes!**

La vente ou la remise de tabac ou d'alcool à des jeunes en-dessous de 16 ans est interdite. Réagissez lorsque vous remarquez des infractions à la loi: votre attitude en tant que client ou cliente ne sera pas sans effet sur le personnel de vente. Au cas où on aurait vendu ou remis de l'alcool ou du tabac à votre enfant, envisagez de déposer plainte. Expliquez aux jeunes le sens des dispositions légales.

## **Cherchez de l'aide.**

En tant qu'adulte, on atteint aussi parfois ses limites. N'hésitez pas à demander conseil à vos amis, à des spécialistes de la prévention des dépendances ou à des centres de conseil pour les jeunes. Un entretien avec le jeune homme ou la jeune fille en présence d'un tiers peut être d'une grande aide. Reconnaître que vous n'y arrivez plus tout seul et que vous avez besoin d'aide est un pas important qui demande du courage.

# Alcool: ce que vous devez savoir.



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG.  
PRÄVENTION AUCH.

## Combien d'alcool les jeunes consomment-ils?

La consommation d'alcool est relativement courante chez les jeunes. Une étude faite parmi les jeunes de 14 à 15 ans dans le canton de Zurich a montré qu'environ 43 % des garçons et des filles avaient bu de l'alcool dans les 30 jours précédant l'enquête. 13% des garçons et 15% des filles consomment de l'alcool au moins une fois par semaine et que 17% d'entre eux se sont déjà enivrés au moins deux fois dans leur vie (HBSC, 2007).

## Quel est l'effet de l'alcool?

Les premiers effets de la consommation d'alcool sont agréables pour la plupart des gens: euphorie, détente, désinhibition, diminution des douleurs. Mais au fur et à mesure que la dose augmente, des effets secondaires désagréables peuvent apparaître: léthargie, nervosité, agressivité, mauvaise humeur, déprime, "gueule de bois". Boire à nouveau de l'alcool peut aider à stopper ces effets secondaires. Et c'est pour cela que l'alcool est une substance à fort potentiel addic-

tif. Les caractéristiques d'une personne jouent également un rôle plus ou moins grand quant à la réponse à l'alcool. Il arrive que les consommateurs et consommatrices soient pris dans le cercle vicieux de la dépendance. Le corps s'habitue à l'alcool et en supporte des quantités de plus en plus grandes. A cause de cette tolérance croissante, on doit boire de plus en plus pour obtenir l'effet recherché.

## Pourquoi les jeunes consomment-ils de l'alcool?

Les jeunes sont généralement plus prêts à prendre des risques que les adultes, tout en étant plus inexpérimentés. Tester leurs propres limites représente pour eux un défi et fait partie du passage à l'âge adulte. L'alcool est facile à obtenir et, pour beaucoup de jeunes, faire des choses normalement réservées aux adultes, c'est cool. La pression du groupe joue également un rôle: les jeunes croient qu'ils seront mieux acceptés s'ils boivent avec les autres. Dans les enquêtes, les jeunes eux-mêmes disent boire pour le plaisir et pour se détendre.

## La consommation d'alcool est-elle un problème?

La plupart des jeunes consomment de l'alcool de manière irrégulière, mais souvent en grande quantité (par ex. soirées lors de fêtes). Cette manière de consommer est particulièrement dangereuse. L'état d'ivresse totale correspond, du point de vue médical, à une intoxication et peut être mortel. Pour parer au goût amer de la bière ou du vin, les jeunes mélangent souvent des boissons sucrées à des alcools forts. Du fait qu'ils ne sentent plus la teneur en alcool des boissons, ils courent un risque accru d'intoxication. Les jeunes ont des réactions plus fortes à l'alcool que les adultes. En raison de leur poids plus faible, les effets de l'alcool se font sentir avec de plus petites quantités et l'état d'ivresse survient plus vite. On ne prend souvent pas suffisamment en compte que l'effet de l'alcool ne se fait pleinement sentir qu'au bout d'une heure environ. D'autres effets

# Que faire?

qui posent problème sont une agressivité accrue, donc l'augmentation des actes de violence, mais aussi les risques accrus d'accidents (les accidents des jeunes sont souvent en relation avec la prise d'alcool). Chez les très jeunes, l'alcool peut entraîner des troubles importants de la croissance, car le développement des organes comme le cerveau ou le foie n'est pas complètement terminé.

La dépendance peut survenir beaucoup plus rapidement que chez les adultes, dès les premiers mois. Une consommation problématique précoce augmente le risque d'une dépendance ultérieure.

## Dispositions légales

### Vente et remise gratuite

- L'interdiction de vente et de remise gratuite à des **jeunes de moins de 18 ans** s'applique à:
  - a) Alcopops: spiritueux sucrés (produits contenant des alcools forts) et autres boissons sucrées alcoolisées (Designerdinks).
  - b) Tous les alcools forts (liqueurs, spiritueux) comme le kirsch, la vodka, les apéritifs, le rhum etc.
- L'interdiction de vente et de remise gratuite à des **jeunes de moins de 16 ans** s'applique à:
- Tous les alcools y compris le vin, la bière, le cidre et autres boissons fermentées.
- Du point de vue pénal, c'est le principe de l'auteur de l'acte qui prévaut. Seront donc punies les personnes qui auront vendu ou remis gratuitement de l'alcool aux jeunes ou aux enfants.

### Sites internet utiles

- [www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch)
- [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)
- [www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch)
- [www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)

## En tant que parents

- Montrez à vos enfants ce qu'est une consommation d'alcool modérée.
- Il est possible, lors d'occasions spéciales comme par exemple des fêtes de famille, de laisser les adolescents âgés de plus de 13 ans goûter à l'alcool avec prudence et de manière contrôlée.
- Ne laissez jamais votre fille ou votre fils se servir librement d'alcool.
- Parlez avec votre enfant des effets et des risques de la consommation d'alcool. Rendez-le attentif au danger d'accident, au risque d'avoir des relations sexuelles non désirées, ainsi qu'au risque de violence.
- Ne prêtez votre voiture à votre fils ou votre fille que sous des conditions claires: pas d'alcool ni de drogues au volant.
- Au cas où des magasins ou des restaurants vendent illicitement de l'alcool à votre fils ou votre fille, adressez-vous au personnel de vente et déposez plainte si cela se reproduit. Faites de même si une personne privée donne de l'alcool à votre enfant.

## En tant qu'enseignant-e ou formateur/ formatrice

- En tant qu'enseignant-e dans une école primaire ou secondaire, appliquez les interdictions avec rigueur.
- Agissez conformément au règlement interne de l'école concernant la conduite à adopter avec les produits addictifs ou, s'il n'existe pas encore, insistez pour qu'on y travaille.
- Afin entre autres d'éviter les accidents, interdisez tout alcool sur le lieu de formation.
- Soyez conscient de votre rôle de modèle.
- Traitez la consommation d'alcool et ses conséquences dans le cadre de votre enseignement.
- Faites appel aux parents et à leurs responsabilités par rapport à l'alcool.
- Envisagez de déposer plainte contre quiconque aurait vendu illicitement de l'alcool aux élèves de votre établissement scolaire.

# Tabac: ce que vous devez savoir.



## Quelle est la proportion de jeunes qui sont fumeurs?

Le nombre de fumeurs est en diminution en Suisse. Moins de trois personnes sur dix fument; les hommes fument légèrement plus fréquemment. La moitié de la population zurichoise n'a jamais fumé. Chez les jeunes, fumer ne fait pas partie de la norme, et la consommation a même légèrement diminué ces dernières années. Parmi les garçons de 14 à 15 ans du canton de Zurich, quatre sur cinq ne fument pas. Un peu plus de filles du même âge fument, mais trois sur quatre ne fument pas. Parmi les jeunes fumeurs de 14 à 15 ans, 45% fument tous les jours (HBSC, 2007).

## Quel est l'effet de la nicotine?

Les cigarettes sont des produits industriels contenant du tabac et de nombreuses substances ajoutées. La nicotine contenue dans le tabac est un poison qui agit très rapidement sur les nerfs. Il ne déploie son effet que lorsque le corps s'y est accoutumé. La fumée peut détendre ou exciter. L'accoutumance à la

nicotine survient rapidement. Plus on commence à fumer jeune, plus il sera difficile plus tard d'arrêter. Les jeunes sous-estiment la dépendance et pensent qu'ils pourront arrêter sans peine. Les jeunes filles pensent souvent que de fumer les aidera à contrôler leur poids. Pourtant, le poids dépend tout d'abord de l'alimentation et de la mobilité. Il est en tous les cas bien plus nocif de fumer que d'avoir quelques kilos en trop.

## Pourquoi les jeunes fument-ils?

Fumer peut donner aux jeunes l'impression d'être adultes. Dans un contexte opposé à la fumée ou qui l'interdit, la cigarette peut aussi être une manière de se rebeller. Beaucoup de jeunes font un premier essai pour imiter leurs amis. Ils croient à tort que la plupart des gens de leur âge fument. De plus, les fumeurs et fumeuses ont un rapport ambigu avec les cigarettes. En effet, la moitié des jeunes fumeurs et fumeuses de 15 ans disent vouloir arrêter.

## Fumer: un problème?

Chaque cigarette fumée nuit à la santé. Avec chaque cigarette, on inhale du goudron, du monoxyde de carbone et d'autres poisons comme le cadmium et l'arsenic. Une seule cigarette suffit pour irriter les voies respiratoires. A chaque cigarette, les performances sportives sont diminuées, aussi chez les jeunes gens. Les dommages aux poumons causés par la fumée sont en général irréparables. Le cancer des poumons est généralement dû à la fumée et il est presque toujours mortel. Une personne sur deux qui fume un à deux paquets de cigarettes par jour meurt prématurément des suites de la consommation de tabac. La fumée a également des conséquences rapides. Chez les asthmatiques elle provoque des crises. Dans les cas de

# Que faire?

refroidissements, elle retarde la guérison. Fumer implique également avoir une mauvaise haleine, une peau malsaine, des cheveux et des habits malodorants. La fumée porte atteinte à la santé des personnes présentes (fumeurs passifs). L'usage des narghilés ou d'autres formes de tabac est tout aussi nuisible.

## Dispositions légales

### Vente et remise gratuite

- Le canton de Zurich interdit la vente aux jeunes de moins de 16 ans de cigarettes et autres produits du tabac.
- Il est également interdit de remettre gratuitement des cigarettes à des jeunes de moins de 16 ans.

### Ecoles, bâtiments publics, lieux de travail

- Le canton de Zurich interdit de fumer dans les bâtiments publics (établissements scolaires, cinémas, halles de sport, restaurants). Fumer n'est autorisé que dans des lieux fermés, explicitement réservés aux fumeurs.
- Il est interdit aux élèves des écoles primaires et secondaires de fumer dans l'enceinte de l'école, ainsi que durant les courses d'école et les camps.
- Les dispositions fédérales garantissent aux jeunes le droit à un lieu de travail libre de fumée.

### Interdiction de publicité

- La publicité pour le tabac est interdite sur tout le territoire suisse à proximité des établissements scolaires.
- La publicité pour les cigarettes ne doit pas s'adresser aux jeunes.

### Sites internet utiles

- [www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch)
- [www.zueri-rauchfrei.ch](http://www.zueri-rauchfrei.ch)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (pour les jeunes)
- [www.fittoquit.rauchfreieschule.ch](http://www.fittoquit.rauchfreieschule.ch)

## En tant que parents

- Ayez une attitude de refus envers la consommation de tabac.
- Informez-vous et parlez à votre fille/votre fils des problèmes liés à la fumée. Maintenez votre position mais évitez de leur faire la leçon ou de leur imposer des exigences trop élevées.
- Fixez des limites en accord avec eux. Ne tolérez pas que vos enfants fument chez vous ou en votre présence, de même pour leurs amis. Réagissez fermement à des infractions aux règles.
- Encouragez votre fils/votre fille à s'abstenir de fumer ou à arrêter. Vous pouvez même lui promettre des récompenses.
- En cas de besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide et du soutien auprès des spécialistes.

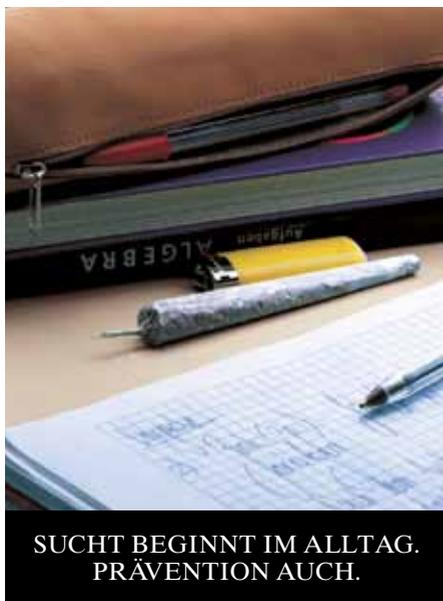
## En tant que parents fumeurs

- Ne cachez pas à votre enfant les aspects négatifs de votre propre consommation de tabac.
- Abstenez-vous de fumer en présence de vos enfants.
- Abstenez-vous de fumer dans l'appartement ou dans la voiture.
- Priez vos hôtes de s'abstenir de fumer.

## En tant qu'enseignant-e ou formatrice/formatrice

- Appliquez les règles avec rigueur en tant qu'enseignant-e d'une école primaire ou secondaire.
- Au cas où celles-ci n'existent pas encore, demandez la mise au point de règles visant à bannir la fumée de tout l'environnement scolaire.
- Traitez dans votre enseignement de la prévention du tabac de manière interactive et usez de moyens pédagogiques spécialisés.
- Renforcez l'image positive des non-fumeurs en participant par ex. au concours «Expérience non-fumeur».
- Donnez des pistes aux jeunes pour arrêter de fumer.
- Faites participer les parents aux activités de prévention du tabagisme.
- Envisagez de déposer plainte s'il s'avère que quelqu'un a vendu du tabac à des élèves de moins de 16 ans.

# Cannabis: ce que vous devez savoir.



## A quelle fréquence les jeunes fument-ils du cannabis?

Beaucoup de jeunes essaient le cannabis. La plupart en reste à une consommation unique ou occasionnelle. Dans le canton de Zurich, 30% des jeunes de 14 à 15 ans ont déjà consommé du cannabis (HBSC, 2007). En 2007, un peu plus de 9% des jeunes suisses entre 15 et 24 ans en prenaient régulièrement, donc tous les jours, ce qui représente une consommation problématique (ESPAD, 2007). La consommation de cannabis a plutôt diminué durant les dernières années.

## Qu'est-ce que le cannabis?

Le cannabis est le nom du chanvre indien qui contient la substance psychoactive nommée tetrahydrocannabinol (THC). Suite aux perfectionnements apportés aux méthodes de culture (indoor), la teneur en THC a fortement augmenté durant les vingt dernières années. Le haschisch désigne la résine des fleurs de chanvre. La marijuana est tirée des pointes des pétales et des feuilles de la plante. La marijuana est également nommée «herbe». Les produits du cannabis dégagent une odeur douceâtre. Le cannabis se

consomme le plus souvent mélangé à du tabac et on parle alors de joint. Il est parfois utilisé dans des pâtisseries ou en tisane. Les jeunes se procurent du cannabis en général par le biais d'amis. Un certain nombre de consommateurs cultivent leur propre chanvre.

## Quel est l'effet du cannabis?

Lorsque le cannabis est consommé sous forme de joint, l'effet se fait sentir très rapidement. Il est plus lent lorsque le cannabis est pris dans la nourriture ou en boisson. L'effet dépend de la quantité, de la qualité, de la constitution individuelle de la personne, et de son état physique et psychique du moment. Le cannabis renforce ou au contraire apaise l'humeur et les sentiments. De plus, il modifie et réduit la perception, la capacité de concentration, la vitesse de réaction, la capacité d'attention et la mémoire immédiate. Le cannabis n'est pas inoffensif mais, consommé modérément, il n'est pas vraiment plus nocif que l'alcool. Il n'entraîne pas de dépendance physique mais peut rendre psychologiquement dépendant. Le cannabis n'amène pas forcément à la consommation d'autres drogues illégales.

## Pourquoi les jeunes prennent-ils du cannabis?

L'envie d'essayer des substances psychoactives est très fréquemment observée parmi les jeunes. En général, ils consomment du cannabis dans leur cercle d'amis. Le sentiment d'appartenance au groupe est un élément important. Leurs motifs sont souvent la curiosité et la recherche de plaisir et de détente.

## La consommation de cannabis pose-t-elle problème?

La consommation de cannabis est problématique pour les très jeunes (de moins de 15 ans) et devrait être comprise par les responsables de leur éducation comme un signal d'alarme. Du fait que la fumée est inhalée profondément, le cannabis est souvent encore plus nocif que le tabac pour les organes respiratoires et le système cardiovasculaire. En raison des teneurs différentes en THC, il est difficile de mesurer le dosage et donc l'effet. Des dosages élevés peuvent provoquer des attaques de panique ou des

# Que faire?

états d'angoisse. La mémoire et le temps de réaction sont réduits après la prise de cannabis. C'est pourquoi il est dangereux de conduire un véhicule ou d'utiliser une machine sous l'influence du cannabis. Le cannabis est illégal en Suisse et la consommation, pour les jeunes également, est punie pénalement (par ex. par des amendes). Avec la prise régulière de cannabis, la capacité de concentration, l'attention et les capacités cognitives diminuent. Une consommation de cannabis régulière et de longue durée peut entraîner une dépendance psychique. De plus, la consommation de cannabis peut amener ou renforcer des dépressions et d'autres troubles psychiques chez des personnes psychologiquement ou neurologiquement vulnérables.

## Comment remarquer une consommation à risque?

La consommation problématique de cannabis ne se s'installe pas d'un jour à l'autre chez les jeunes. Les signes d'une consommation problématique peuvent être:

- Chute soudaine des performances et absences répétées à l'école ou au lieu de travail.
- Retrait social et mutisme, changement soudain du cercle d'amis.
- Perte d'intérêt et apathie et/ou sautes d'humeur.
- Les joints prennent une place prépondérante dans la vie: pas de détente, de sommeil ou de travail possible sans cannabis.

## Dispositions légales

Le cannabis est un stupéfiant illégal. Sont interdits la culture, le commerce, la possession et la consommation. Pour la circulation routière, la "tolérance zéro" est appliquée. Le permis de conduire est retiré immédiatement et pour une durée indéterminée aux conducteurs et conductrices arrêtés sous l'influence du cannabis.

## Sites internet utiles

- [www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch)
- [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (pour les jeunes)

## En tant que parents

Au cas où vous soupçonnez ou avez la certitude que votre fils ou votre fille consomme du cannabis:

- Parlez-en à votre enfant.
- Ne paniquez pas si vous avez un soupçon ou une certitude, et n'accablez pas votre fils/votre fille de reproches.
- Indiquez-lui les risques encourus par la consommation de cannabis.
- Faites-lui savoir votre opinion et accordez-vous avec lui/elle sur les règles à respecter.
- Demandez de l'aide à des services de conseil si vous avez l'impression que la situation empire. Indiquez à votre fils/votre fille les endroits où trouver conseils et soutien.

## En tant qu'enseignant-e ou formateur/formatrice

- Appliquez l'interdiction de consommation de cannabis dans l'enceinte de l'école, aux manifestations de l'école et dans les camps scolaires.
- Demandez la mise au point de règles de conduite lors d'infractions aux règles de l'école ou de l'entreprise.
- En raison des risques d'accidents, interdisez toute consommation de cannabis durant le temps de travail.

En raison de la baisse des performances scolaires ou professionnelles, les enseignant-e-s et les formateurs et formatrices remarquent souvent une consommation problématique de cannabis d'un jeune avant les parents. Il est important qu'ils réagissent à ces signes – comme, d'ailleurs, à tout autre symptôme de crise chez les jeunes:

- Cherchez le dialogue avec le jeune si vous remarquez une évolution problématique, et informez-en ses parents.
- Indiquez les services de conseil et de soutien aux jeunes et à ses parents.
- Procédez aux mesures préconisées par le règlement interne pour les interventions précoces ou alors insistez pour mettre au point un tel règlement.

# Les services de prévention des dépendances du canton de Zurich

Il existe huit services régionaux de prévention des dépendances dans le canton de Zurich. Ils s'occupent de la prévention de base dans les régions et sont financés en grande partie par les communes. Il existe de plus huit services spécialisés, actifs dans tout le canton et financés par le canton. Tous ces services sont à votre disposition pour répondre à vos questions.

## Services régionaux de prévention des dépendances

Suchtpräventionsstelle der Bezirke  
Affoltern und Dietikon  
Grabenstr. 9  
8952 Schlieren  
044 731 13 21  
supad@sd-l.ch  
www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks  
Andelfingen  
Landstr. 36  
8450 Andelfingen  
052 304 26 60  
suchtpraevention@jsandelfingen.zh.ch  
www.rsps-andelfingen.ch

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk  
Horgen, Samowar  
Bahnhofstr. 24  
8800 Thalwil  
044 723 18 17  
info@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks  
Meilen, Samowar  
Hüniweg 12  
8706 Meilen  
044 924 40 10  
meilen@samowar.ch  
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur  
Technikumstr. 1, Postfach  
8402 Winterthur  
052 267 63 80  
suchtpraevention@win.ch  
www.suchtpraev.winterthur.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
Gerichtsstr. 4, Postfach  
8610 Uster  
043 399 10 80  
info@sucht-praevention.ch  
www.sucht-praevention.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland  
Erachfeldstr. 4  
8180 Bülach  
044 872 77 33  
info@praevention-zu.ch  
www.praevention-zu.ch

Suchtpräventionsstelle der  
Stadt Zürich  
Röntgenstr. 44  
8005 Zürich  
044 444 50 44  
suchtpraevention@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

## Services cantonaux spécialisés dans la prévention des dépendances

Fachstelle ASN, Alkohol- und  
Drogenprävention im Strassenverkehr  
Ottikerstr. 10  
8006 Zürich  
044 360 26 00  
info@fachstelle-asn.ch  
www.fachstelle-asn.ch

Fachstelle Suchtprävention  
Mittelschulen und Berufsbildung  
Neumühlequai 10  
8090 Zürich  
043 259 22 76  
infosuchtpraevention@mba.zh.ch  
www.fs-suchtpraevention.zh.ch

FISP, Fachstelle für interkulturelle  
Suchtprävention und Gesundheitsförderung  
Kehlhofstr. 12  
8003 Zürich  
043 960 01 60  
fisp@bluewin.ch  
www.fisp-zh.ch

Institut für Sozial- und Präventivmedizin  
der Universität Zürich, Abt. Prävention und  
Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
Hirschengraben 84  
8001 Zürich  
044 634 46 29  
praev.gf@ifspm.uzh.ch  
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Pädagogische Hochschule Zürich  
Fachstelle Suchtprävention Volksschule  
Rämistr. 59  
8090 Zurich  
043 305 59 04  
barbara.meister@phzh.ch  
www.suchtpraevention.phzh.ch

infoDoc Suchtprävention Radix  
Stampfenbachstr. 161  
8006 Zürich  
044 360 41 05  
infodoc@radix.ch  
www.infodoc-radix.ch

ZüFAM, Zürcher Fachstelle  
zur Prävention des Alkohol- und  
Medikamenten-Missbrauchs  
Langstr. 229  
8031 Zürich  
044 271 87 23  
info@zuefam.ch  
www.zuefam.ch

Züri Rauchfrei  
Fachstelle für Tabakprävention  
Zähringerstr. 32  
8001 Zürich  
044 262 69 66  
info@zurismokefree.ch  
www.zueri-rauchfrei.ch

**Autres informations**  
**www.suchtpraevention-zh.ch**

**Traduction :**  
Lucienne Marguerat

# Commande d'outils d'informations

Les commandes gratuites ne sont possibles que pour le canton de Zurich. Renseignements sur les prix pour des commandes extra-cantonales ou pour d'importantes quantités: Institut de médecine sociale et préventive 044 634 46 29, praev.gf@ifspm.uzh.ch

## Pour parents, enseignant-e-s et formateurs/ formatrices



«L'alcool, le tabac et les joints chez les jeunes. Ce que vous pouvez faire en tant que parents, enseignant-e-s et formateurs/formatrices.»

Brochure A5, 12 pages. Jusqu'à 30 ex. gratuits, Fr. 1.– par ex. supplémentaire + frais de port.

- |                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| ___ Ex. allemand                | ___ Ex. français  |
| ___ Ex. albanais                | ___ Ex. italien   |
| ___ Ex. anglais                 | ___ Ex. portugais |
| ___ Ex. bosniaque -serbo-croate | ___ Ex. tamile    |
| ___ Ex. espagnol                | ___ Ex. turc      |

## Pour les écoles, association et/ou entreprises



«Suchtmittelkonsum – Risiken früh erkennen und handeln. Ein Leitfaden für Fachleute mit Verantwortung für andere Menschen.»

A4-Broschüre, 18 Seiten mit einzeln bestellbaren Beilageblättern (bitte ankreuzen). Ein Ex. gratis, jedes weitere Fr. 6.– + Porto.

\_\_\_ Ex.

- Beilageblatt Oberstufe
- Beilageblatt Mittel- und Berufsschule
- Beilageblatt Jugend- und Verbandsarbeit
- Beilageblatt Betriebe

## Für alle an Suchtprävention Interessierten



«laut & leise» Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. Erscheint dreimal jährlich, A4-Format. Abonnement (freiwillig) Fr. 20.–. Bestellungen unter [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) oder unter 044 928 53 24



«Auf dem Weg zur rauchfreien Schule. Leitfaden und Angebote.»

A4-Broschüre, 124 Seiten. Bis zu 3 Ex. gratis, jedes weitere Fr. 18.–. Onlineversion unter [www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch)

\_\_\_ Ex.



**Affiches et cartes postales:**  
Les images de la brochure ainsi que d'autres sujets peuvent être commandés en affiches ou en cartes postales sous [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)



«Früherkennung und Frühintervention. Der Weg zum schulhauseigenen Frühinterventionskonzept – eine Handreichung für Schulen und Fachstellen.»

Bezug via Internet: <http://suchtpraevention.phzh.ch>

## Pour les parents: offres recommandées d'Addiction Info Suisse



Addiction Info Suisse tient à disposition différentes brochures A4 gratuites consacrées à l'alcool, au tabac ou au cannabis. Elles contiennent des conseils pour les contacts avec les jeunes. La lettre aux parents qui paraît régulièrement, avec des recommandations pour la prévention des dépendances, peut être commandée gratuitement par courriel ou par courrier. Lecture et commande sous [www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch), 021 321 29 11

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im  **Kanton Zürich**  
[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse

**Je commande les documents cochés:**

Nom, prénom  
Name, Vorname

Institution, entreprise  
Institution, Firma

Rue  
Strasse

NPA, lieu  
PLZ, Ort

Tél.  
Telefon

Date, signature  
Datum, Unterschrift

Les services de prévention des  
dépendances du canton de Zurich  
Case postale 3621  
8021 Zürich