

DÉPENDANCES EN BREF Service d'alcoologie, CHUV, Lausanne

Fumer de la marijuana entraîne de la toux, des sibilances et de la dyspnée

Beaucoup d'Américains fument de la marijuana et leur proportion a tendance à augmenter, ce qui soulève des inquiétudes quant aux effets potentiels au niveau pulmonaire. Des chercheurs ont conduit



D.R.

une revue systématique et une méta-analyse pour examiner l'association entre consommation de marijuana et l'état de santé pulmonaire. 22 études ont été identifiées (10 cohortes prospectives et 12 études transversales) qui remplissaient les critères d'inclusion.

- Dans une analyse groupée des études transversales avec un risque de biais faible à modéré, la consommation chronique de marijuana était associée à la toux (OR: 4,4), à des expectorations chroniques (OR: 3,4), à des sibilances (OR: 2,8), et à de la dyspnée (OR: 1,6). Le niveau d'évidence était considéré comme «bas».

- L'analyse des données des fonctions pulmonaires et le possible développement d'une BPCO n'ont pas montré d'association significative. Le niveau

d'évidence était considéré comme «insuffisant».

Commentaires: cette étude suggère que fumer de la marijuana est associé à des symptômes pulmonaires. Cela pourrait également avoir des effets délétères sur les fonctions pulmonaires, mais des études plus importantes et de plus longue durée sont nécessaires pour évaluer cet aspect.

Dr Didier Berdoz
(traduction française)

Dr Darius A. Rastegar, MD
(version originale anglaise)

1 Ghasemiesfe M, Ravi D, Vali M, et al. Marijuana use, respiratory symptoms, and pulmonary function: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med* 2018;169:106-15.

AVANCÉE THÉRAPEUTIQUE

ADOLESCENTS FACE À LEURS ÉCRANS:
NORMAUX OU PATHOLOGIQUES? (1)

JEAN-YVES NAU
jeanyves.nau@gmail.com

C'est une mise en abyme contemporaine: le portrait chiffré des adolescents devant leurs écrans. Une version nous en est apportée par (c'est un signe qui ne trompe pas) des chercheurs de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT).¹ On connaît le contexte: les adolescents grandissent aujourd'hui dans un univers numérique désormais omniprésent: d'innombrables activités scolaires ou de loisirs, individuelles ou collectives, impliquent désormais l'utilisation des «technologies de l'information et de la communication» (TIC). La quasi-totalité des ménages avec enfant(s) sont équipés d'au moins deux écrans (télévision et ordinateur), et sont munis d'une connexion Internet. Mieux: chacun des membres du foyer possède (généralement à partir d'une dizaine d'années) son propre téléphone portable.

Et c'est là un contexte rapidement évolutif. «Le développement du nomadisme numérique permet en outre d'être "connecté", de jouer et d'avoir accès à d'innombrables contenus en tout lieu et quasiment sans interruption, précise l'OFDT. En 2018, 88% des lycéens français déclaraient surfer sur Internet tous les jours – contre 23% en 2003. Si ces outils constituent indéniablement des vecteurs de socialisation, d'information ou de loisirs, leurs usages intensifs à des âges précoces peuvent cependant générer des conséquences négatives (réduction du temps de sommeil, exposition à des images "violentes", difficulté d'apprentissage...). Ils sont donc susceptibles d'entraîner des comportements problématiques, voire de nouvelles formes d'addiction, notamment aux jeux vidéo ou aux réseaux sociaux. Définir et repérer d'éventuels comportements "abusifs" ou problématiques se révèle aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique.»

On rappellera que, dès 2013, le trouble

«Internet Gaming Disorder» a été inclus dans la cinquième édition du Diagnostic and Statistical Manual (DSM-5). Six ans plus tard, alors que plusieurs travaux recommandent de limiter l'exposition quotidienne des adolescents aux écrans à deux heures, tout laisse penser que la majorité des jeunes de 15 ans dépasse largement ce seuil. Et l'usage problématique résulte à la fois du temps passé devant les écrans et du type d'activité pratiquée..

En 2017, dans l'objectif de contribuer à la réflexion sur les addictions dites «sans substance» parmi les adolescents, l'OFDT a innové en intégrant un nouveau module sur les utilisations de divers appareils électroniques munis d'écrans dans son «Enquête sur la santé et les consommations lors de l'appel de préparation à la Défense» (ESCAPAD).

Les résultats publiés rendent ainsi compte du temps passé sur les écrans, à 17 ans en France, en distinguant les différents types d'écrans possibles: télévisions, consoles de jeu, ordinateurs, tablettes et

téléphones portables. Par ailleurs, dans une approche exploratoire et transversale aux différents supports, cette étude s'intéresse au rapport qu'entretiennent les adolescents avec les réseaux sociaux en termes d'usage excessif, ainsi qu'à leur capacité à se déconnecter de leur téléphone portable.

Il apparaît ainsi, sans réelle surprise, que la quasi-totalité des jeunes de 17 ans interrogés (99,4%) possèdent un téléphone portable, un smartphone dans l'immense majorité des cas. Sept adolescents sur dix indiquent disposer d'un ordinateur dans leur chambre, et près de la moitié possèdent une télévision (47,4%). Dans 76,6% des cas, au moins une tablette équipe le domicile. De même, au moins une console de jeux est présente dans 85,1% des foyers. En ce qui concerne les durées d'utilisation, 14,9% des adolescents utilisaient un ordinateur plus de six heures par jour, contre 10% pour la télévision, 5% pour la console de jeux et 4% pour les tablettes.

«Contrairement aux autres types d'écrans, l'usage du téléphone portable peut difficilement être appréhendé en termes de durée, les interactions avec cet objet pouvant être très brèves, nombreuses et de multiples natures» observent les auteurs de ce travail. Ils expliquent avoir cherché à brosser un portrait de ce que pourrait être un rapport «addictif» au téléphone portable – à ce qu'il représente comme interface d'accès à différents réseaux, notamment pour la socialisation. A cette fin, l'enquête s'est penchée sur l'aptitude des jeunes à se déconnecter totalement, en éteignant leur téléphone afin qu'il ne les perturbe pas dans leurs activités.

C'est ainsi que plus de six jeunes sur dix déclarent «ne jamais éteindre» leur téléphone portable lorsqu'ils dorment (61,5%) tandis que 16,9% déclarent «toujours le faire». Les jeunes de 17 ans sont 68,1% à ne jamais l'éteindre lorsqu'ils sont en cours, contre 5,6% à toujours le faire. Trois jeunes sur quatre (74,4%) gardent toujours leur téléphone allumé lorsqu'ils font leurs devoirs ou révisent et seuls 3,6% l'éteignent toujours en une telle occasion.

Les auteurs de ce travail ont additionné les temps moyens que les jeunes ont déclaré passer quotidiennement devant chacun des quatre types d'écrans (ordinateur, télévision, console de jeu, tablette et sans compter le temps passé devant un écran de téléphone portable) au cours de la semaine précédant l'enquête. Ils aboutissent

au résultat suivant: 57% d'entre eux ont passé au moins quatre heures par jour devant un écran et 39% au moins six heures (seuls 3% déclarent n'avoir pas passé de temps devant aucun de ces types d'écrans).

L'ensemble des résultats confirment ainsi, s'il en était encore besoin, que les écrans sont devenus omniprésents dans la vie des adolescents français. Pour autant, les auteurs soulignent que l'étude fine de l'usage des TIC se heurte aujourd'hui à une difficulté majeure en ce qui concerne l'utilisation de ces différents supports numériques. D'une part, parce que l'évolution des technologies rend les appareils de moins en moins bornés par une fonction unique: un téléphone ou un ordinateur peuvent être utilisés

pour jouer à des jeux vidéo ou regarder la télévision. D'autre part, parce que les téléphones portables multifonctions peuvent être utilisés de manière courte et répétée, ce qui rend quasiment impossible toute estimation de la fréquence d'utilisation (ne serait-ce que parce qu'ils peuvent n'être jamais éteints).

Dans le même temps, la moitié des jeunes estiment avoir un «usage excessif» des réseaux sociaux. Mais seul un tiers dit avoir eu sur ce sujet «des remarques de ses parents». «Cet apparent décalage de perception de l'usage excessif devra être

exploré, estiment les chercheurs de l'OFDT. Il pourrait traduire une nécessité de sensibiliser les parents face à cette question tout en fournissant aux adolescents davantage de repères pour s'autoréguler. Il est probable, au même titre que le téléphone portable, que l'individualisation de l'équipement favorise une utilisation qui échappe au contrôle des parents, tant en termes de durée que de nature des activités pratiquées.»

Pour espérer mieux décrire l'ensemble de ces pratiques, les auteurs estiment que les prochaines enquêtes devront s'attacher à estimer le temps passé devant des écrans indépendamment de l'appareil support – et s'intéresser davantage au ressenti des adolescents (comportement exclusif, perte de contrôle, sensation de manque, etc.) et au type d'activité pratiquée. Les échanges sur des réseaux sociaux, consommations de contenus culturels, recherches d'informations, jeux vidéo sont autant d'usages des écrans qui devront aussi être étudiés spécifiquement, tout en caractérisant les périodes d'utilisation ou de déconnexion.

(A suivre)

1 Philippon A, Spilka S. Niveaux d'usages des écrans à la fin de l'adolescence en 2017. Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT), octobre 2019.

L'INDIVIDUALISATION DE L'ÉQUIPEMENT FAVORISE UNE UTILISATION QUI ÉCHAPPE AU CONTRÔLE DES PARENTS



D.R.