



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances

**CAPSA**

Apportant l'expertise nécessaire au changement des systèmes

# **Le point de départ : comprendre les obstacles systémiques à la connaissance de la santé liée à l'usage de substances et des services offerts au Canada**





Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances



Peters, B., Garner, G., Williamson, L., *Al point de départ : comprendre les obstacles systémiques à la connaissance de la santé liée à l'usage de substances et des services offerts au Canada*. Ottawa, Ont.: CAPSA et Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Raison d'être du sondage</b>	01
<b>Méthodes</b>	01
<b>Grands constats</b>	02
<b>Sommaire</b>	03
<b>Pourquoi ces constats sont-ils importants?</b>	04
<b>Conclusions</b>	06
<b>Recommandations</b>	08
<b>Bibliographie</b>	09

# RAISON D'ÊTRE DU SONDAGE

Au Canada, 76 % des personnes âgées de 15 ans et plus consomment de l'alcool, du tabac et d'autres substances sur tout le continuum de l'usage – à des fins récréatives ou médicales, à risque faible ou élevé, et jusqu'au trouble (Statistique Canada, 2019). La grande majorité n'a pas de trouble lié à l'usage de substances (TLUS), communément appelé « dépendance ». Selon des statistiques récentes, 4,4 % des Canadiens de 12 ans et plus répondent aux critères d'un tel trouble (Huỳnh et coll., 2022).

Les personnes ayant un TLUS peuvent facilement trouver de la documentation, des pratiques exemplaires et des récits dans les médias. On en sait toutefois beaucoup moins sur l'aide (ou son absence) pour tout le reste de la population qui consomme des substances. Par exemple, dans une analyse globale des bases de données de la littérature en santé courante de 1946 à aujourd'hui, seuls neuf articles portaient sur la santé et les besoins en renseignements de la population générale en ce qui a trait à l'usage de substances au-delà du TLUS (ACEPA et Santé publique Ottawa, 2024).

Ce sondage sert de point de départ à la quantification des services de santé et des écarts de connaissance sur tout le continuum d'usage de substances (y compris l'abstinence). Il vise à alimenter les discussions sur la répartition équitable et efficiente des ressources en usage de substances pouvant améliorer la santé d'un plus grand nombre. Compte tenu des divers effets d'un tel usage et des contributions qui pourraient aider à approfondir les connaissances dans plusieurs secteurs, cette étude s'adresse à un vaste auditoire, notamment le grand public, les chercheurs, les professionnels de la santé, les responsables des politiques et les médias.

## MÉTHODES

Le sondage a été conçu et analysé par l'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions (ACEPA), une organisation menée par des experts en stigmatisation systémique qui ont consommé ou qui consomment des substances, ainsi que par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS), une organisation non gouvernementale qui assure un leadership national quant à l'usage de substances. Le sondage a été mené par Léger, une firme d'étude de marché et d'analytique, auprès de 4 023 personnes de tout le pays entre décembre 2022 et janvier 2023.

L'ACEPA s'est chargée de la rédaction des 24 questions en fonction de son expertise en stigmatisation systémique dans le système de santé. Elle cherchait particulièrement à obtenir des réponses aux questions suivantes :

- Vers quelles ressources le grand public se tourne-t-il pour obtenir des renseignements sur l'usage de substances et la santé?
- Vers qui les personnes à la recherche de réponses ou d'aide se tournent-elles?
- Leur offre-t-on des services pour répondre à leurs besoins, indépendamment de la quantité ou du type de substance consommée?

## GRANDS CONSTATS

La majorité des personnes interrogées pendant le sondage croient prendre des décisions saines concernant leur usage de substances : 86 % des répondants affirment que leur consommation pose peu ou ne pose pas de risques et a des bienfaits pour leur santé (p. ex. abstinence, usage social, usage à des fins médicales); 4 % signalent des problèmes causés par leur usage de substances; 3 % ont un trouble autodiagnostiqué; et 1 % ont reçu un diagnostic médical de TLUS d'un professionnel de la santé.

Cependant, un examen approfondi des données soulève des questions quant à l'endroit où les Canadiens vont puiser de l'information concernant leur usage de substances ainsi que sur la fiabilité de ces sources en ce qui a trait à une consommation saine. Voici les grands constats du sondage :

### 1. La santé liée à l'usage de substances est un enjeu important pour les participants au sondage :

- 78 % croient qu'il s'agit d'un enjeu urgent;
- 80 % croient que l'on devrait élargir l'accès aux renseignements et services de santé liée à l'usage de substances pour améliorer le bien-être tout au long de la vie.

### 2. La majorité des répondants disent se renseigner sur l'usage de substances auprès de sources externes au système de santé :

- 49 % se tournent vers les médias, 37 % lisent des études, 34 % consultent leurs proches et 29 % consultent leurs prestataires de soins.
- Les répondants ayant un autodiagnostic de TLUS sont trois fois plus nombreux que ceux ayant reçu un diagnostic d'un professionnel de la santé.
- À la question visant à savoir comment les participants savaient qu'ils avaient un trouble, les réponses les plus communes étaient les suivantes :
  - « Je sais à quoi ressemble un trouble. » (38 %)
  - « J'ai fait mes propres recherches. » (33 %)
  - « J'ai parlé avec mes proches. » (15 %)

### 3. Plus d'un cinquième des répondants au sondage ont des croyances erronées concernant l'usage de substances :

- 21,6 % croient que « la dépendance [le trouble lié à l'usage de substances] est un choix ».

### 4. Selon les personnes interrogées, les prestataires de soins de santé ne posent pas de questions sur l'usage de substances :

- 62 % des répondants ne se sont jamais fait poser de questions sur leur usage de substances par un professionnel de la santé;
- 79 % n'ont jamais reçu d'aide directe (p. ex. sensibilisation, conseils, stratégies pour rester en santé ou réduire les méfaits) ou pensaient que la question ne s'appliquait pas à eux.

### 5. La majorité des répondants ne posent pas de questions sur l'usage de substances à leur prestataire de soins de santé :

- 83 % ne l'ont jamais fait, pour les raisons suivantes :

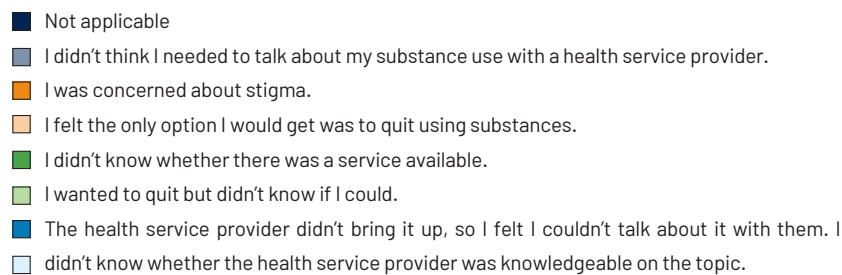


Figure 1. Raisons pour lesquelles les répondants ne parlent pas d'usage de substances avec leur prestataire de soins de santé

## 6. La plupart des personnes interrogées ne parlent pas d'usage de substances :

- 86 % des répondants n'ont jamais parlé à quiconque de la façon dont ils surmontent leurs problèmes liés à l'usage de substances;
- 64 % n'ont jamais entendu quiconque décrire la façon dont il a surmonté son problème de consommation pour être en meilleure santé ou obtenir d'autres bienfaits.

## 7. Moins du tiers des personnes interrogées savent où aller chercher de l'aide, en cas de besoin :

- 29 % d'entre elles disent savoir où aller pour « changer ou gérer son usage de substances d'une quelconque manière »;
- Des 29 % qui savent où aller, seuls 0,7 % pensent que leur médecin peut les aider.

## 8. Une grande partie des répondants pensent qu'ils ont assez d'information pour prendre des décisions éclairées :

- 76 % croient qu'ils en connaissent assez sur leur santé et leur usage de substances;
- 79 % croient qu'ils n'ont pas de raison de discuter de leur usage de substances avec leur prestataire de soins ou que la question ne s'applique pas.

# SOMMAIRE

Les données indiquent qu'il y a peu de renseignements ou de services mis à la disposition des personnes qui n'ont pas de trouble lié à l'usage de substances, et que ces personnes ne savent pas où aller puiser cette information, ou bien qu'elles ne pensent pas en avoir besoin. En dehors du trouble, l'usage de substances et la santé sont des sujets complètement distincts, généralement abordés avec ses proches, en ligne et dans les médias, et non avec des professionnels de la santé. Ces discussions sont grandement axées sur la maladie. Des renseignements incomplets ou questionnables sur l'usage de substances provenant de l'extérieur du système de santé contribuent à de fausses croyances (p. ex. à de la stigmatisation), qui forment des barrières pour tous ceux et celles qui sont à la recherche d'aide.



# POURQUOI CES CONSTATS SONT-ILS IMPORTANTS?

Deux exemples récents montrent comment le silence entourant la santé liée à l'usage de substances chez les personnes sans trouble suscite de grandes préoccupations.

## Prise de décisions mal éclairées concernant les risques que pose l'usage de substances pour la santé :

En janvier 2023, le CCDUS a publié une version actualisée de ses lignes directrices sur la consommation d'alcool et la santé : aucune quantité d'alcool n'est sans danger, mais si l'on boit, 3 à 6 verres standards par semaine représentent un risque modéré, et 7 verres standards ou plus par semaine posent un risque élevé de décès prématurés pour les Canadiens. Parmi les causes de décès concernés, mentionnons les maladies du foie, mais aussi de nombreux cancers, des AVC, des maladies cardiaques, le diabète, l'épilepsie, la tuberculose, des infections des voies respiratoires inférieures, l'hypertension et plusieurs autres types de blessures.

### Consommation d'alcool par semaine

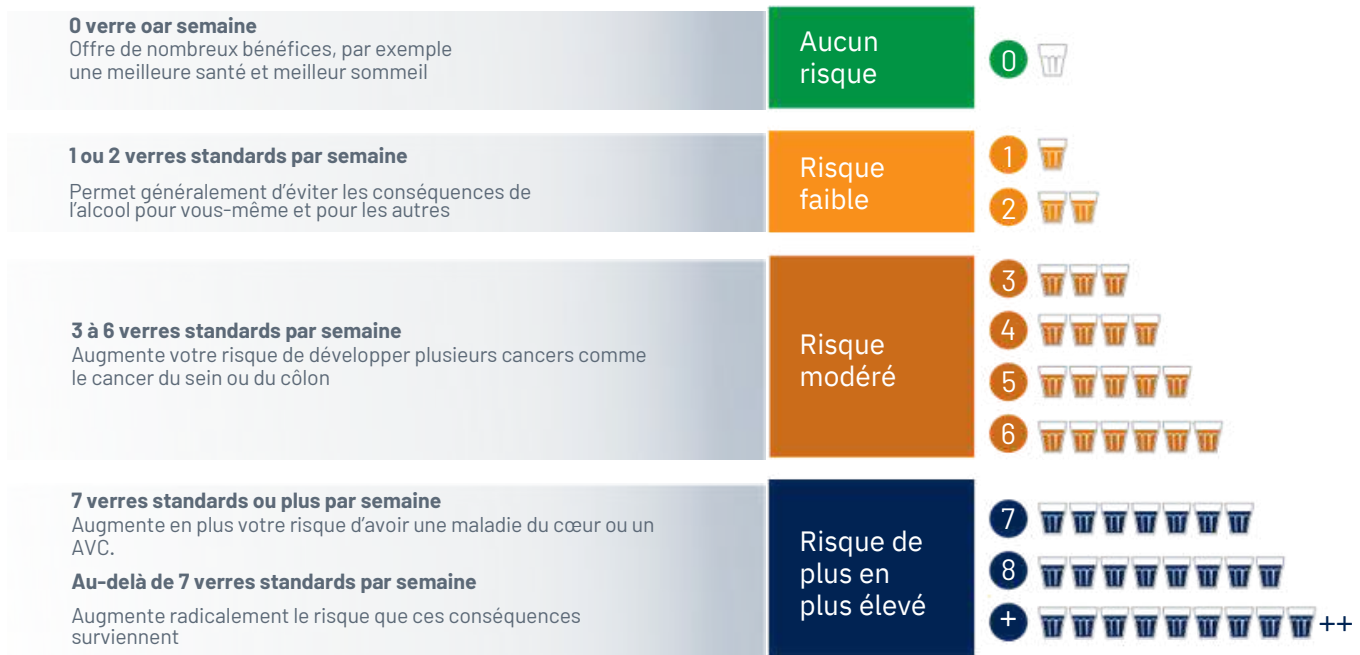
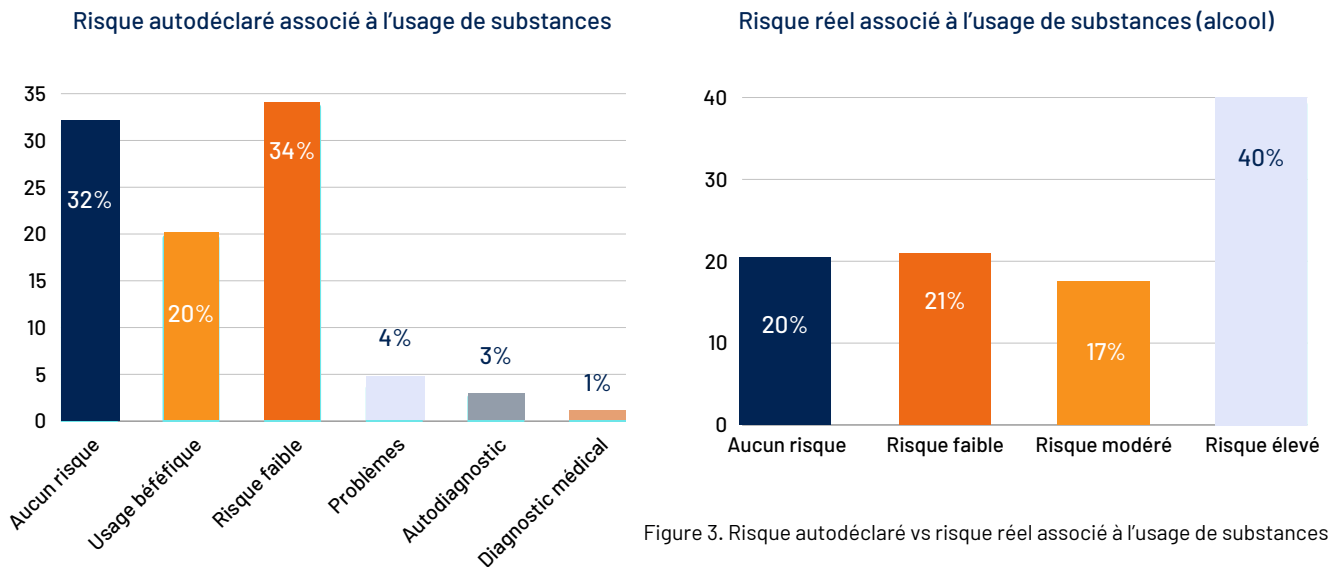


Figure 2. Repères canadiens sur l'alcool et la santé (Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023)

Quarante pour cent des Canadiens tombent dans la catégorie à risque élevé, et 17 %, dans celle à risque modéré (Paradis et coll. 2023). Lorsque l'on juxtapose ce 57 % combiné aux 86 % des répondants au sondage qui croient que leur usage de substances est sain ou à faible risque, on constate un décalage net entre ce que les répondants pensent du risque associé à leur usage de substances et les risques réels (voir les graphiques ci-dessous).



Ce décalage montre bien la nécessité d'établir des attentes minimales pour des renseignements de base et justes sur les effets des substances sur la santé afin que : a) les gens puissent décider eux-mêmes du degré de risque qu'ils sont prêts à prendre et que b) les responsables des politiques réagissent de manière juste, équitable et efficace aux problèmes de santé découlant de toute forme d'usage de substances.

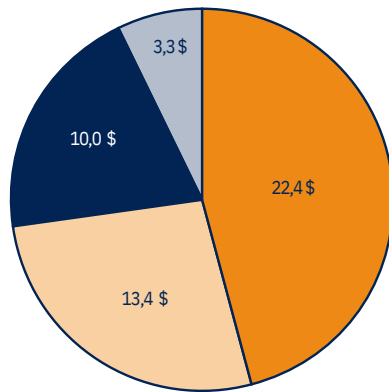
## Les coûts de l'usage de substances sur la santé de l'économie sont tout aussi préoccupants

Le dernier rapport Coûts et méfaits de l'usage de substances au Canada (2020) fait la lumière sur les coûts totaux de l'usage de substances dans la population générale, ce qui inclut les personnes ayant un trouble lié à l'usage de substances. Le coût total pour toutes les substances est estimé à 49,1 milliards de dollars par année. Plus de 25 % de ce total (13,4 milliards) sont attribuables aux soins de santé.

Ce qui est toutefois souvent négligé, c'est l'origine de la plus grande partie des coûts totaux de l'usage de substances : la perte de productivité chez les consommateurs statistiquement « moyens » de la population générale, qui éclipsé les coûts de soins de santé par 9 milliards de dollars annuellement (Groupe de travail scientifique sur les coûts et les méfaits de l'usage de substances au Canada, 2020). Encore une fois, cet exemple montre les pertes considérables associées aux 86 % de personnes qui considèrent leur usage de substances comme sain

(alors que ce n'est possiblement pas le cas). Il souligne aussi l'importance de déployer des initiatives de sensibilisation que ne ciblent pas simplement les personnes ayant un trouble lié à l'usage de substances ou à risque d'en développer un.

## Coûts attribuables à l'usage de substances au Canada (en milliards)



Perte de productivité



Soins de santé



Justice pénale



Autres coûts directs

Les quatre substances associées aux coûts les plus importants étaient (dans l'ordre) :

- l'alcool, avec 19,7 milliards de dollars, soit 40,1 % du total;
- le tabac, avec 11,2 milliards, soit 22,7 % du total;
- les opioïdes, avec 7,1 milliards, soit 14,4 % du total;
- la cocaïne, avec 4,2, soit 8,5 % du total.

Figure 4. Coûts et méfaits de l'usage de substances au Canada (Groupe de travail scientifique sur les coûts et les méfaits de l'usage de substances au Canada, 2020)

## CONCLUSIONS

Le but de ce sondage était de recueillir de l'information de base sur la santé liée à l'usage de substances et les services connexes dans la population générale du Canada. Surtout, il visait à répondre aux questions suivantes :

### Où les Canadiens se renseignent-ils sur l'usage de substances et la santé, et vers qui se tournent-ils pour de l'aide?

La réponse courte : ce n'est pas le système de santé. Une écrasante majorité – grand public et prestataires de soins confondus – ne parle pas d'usage de substances avant de percevoir un problème. Les répondants au sondage étaient beaucoup plus susceptibles de se tourner vers les médias, l'Internet ou leurs proches que vers un professionnel de la santé pour un diagnostic, des conseils ou des questions.

Ce recours aux renseignements provenant de l'extérieur du système de santé est le résultat de l'insistance démesurée sur les extrêmes : la maladie d'un côté (la « dépendance ») et l'usage « sain » de l'autre. Cette polarisation éclipse les coûts sanitaires et financiers liés à la plus grande proportion des consommateurs de substances, qui se trouve entre les extrêmes. Par conséquent, une inadéquation s'observe entre l'idée que se fait cette partie de la population de sa consommation et l'information scientifique.

## **Les Canadiens reçoivent-ils des services de santé appropriés, indépendamment du type de substance consommée et de la quantité?**

La réponse simple est non, sauf si on fait partie du 1 % des répondants au sondage qui ont un diagnostic de trouble (et même dans un tel cas, les listes d'attente sont souvent longues). En ce qui a trait à l'usage de substances, il faut être en crise pour obtenir des services de santé. La plupart des personnes pensent que leur usage est sain et que les risques associés sont faibles ou inexistants. Cette croyance provient en partie de l'omission des risques dans les discussions par les soignants.

# RECOMMANDATIONS

Les résultats de ce sondage montrent un écart clair entre les connaissances sur l'usage de substances et la santé. Cette faible quantité d'information mène à de fausses croyances concernant l'usage de substances et à une prise de décisions mal éclairées. Les obstacles à l'obtention de soins sont créés systématiquement et peuvent être renversés de la même manière grâce à des mesures à effet plus rapide que celles actuellement en place. Compte tenu des diverses contributions qui pourraient aider à réduire l'écart dans les connaissances, ces recommandations visent un vaste auditoire, notamment le grand public, les chercheurs, les prestataires de services de divers secteurs et les responsables des politiques :

- 1. Faire de chaque point d'entrée le bon point d'entrée. Les professionnels de la santé (peu importe le secteur), chercheurs, responsables des politiques et proches doivent faire mieux connaître la santé liée à l'usage de substances sous toutes ses formes, tout comme ils le feraient avec la santé physique et mentale.**
- 2. Offrir de l'information de base et juste sur les substances consommées par les Canadiens et les renseigner sur les ressources mises à leur disposition.**
- 3. Remettre en question les récits inexacts et incomplets concernant l'usage de substances dans les médias et la littérature scientifique et auprès de proches. Contribuer à la diffusion d'histoires plus justes et complètes dans sa vie quotidienne et au travail.**
- 4. Parler de l'usage de substances et de la santé, et non seulement du trouble lié à l'usage de substances.**

# BIBLIOGRAPHIE

ACEPA et Santé publique Ottawa. *Environmental scan of substance use health in the literature* [manuscrit en préparation], Ottawa (Ont.), chez les auteurs, 2024.

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. *Boire moins, c'est mieux* [infographie], Ottawa (Ont.), chez l'auteur, 2023. <https://www.ccsa.ca/fr/resume-grand-public-des-reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante-boire-moins-cest-mieux>

Groupe de travail scientifique sur les coûts et les méfaits de l'usage de substances au Canada. *Coûts et méfaits de l'usage de substances au Canada (2015-2017)*, préparé par l'Institut canadien de recherche sur l'usage de substances et le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2020. <https://cemusc.ca/publications/CSUCH-Canadian-Substance-Use-Costs-Harms-Report-2020-fr.pdf>

Huỳnh, C., S. Kisely, L. Rochette, E. Pelletier, K.B. Morrison, S. Li, G. Hopkin, ... et A. Lesage. « Measuring substance-related disorders using Canadian administrative health databanks: Interprovincial comparisons of recorded diagnostic rates, incidence proportions and mortality rate ratios », *Revue canadienne de psychiatrie*, vol. 67, no 2, 2022, p. 117-129. <https://doi.org/10.1177/07067437211043446>

Paradis, C., P. Butt, K. Shield, N. Poole, S. Wells, T. Naimi, A. Sherk et groupes d'experts scientifiques des Directives de consommation d'alcool à faible risque. *Repères canadiens sur l'alcool et la santé : rapport final*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023. <https://www.ccsa.ca/fr/reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante-rapport-final>

Statistique Canada. *Enquête canadienne sur l'alcool et les drogues (ECAD) : sommaire des résultats pour 2019*, Ottawa (Ont.), chez l'auteur, 2019. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-alcool-drogues/sommaire-2019.html>





Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances



Apportant l'expertise nécessaire au changement des systèmes

**Le point de départ : comprendre les obstacles systémiques  
à la connaissance de la santé liée à l'usage de substances  
et des services offerts au Canada**

