



# LDHJ

Lignes directrices sur  
les habitudes de jeu  
à moindre risque

## La création des Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.

# La création des Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque

---

Ce document est publié par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.

Citation proposée : Young, M.M., D.C. Hodgins, N. Brunelle, S. Currie, M. Dufour, M.-C. Flores-Pajot, C. Paradis et L. Nadeau. *La création des Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2021.

## Groupe de travail scientifique sur les Lignes directrices de jeu à moindre risque

Matthew Young, Ph.D., chercheur principal  
Centre canadien sur les dépendances et  
l'usage de substances (CCDUS) et  
Université Carleton

Shawn Currie, Ph.D.  
*Université de Calgary*

Magali Dufour, Ph.D.  
*Université du Québec à Montréal*

Louise Nadeau, Ph.D.  
*Université de Montréal*

David C. Hodgins, Ph.D., chercheur principal  
*Université de Calgary*

Natacha Brunelle, Ph.D.  
*Université du Québec à Trois-Rivières*

Marie-Claire Flores-Pajot, M.Sc.  
*CCDUS*

Catherine Paradis, Ph.D.  
*CCDUS*

---

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2021.

CCDUS, 75, rue Albert, bureau 500

Ottawa (Ont.) K1P 5E7

Tél. : 613-235-4048

Courriel : [info@ccsa.ca](mailto:info@ccsa.ca)

Ce document a été produit grâce à une contribution financière de Mise sur toi. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Mise sur toi.

Ce document peut aussi être téléchargé en format PDF au [www.ccdus.ca](http://www.ccdus.ca) et au [www.lignesdirectricesjeu.ca](http://www.lignesdirectricesjeu.ca)

This document is also available in English under the title:

*Developing Lower-Risk Gambling Guidelines*

## Remerciements

**Ce projet n'aurait pas été possible sans le généreux soutien financier de Mise sur toi.**

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) tient à exprimer toute sa gratitude et sa reconnaissance aux membres du Groupe de travail scientifique sur les Lignes directrices de jeu à moindre risque pour leur expertise, leurs conseils et leurs autres contributions inestimables.

Le CCDUS aimerait aussi remercier les membres du Comité consultatif national sur le jeu à moindre risque, qui ont généreusement fait profiter le projet de leur temps et de leur expertise (coprésidentes d'abord, puis en ordre alphabétique) :

**Louise Nadeau**, Université de Montréal (coprésidente)

**Rita Notarandrea**, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (coprésidente)

**Eric Baich**, Commission des alcools et des jeux de hasard de l'Alberta

**Karine Bertrand**, Centre de réadaptation en dépendance de Montréal, Institut universitaire sur les dépendances

**Serge Brochu**, Centre de réadaptation en dépendance de Montréal, Institut universitaire sur les dépendances

**Peter Butt**, Collège des médecins de famille du Canada

**Amanda Brewer**, Canadian Gaming Association

**John Carsley**, Réseau pancanadien de santé publique

**Kristianne Dechant**, directrice générale et PDG, Régie des alcools, des jeux et du cannabis du Manitoba

**Richard Guay**, Verification and Investigations, Bureau du Commissaire au lobbyisme du Québec

**Benoit Lefrançois**, Vice-président corporatif jeu responsable, communications et engagement sociétal, Loto-Québec

**Lucie Lépine**, Direction de l'organisation financière et des sociétés d'État, ministère des Finances, Gouvernement du Québec

**Gisèle Maisonneuve**, Loteries Yukon

**Isabelle Martin**, Responsable des programmes sur le jeu responsable, Loto-Québec

**Janice Nicotine**, Thunderbird Partnership Foundation

**Alex Price**, Conseil du jeu responsable

**Claudia Richea**, NWT/Nunavut Lotteries

**Shawn Rumble**, Conseil canadien d'agrément en matière de jeu compulsif

**Janine Robinson**, Conseil du jeu responsable

**Hubert Sacy**, Mise sur toi (membre d'office)

**Lynnette Skaalrud**, Régie des alcools et des jeux de hasard de la Saskatchewan

**Trudy Smit Quosai**, Gambling Research Exchange Ontario

**Sonya Trudeau**, Régie des alcools, des courses et des jeux

Le projet a aussi pu compter sur le travail des personnes suivantes (en ordre alphabétique) :

- **Youssef Allami**, Ph.D., qui a fait une revue de la littérature et une méta-analyse des risques du jeu dans diverses sous-populations.
- **Lee Arbon, Manon Blouin, Heather Coles, Patricia-Anne Croteau, Christina Davies, Maria Dubois, Victoria Greenslade, Chris Groult et John Thurston** pour leur aide avec la gestion du projet, les communications, la révision, la traduction et autre, tout au long du projet.
- **Sara Atif** qui a contribué à tous les aspects qualitatifs de ce projet. Sara et **Marie-Claire Flores-Pajot**, qui ont dirigé les groupes de discussion et les entrevues individuelles, et qui ont transcrit et analysé l'ensemble des données.
- **Matthew Browne**, pour avoir fourni les données ayant servi à valider nos mesures des conséquences négatives liées aux jeux de hasard et d'argent.
- **Nikki Dowling**, pour sa révision pertinente et rigoureuse du rapport technique décrivant de façon détaillée les méthodes et les résultats ayant servi à élaborer les lignes directrices.
- **Jocelyn Gadbois**, qui a fait une revue de la littérature sur l'influence de l'usage de substances sur les habitudes de jeu.
- **Ximena Garcia**, pour son aide avec l'analyse des données.
- **Scott Mitchell**, qui a travaillé à la conception des produits de mobilisation des connaissances.
- **Chantal Robillard**, ancienne membre du Groupe de travail scientifique sur les Lignes directrices de jeu à moindre risque, qui a participé à l'élaboration du plan de recherche pour les lignes directrices.
- **Rhys Stephens**, qui a aidé Youssef Allami à sélectionner les données probantes pour la revue de la littérature et la méta-analyse.
- Les personnes qui s'adonnent au jeu, pour leur participation à des enquêtes populationnelles, à des panels en ligne, à des groupes de discussion et à des entrevues individuelles ayant permis d'obtenir leur point de vue dans le cadre de ce projet.

Nous souhaitons également remercier les membres du groupe international d'experts qui ont analysé des données et apporté leur précieuse expertise au projet (en ordre alphabétique) :

- **Max Abbott**, Gambling and Addictions Research Centre (Nouvelle-Zélande)
- **Rosa Billi**, Victorian Responsible Gambling Foundation (Australia)
- **Jean-Michel Costes**, Observatoire des Jeux (France)
- **Nick Garrett**, Auckland University of Technology (Nouvelle-Zélande)
- **Sylvia Kairouz**, chaire de recherche sur l'étude du jeu, Université Concordia (Québec)
- **Daniël Ólason**, Université de l'Islande
- **Ulla Romild**, Agence de la santé publique de la Suède
- **Anne Salonen**, Institut finlandais de la santé et du bien-être (Finlande)
- **Jukka Kotto**, Institut finlandais de la santé et du bien-être (Finlande)
- **Rachel Volberg**, École de santé publique et des sciences de la santé, Université du Massachusetts à Amherst (É.-U.)
- **Kristal Yeung**, Victorian Responsible Gambling Foundation (Australie)

## Conflit d'intérêts

En décembre 2020, Marie-Claire Flores-Pajot a quitté le CCDUS et en mai 2021, elle a accepté un poste à la Massachusetts Gaming Commission et a cessé de travailler sur le projet de lignes directrices. Les autres membres du Groupe de travail scientifique sur les Lignes directrices de jeu à moindre risque n'ont aucun conflit d'intérêts financiers ou non financiers potentiel à déclarer.

# Table des matières

<b>Synthèse générale</b> .....	<b>1</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>2</b>
La création des lignes directrices .....	3
<b>Données probantes et recommandations</b> .....	<b>4</b>
Adopter un modèle fonctionnel des conséquences négatives liées aux JHA .....	4
Analyser le lien entre la pratique du jeu et les conséquences négatives.....	5
Sélectionner des bases de données appropriées .....	5
Établir un intervalle pour la pratique du jeu à moindre risque .....	7
Lignes directrices de limites quantitatives .....	9
Dépenses .....	9
Fréquence.....	12
Nombre de formes de jeux .....	13
L'importance du mot « et » .....	14
Recommandations relatives à certaines populations à risque et facteurs contextuels à considérer .....	15
Formes de jeux de hasard et d'argent.....	15
Usage de substances et santé mentale.....	15
Autres renseignements à inclure aux lignes directrices .....	17
Conseils pratiques .....	17
Passer des données probantes aux messages publics .....	19
<b>Analyse</b> .....	<b>21</b>
Si les limites sont trop conservatrices, elles pourraient être rejetées par les personnes qui jouent .....	22
Utilisation d'indicateurs « flexibles » de conséquences négatives .....	22
Effets protecteurs et bienfaits pour la personne .....	22
Inquiétudes concernant le fait que les lignes directrices pourraient encourager le jeu .....	22
Risques non mesurés .....	23
Recours à des données autodéclarées .....	23
Application aux populations à risque et à l'ensemble des formes de jeux .....	23
Maintenir la cohérence avec les messages existants .....	23
Objectivité et transparence .....	24
<b>Conclusion</b> .....	<b>24</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>25</b>



# LDHJ

Lignes directrices sur  
les habitudes de jeu  
à moindre risque

Ces lignes directrices  
reposent sur des  
données scientifiques  
récentes et rigoureuses.

Pour réduire votre risque de vivre des conséquences négatives liées à votre participation aux jeux de hasard et d'argent, suivez ces trois lignes directrices :

1

## MONTANT

Évitez de jouer plus de **1 %** du revenu de votre ménage, avant impôts, par mois

Revenu annuel du ménage	Montant mensuel maximum
10 000 \$	8 \$
30 000 \$	25 \$
50 000 \$	42 \$
70 000 \$	58 \$
90 000 \$	75 \$
110 000 \$	92 \$
130 000 \$	108 \$
150 000 \$	125 \$

4

## FRÉQUENCE

Évitez de jouer plus de **4 jours** par mois

### TOUTES LES FORMES DE JEU NE POSENT PAS LE MÊME RISQUE

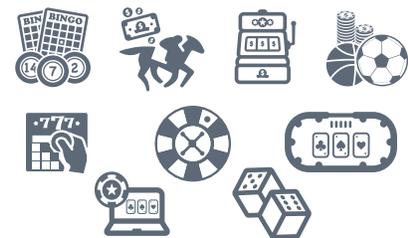
- ▶ Les jeux de hasard et d'argent qui demandent de la rapidité et la répétition de paris peuvent causer des problèmes plus facilement et rapidement que les autres.
- ▶ Par exemple, certaines formes de jeu en ligne, les machines à sous, les appareils de loterie vidéo et le poker peuvent amener à dépenser plus d'argent, en peu de temps.

2

## NOMBRE

Évitez de jouer régulièrement à plus de **2 formes** de jeux de hasard et d'argent

### QUELQUES FORMES DE JEUX DE HASARD ET D'ARGENT



**TOUTEFOIS**, ces limites pourraient ne pas vous convenir. Vous devriez vous fixer des limites plus strictes ou ne pas jouer à des jeux de hasard et d'argent si :

- ▶ Vous avez des problèmes de consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances
- ▶ Vous souffrez d'anxiété ou de dépression
- ▶ Vous avez (ou quelqu'un dans votre famille a) des problèmes liés aux jeux de hasard et d'argent

## CONSEILS PRATIQUES

- **Limitez votre consommation** d'alcool, de cannabis et d'autres substances quand vous jouez; cela vous aidera à respecter les lignes directrices.
- **Limitez votre accès à l'argent.** Laissez vos cartes de débit et de crédit à la maison. Certaines applications peuvent aussi vous empêcher de faire des paiements avec votre téléphone.
- **Prévoyez une autre activité après** avoir joué à un jeu de hasard et d'argent. Ainsi, vous limitez votre temps de jeu.
- **Jouer avec d'autres pourrait vous influencer.** Réfléchissez à l'influence que les autres peuvent avoir sur vos habitudes de jeu.
- **Prévoyez un budget pour votre divertissement.** Ne misez que l'argent réservé à votre divertissement lorsque vous jouez.
- **Fixez-vous des limites.** Avant de partir en voyage ou de participer à un événement spécial où vous jouerez, prévoyez le coup, gardez ces lignes directrices en tête et fixez-vous des limites.

Consultez le  
[www.lignesdirectricesjeu.ca](http://www.lignesdirectricesjeu.ca)  
pour en savoir plus.

## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES LIÉES À LA PARTICIPATION AU JEU?

Les conséquences les plus évidentes sont les pertes financières. La participation au jeu peut également entraîner :

- Des conflits avec votre entourage, tels que la négligence des relations, l'isolement social et les disputes avec son conjoint
- De la détresse émotionnelle, dont des sentiments de culpabilité, de solitude et d'isolement
- Des problèmes de santé, comme la consommation problématique d'alcool ou d'autres substances

En suivant ces lignes directrices, vous pourrez réduire votre risque de vivre des conséquences négatives.

## POUR QUELLES RAISONS JOUEZ-VOUS?

**Est-ce pour vous amuser?** Si vous jouez pour fuir vos problèmes, vous êtes plus susceptible de vivre des conséquences négatives. Vous pourriez également avoir de la difficulté à respecter les limites recommandées.

Ces lignes directrices s'adressent aux personnes ayant l'âge légal pour jouer à des jeux de hasard et d'argent et qui veulent faire des choix éclairés par rapport à leurs habitudes de jeu.

## Synthèse générale

Les jeux de hasard et d'argent (JHA) sont une activité légale qui comporte des risques pour ceux qui s'y adonnent. Bien que la proportion d'adultes canadiens aux prises avec une dépendance aux JHA varie de 1 à 3 % (Williams, Volberg et Stevens, 2012), de nombreuses personnes vivent des conséquences négatives liées au jeu (Browne, 2020). Pourtant, les gens méconnaissent les risques que posent les JHA, et aucune ligne directrice fondée sur des données probantes n'a été élaborée pour aider ceux qui jouent à pratiquer ce type d'activité tout en réduisant les risques de développer des problèmes.

L'affiche au début de ce rapport résume les Lignes directrices sur les habitudes de jeu (LDHJ) à moindre risque. Ces lignes directrices sont le fruit de quatre années de travail, réalisées dans le cadre d'un projet d'envergure, le premier au monde, visant l'élaboration de telles lignes directrices. Elles regroupent un ensemble de limites quantitatives et d'informations sur les populations à risque, les facteurs contextuels et d'autres messages sanitaires à intégrer au matériel visant à sensibiliser le public aux niveaux de jeu à moindre risque. Les lignes directrices ont été produites grâce à :

- Une collaboration avec un groupe international d'experts composé de certains des meilleurs chercheurs en jeu au monde;
- Des analyses des courbes de risque de plus de 60 000 personnes qui s'adonnent aux JHA, de huit pays;
- Des données de plus de 10 000 joueurs canadiens consultés à partir d'un sondage en ligne administré deux fois;
- Des entrevues et des groupes de discussion avec plus de 50 personnes qui s'adonnent au jeu à travers le Canada;
- Deux revues exhaustives de la littérature;
- Une consultation avec un comité consultatif pancanadien multisectoriel comptant plus de 20 membres.

Le présent rapport fait un survol et une analyse des lignes directrices et des données probantes à la base de celles-ci. Les personnes qui souhaitent connaître les méthodes et les données utilisées pour élaborer les lignes directrices et la raison d'être de ces dernières constituent le public cible.

La stratégie à long terme la plus efficace et durable pour veiller à ce que les LDHJ réduisent les conséquences négatives liées à la participation aux JHA est la suivante : les organisations et les équipes qui travaillent à prévenir ces conséquences doivent utiliser les lignes directrices et les intégrer à leurs produits et activités promotionnelles. Il faut espérer que le personnel des initiatives et des programmes existants, les professionnels de la santé qui mettent sur pied des campagnes de sensibilisation au jeu à moindre risque, ainsi que les personnes qui créent du matériel de formation et des programmes de renforcement des compétences axés sur l'identification et la prévention des comportements à risque utiliseront les lignes directrices dans leurs messages et leurs produits. Elles pourront ainsi devenir une composante essentielle de la réponse de santé publique à la question des conséquences négatives liées aux JHA.

Nous vous invitons à consulter le site du projet ([www.lignesdirectricesjeu.ca](http://www.lignesdirectricesjeu.ca)) pour plus d'information sur les façons d'adapter et d'utiliser les lignes directrices et pour télécharger l'affiche principale et d'autres produits dérivés. Une description détaillée des méthodes et des résultats de la recherche menée en vue d'élaborer les lignes directrices a été publiée dans des revues scientifiques avec comité de lecture. Ces articles sont d'ailleurs disponibles en libre accès. Le présent rapport compte des références à cette recherche, le cas échéant. Voir le [www.lignesdirectricesjeu.ca/science-derriere-lignes-directrices](http://www.lignesdirectricesjeu.ca/science-derriere-lignes-directrices) pour une liste complète des publications scientifiques portant sur le projet.

Nous espérons sincèrement que les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque seront utiles à tous ceux et celles qui travaillent à réduire les conséquences négatives liées aux JHA.

## Introduction

Les jeux de hasard et d'argent (JHA) sont une activité légale qui comporte des risques pour ceux qui s'y adonnent. Bien que la proportion d'adultes canadiens aux prises avec une dépendance aux JHA varie de 1 à 3 % (Williams, Volberg et Stevens, 2012), de nombreuses personnes vivent des conséquences négatives liées au jeu (Browne, 2020). Parmi les conséquences liées aux JHA, mentionnons des difficultés financières (p. ex. disparition graduelle de l'épargne, faillite), des troubles, ruptures ou conflits interpersonnels (p. ex. relations négligées, isolement social), de la détresse émotionnelle ou psychologique (p. ex. distorsions cognitives, comportement suicidaire) et des problèmes de santé (p. ex. capacité amoindrie à prendre soin de soi, tabagisme, consommation d'alcool ou de substances illicites). Pourtant, les gens méconnaissent les risques que posent les JHA, et aucune ligne directrice fondée sur des données probantes n'a été élaborée pour aider ceux qui jouent à pratiquer ce type d'activité tout en réduisant les risques de développer des problèmes.

En avril 2016, le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) a entrepris un projet visant la création de lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque. Pour ce faire, il a eu recours à une approche concertée et factuelle semblable à celle utilisée pour produire les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada (Butt, Beirness, Gliksman, Paradis et Stockwell, 2011) et les Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque (Fischer et coll., 2017). Le CCDUS a accepté de participer au projet pour plusieurs raisons, dont son rôle d'expert indépendant, non partisan et fiable du domaine des dépendances et de l'usage de substances, le rôle de premier plan qu'il a joué dans la création et la promotion des Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada et le fait qu'il est une organisation nationale sans but lucratif visant à réduire les méfaits associés aux dépendances et à l'usage de substances. Il a aussi accepté étant donné la comorbidité entre le trouble lié à l'usage de substances et celui lié aux JHA (Allami et coll., 2021).

Les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque seront utiles à de nombreux groupes, notamment :

- Les personnes qui s'adonnent aux JHA, leurs amis ou les membres de leur famille qui sont aussi des joueurs;
- Les décideurs, les responsables de la réglementation du jeu et les exploitants qui s'intéressent au jeu à moindre risque;
- Les personnes qui préparent des documents de formation et des programmes de renforcement des compétences s'adressant aux fournisseurs de soins de santé et aux professionnels paramédicaux et portant sur la façon de détecter les habitudes de jeu à risque;
- Les intervenants en soins primaires, les responsables des centres de santé et de services sociaux et les intervenants en santé mentale et en dépendance;
- Les intervenants en santé publique et autres qui organisent des campagnes visant à renseigner le public sur le jeu à moindre risque.

Le présent rapport fait un survol et une analyse des lignes directrices et des données probantes à la base de celles-ci. Les personnes qui souhaitent connaître les méthodes et les données utilisées pour élaborer les lignes directrices et la raison d'être de ces dernières constituent le public cible.

## La création des lignes directrices

Pour amorcer la création des lignes directrices, le CCDUS a d'abord formé un groupe de travail scientifique et un comité consultatif :

- Le **Groupe de travail scientifique sur les Lignes directrices de jeu à moindre risque** (GTS-LDJMR) a été mis sur pied en juillet 2016 pour offrir des conseils d'experts, effectuer des recherches dans le but d'appuyer l'élaboration des lignes directrices et, en définitive, formuler des lignes directrices sur des limites quantitatives relatives à la fréquence, à la durée et aux dépenses qui pourraient aider à réduire le risque de vivre des conséquences négatives liées aux JHA.
- Le **Comité consultatif national sur le jeu à moindre risque** a été établi en novembre 2016 pour orienter le projet et aider à favoriser l'adoption des lignes directrices, une fois ces lignes prêtes. Il se compose de représentants de l'industrie du jeu et de plusieurs secteurs d'activité liés aux questions de jeu, comme la prévention, le traitement, la santé publique, la réglementation et les finances.

Une fois ces comités formés, le GTS-LDJMR a préparé un plan de recherche qui a ensuite été publié dans une revue scientifique (Currie et coll., 2018). Ce plan décrivait les étapes de recherche suivantes, qui ont mené à l'élaboration des lignes directrices :

1. Passer en revue la littérature publiée et adopter un modèle fonctionnel des conséquences négatives liées aux JHA permettant d'examiner le lien entre la pratique du jeu et ces conséquences.
2. Analyser le lien entre la pratique du jeu et les conséquences négatives en :
  - i. Dressant un inventaire des bases de données canadiennes et internationales de grande qualité qui pourraient servir à analyser le lien entre la pratique du jeu et les conséquences négatives;
  - ii. Calculant des courbes de risque avec les bases de données retenues;
  - iii. Utilisant les résultats de ces analyses pour établir un intervalle de limites quantitatives inférieures et supérieures relatives pouvant faire une distinction fiable entre le jeu à moindre risque et celui à risque élevé;
  - iv. Calculant comment le risque de conséquences négatives varie selon les diverses limites quantitatives inférieures et supérieures calculées; cet intervalle inclut les points en dessous de la limite inférieure et ceux au-dessus de la limite supérieure.
3. Réaliser une revue systématique de la littérature et une méta-analyse sur les populations à risque et les facteurs contextuels associés à un risque accru de conséquences négatives liées aux JHA.
4. Réaliser une revue de la littérature sur les effets potentiels de la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances sur la participation au jeu et les implications pour les lignes directrices.
5. Mener un sondage en ligne auprès de plus de 10 000 joueurs canadiens.
6. Tenir des groupes de discussion et des entrevues à travers le Canada avec plus de 50 personnes qui s'adonnent au jeu.

Le résultat : un ensemble de limites quantitatives recommandées et de l'information sur les populations à risque, les facteurs contextuels et d'autres messages sanitaires à intégrer au matériel visant à sensibiliser le public au jeu à moindre risque. Les limites, l'information et les messages sont présentés sur l'affiche au début du présent rapport. Une description détaillée des méthodes et des résultats de la recherche menée en vue d'élaborer les lignes directrices a été publiée dans des revues scientifiques avec comité de lecture. Ces articles sont d'ailleurs disponibles en libre accès. Le présent rapport compte des références à cette recherche, le cas échéant. Voir le [www.lignesdirectricesjeu.ca/science-derriere-lignes-directrices](http://www.lignesdirectricesjeu.ca/science-derriere-lignes-directrices) pour une liste complète des publications scientifiques portant sur le projet.

## Données probantes et recommandations

Dans le présent rapport, nous décrivons les données à la base des lignes directrices, ainsi que les facteurs qui ont influé sur les décisions et les recommandations définitives du GTS-LDJMR, tout en maintenant un équilibre entre les données épidémiologiques, le jugement des experts et des considérations pragmatiques, comme recommandé par Holmes, Angus, Meier, Buykx et Brennan (2019).

### Adopter un modèle fonctionnel des conséquences négatives liées aux JHA

Au départ, il fallait déterminer quelles conséquences négatives seraient ciblées par les LDHJ à moindre risque. Les problèmes liés aux JHA sont définis, dans un rapport de 2016 de Browne et ses collaborateurs (*Assessing Gambling-related Harm in Victoria: A Public Health Perspective*), comme « toute conséquence néfaste initiale ou exacerbée attribuable à la pratique du jeu qui mène à une détérioration de l'état de santé ou de bien-être d'une personne, d'une unité familiale, d'une communauté ou d'une population » (traduction libre) (Browne et coll., 2016, p. 36). Voici les catégories de conséquences retenues dans ce rapport :

1. Difficultés financières (p. ex. disparition graduelle de l'épargne, faillite)
2. Troubles, ruptures ou conflits interpersonnels (p. ex. relations négligées, isolement social)
3. Détresse émotionnelle ou psychologique (p. ex. distorsions cognitives, comportement suicidaire)
4. Problèmes de santé (p. ex. capacité amoindrie à prendre soin de soi, tabagisme, consommation d'alcool et de substances illicites)
5. Conséquences d'ordre culturel (p. ex. diminution de l'engagement communautaire, manquement aux attentes sociales)
6. Diminution du rendement au travail ou aux études (p. ex. baisse de l'engagement, perte d'emploi)
7. Activités criminelles (p. ex. négligence à l'égard d'un enfant, condamnation)

Le GTS-LDJMR a décidé d'adopter ce modèle, en raison de son caractère exhaustif et rigoureux.

Pour mesurer les conséquences négatives, nous avons décidé d'utiliser l'Indice de gravité du jeu problématique (IGJP) (Ferris et Wynne, 2001). L'IGJP rendait possible l'évaluation de certaines catégories de la taxonomie de Victoria, soit les troubles, ruptures ou conflits interpersonnels, les difficultés financières, la détresse émotionnelle et les problèmes de santé, de façon uniforme dans toutes les sources de données comprenant l'Indice (tableau 1). Malheureusement, trois catégories de la taxonomie de Victoria ne font pas partie de l'IGJP : conséquences d'ordre culturel, diminution du rendement et activités criminelles.

**Tableau 1. Catégories de conséquences négatives et leur opérationnalisation avec des items de l'Indice de gravité du jeu problématique (IGJP)**

Catégorie de conséquences	Item de l'IGJP
<b>Difficultés financières</b>	« Avez-vous déjà parié plus que vous ne pouviez vraiment vous permettre de perdre? » (IGJP 1) « Avez-vous emprunté de l'argent ou vendu quoi que ce soit afin d'obtenir de l'argent pour jouer? » (IGJP 4) « Le jeu a-t-il causé des problèmes financiers pour vous ou votre ménage? » (IGJP 9)
<b>Troubles, ruptures ou conflits interpersonnels</b>	« Des personnes ont-elles déjà critiqué vos habitudes de jeu ou vous ont-elles dit que vous aviez un problème de jeu, indépendamment que vous pensiez que ceci soit vrai ou non? » (IGJP 7)
<b>Détresse émotionnelle</b>	« Avez-vous pensé que vous pourriez avoir un problème de jeu? » (IGJP 5) « Vous êtes-vous senti coupable au sujet de votre passion du jeu ou de ce qui se passe lorsque vous jouez? » (IGJP 6)
<b>Problèmes de santé</b>	« Avez-vous éprouvé des problèmes de santé de toute nature, y compris du stress et de l'anxiété? » (IGJP 8)

## Analyser le lien entre la pratique du jeu et les conséquences négatives

Dans le but d'examiner le lien entre la pratique du jeu et les conséquences négatives associées, nous avons évalué et sélectionné un ensemble de bases de données populationnelles canadiennes et internationales de grande qualité qui pourraient être utiles. Ensuite, nous avons calculé des courbes de risque à partir des bases de données sélectionnées. En nous appuyant sur les résultats de ces analyses, nous avons par la suite établi un intervalle de limites quantitatives inférieures et supérieures permettant de distinguer fiablement le jeu à moindre risque de celui à risque plus élevé. Enfin, nous avons évalué la variation du risque de conséquences négatives selon les diverses limites quantitatives inférieures et supérieures fixées. Voir Hodgins et coll. (2021) pour une description détaillée des méthodes et des résultats.

### Sélectionner des bases de données appropriées

Au départ, le GTS-LDJMR a mené une revue exhaustive des bases de données populationnelles nationales et internationales qui pourraient servir à examiner le lien entre chaque catégorie de conséquences (difficultés financières, conflits interpersonnels, détresse émotionnelle ou psychologique, et santé), d'une part, et la pratique du jeu, d'autre part. La pratique du jeu a été évaluée à l'aide des variables suivantes :

- **Dépenses**
  - Perte nette autodéclarée due à toute activité de jeu, en un mois
  - Pourcentage autodéclaré du revenu mensuel brut avant impôts dépensé à toute activité de jeu, en un mois
- **Fréquence**
  - Nombre autodéclaré de jours de jeu, dans un mois typique
- **Durée**
  - Nombre autodéclaré de minutes passées à jouer, pour une séance typique
- **Formes**
  - Nombre de formes de jeux pratiquées dans la dernière année

Cette revue a mené à la sélection de 11 bases de données populationnelles dans lesquelles l'IGJP a servi à l'évaluation des conséquences négatives. Toutes les enquêtes utilisaient des questions similaires pour évaluer la pratique du jeu (fréquence, dépenses, durée et forme de jeu). Les méthodes de recrutement des participants (aléatoire, ciblé, suréchantillonnage des personnes qui ont des habitudes de jeu à risque élevé) de toutes les enquêtes étaient comparables. Voir le tableau 2 pour de l'information sur les 11 bases de données recensées lors de l'examen.

Une fois la sélection terminée, nous avons contacté les chercheurs principaux responsables de chacune des bases de données (les « experts internationaux ») afin de sonder leur intérêt à participer au projet. Chaque expert intéressé devait déterminer s'il était possible de produire des courbes de risque à partir de ses données, en comparant chaque indicateur de pratique du jeu à chaque catégorie de conséquences. Un exemple de courbe de risque est présenté à la figure 1. Tous les chercheurs contactés ont jugé que les analyses demandées étaient faisables et ont accepté de prendre part au projet (tableau 2).

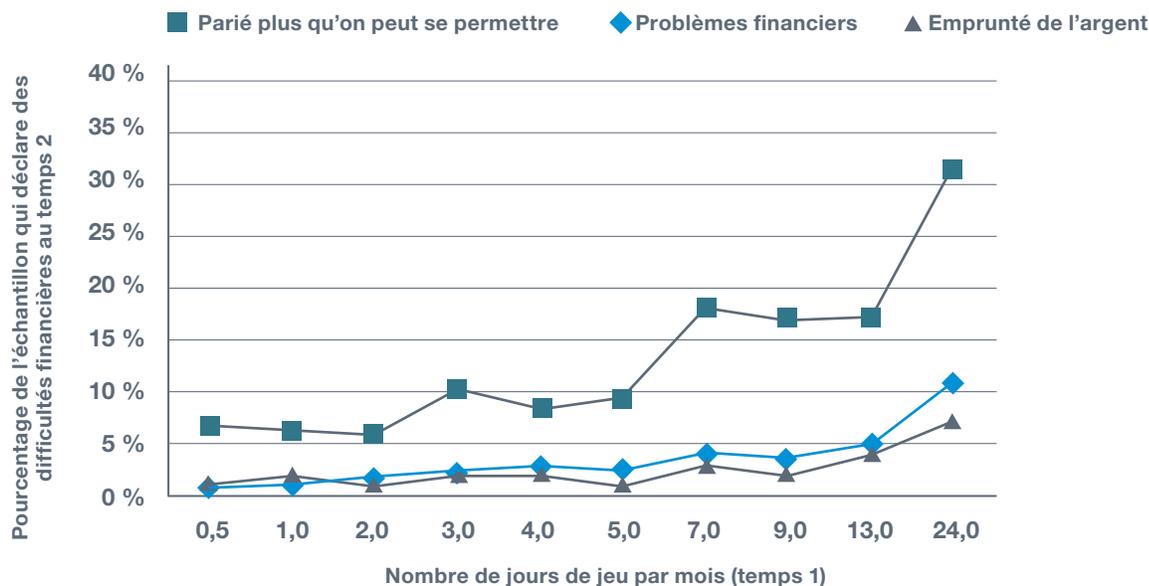
**Tableau 2. Bases de données utilisées pour analyser les courbes de risque et évaluer le lien entre la pratique du jeu et les conséquences négatives liées aux JHA**

Base de données	Expert international	Région	Année	Échantillonnage et conception de l'enquête	Échantillon (N)
Leisure, Lifestyle, and Lifecycle Project et Quinte Longitudinal Study (fusionnées)	Shawn Currie, David Hodgins	Alberta et Ontario, Canada	2009–2012	Longitudinal, échantillon populationnel aléatoire + suréchantillonnage des personnes qui ont des habitudes de jeu à risque élevé	4 930

Base de données	Expert international	Région	Année	Échantillonnage et conception de l'enquête	Échantillon (N)
Projet sur le jeu en Islande	Daníel Ólason	Islande	2005, 2007, 2011	Transversal, échantillon populationnel aléatoire	4 817
Enquête finnoise sur les joueurs	Anne Salonen, Jukka Kotto	Finlande	2011, 2015	Transversal, échantillon populationnel aléatoire	6 934
SWELOGS	Ulla Romild	Suède	2008–2014	Longitudinal, échantillon populationnel aléatoire + suréchantillonnage des personnes qui ont des habitudes de jeu à risque élevé	8 827
Enjeu 2014 - Enquête nationale sur les jeux d'argent et de hasard	Jean-Michel Costes	France	2014	Transversal, échantillon populationnel aléatoire	8 652
e-Enjeu - Enquête nationale 2012 sur les jeux d'argent et de hasard en ligne (jeu en ligne)	Jean-Michel Costes	France	2012	Transversal, échantillon populationnel aléatoire	6 133
ENHJEU-Québec	Sylvia Kairouz	Québec, Canada	2012	Transversal, échantillon populationnel aléatoire	7 983
Victorian Gambling Study	Rosa Billi, Kristal Yeung	Australie	2008–2012	Longitudinal, échantillon populationnel aléatoire + suréchantillonnage des personnes qui ont des habitudes de jeu à risque élevé	3 719
New Zealand 2012 National Gambling Study	Max Abbott, Nick Garrett	Nouvelle-Zélande	2012	Transversal, échantillon populationnel aléatoire	4 950
Massachusetts Gambling Impact Cohort	Rachel Volberg	Massachusetts, États-Unis	2013–2015	Longitudinal, échantillon populationnel aléatoire + suréchantillonnage des personnes qui ont des habitudes de jeu à risque élevé	2 617
Enquêtes consolidées sur la prévalence des JHA dans les provinces canadiennes*	Shawn Currie	Ontario, Manitoba, Nouveau-Brunswick et Terre-Neuve-et-Labrador, Canada	2005–2016	Transversal, échantillon populationnel aléatoire	15 765

\*Notes : Les bases de données provenant des enquêtes sur la prévalence des JHA menées en Ontario (2005), au Manitoba (2006, 2013, 2016), au Nouveau-Brunswick (2009, 2014) et à Terre-Neuve-et-Labrador (2005, 2009) ont été fusionnées pour créer une source de données agrégées pour le projet. Les données des autres provinces n'ont pas pu être utilisées parce que nous n'y avons pas eu accès ou parce qu'elles ont été jugées trop vieilles (datant d'avant 2005).

Figure 1. Exemple de courbe de risque comparant le nombre de jours de jeu autodéclaré au temps 1 (première enquête) au pourcentage de l'échantillon qui déclare des difficultés financières au temps 2 (deuxième enquête) (données issues de la fusion des bases de données Leisure, Lifestyle, and Lifecycle Project et Quinte Longitudinal Study)



### Établir un intervalle pour la pratique du jeu à moindre risque

Le GTS-LDJMR a utilisé les méthodes statistiques d'études précédentes sur la relation dose-réponse dans le jeu (Currie et coll., 2008) pour produire des courbes de risque à partir des bases de données retenues. Afin d'établir une approche commune, un outil de collecte de données a été créé pour garantir que les experts internationaux produisent des mesures agrégées et comparables de la fréquence de jeu, des dépenses, de la durée des séances et du nombre de formes de jeux. Les experts internationaux ont créé des courbes de risque distinctes pour chaque mesure de pratique du jeu et chaque catégorie de conséquences (tableau 1) et devaient définir les limites inférieures et supérieures<sup>1</sup> d'une pratique du jeu à moindre risque. Dans un rapport sur les limites du jeu à moindre risque obtenues à partir de données empiriques, l'Australie utilise des critères semblables (Dowling et coll., 2018).

À partir des résultats des analyses des courbes de risque menées par les experts internationaux, le GTS-LDJMR a établi des intervalles de limites fondés sur une analyse modale, une évaluation de la moyenne des limites supérieures et inférieures et une validation par l'inspection visuelle des courbes de risque.

Pour établir les intervalles de limites quantitatives, le GTS-LDJMR a examiné plus de 260 courbes de risque, provenant de plus de 60000 personnes. Il y avait une grande similitude entre les courbes produites à partir des bases de données internationales et des données longitudinales canadiennes de l'Ontario et de l'Alberta et des données transversales du Québec. Cette convergence des données était encourageante étant donné la variabilité dans les pays où les enquêtes ont été menées, les années des enquêtes, les langues et les cultures, de même que dans les questions, le modèle et les stratégies d'échantillonnage des enquêtes. Ces résultats suggèrent qu'il y a une forte relation dose-réponse entre l'activité de jeu et les conséquences négatives. Ils laissent également penser que les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque pourraient être utilisées dans les pays qui ont fourni des données dans le cadre de ce projet.

<sup>1</sup> L'indice de Youden (méthode permettant de maximiser la sensibilité et la spécificité) a été utilisé. Selon ce critère, la limite proposée accorde la même pondération à la sensibilité et à la spécificité, ce qui les optimise. L'utilisation de l'indice de Youden entraîne parfois une forte proportion de faux positifs, ce qui produit des limites trop conservatrices. Pour définir une limite supérieure, nous avons demandé aux experts internationaux de maximiser la spécificité et de s'assurer que la sensibilité était de 0,5 ou plus.

À la lumière des analyses, le GTS-LDJMR a défini des intervalles de limites pour les dépenses, la fréquence et le nombre de formes de jeux. Il a toutefois déterminé qu'il n'était pas possible de fixer des limites quantitatives pour le temps de jeu en raison de la quantité limitée de données disponibles (tableau 3).

**Tableau 3. Intervalles de jeu à moindre risque dérivés des courbes de risque produites avec 11 bases de données, de huit pays**

Indicateur de la pratique du jeu	Intervalles de jeu à moindre risque
<b>Dépenses</b>	
- en \$ CAN par mois	60 \$ à 120 \$ par mois
- en pourcentage du revenu	1,0 % à 3,0 % du revenu mensuel brut
<b>Fréquence</b>	5 à 8 jours par mois
<b>Nombre de formes de jeux</b>	3 à 4 formes de jeux par mois
<b>Durée</b>	Aucune évaluation pour l'instant, en raison de données de qualité insuffisante

**Notes :** Le montant des dépenses a été fourni par les experts internationaux dans la devise locale (c.-à-d. euro, dollar américain, couronne, etc.) et a été converti en dollar canadien à l'aide des parités de pouvoir d'achat, soit des taux de conversion conçus par l'Organisation de coopération et de développement économiques. Les parités de pouvoir d'achat (PPA) sont les taux de conversion monétaire qui ont pour objet d'égaliser les pouvoirs d'achat des différentes monnaies en éliminant les différences de niveaux des prix entre pays. Dans son expression la plus simple, la PPA est le ratio des prix payés pour un bien ou un service dans deux pays, exprimés dans leurs devises respectives. Les PPA sont aussi calculées pour des groupes de produits et pour chacun des différents niveaux d'agrégation, jusqu'au PIB. Le panier de biens et services dont les prix sont déterminés est un échantillon de tous ceux qui composent la dépense finale, à savoir la consommation des ménages et des administrations publiques, la formation de capital et les exportations nettes, couverte par le PIB. Définition inspirée de cette page : <https://data.oecd.org/conversion/purchasing-power-parities-ppp.htm>

### Différences entre les hommes et les femmes

Nous avons demandé à tous les experts internationaux de produire des courbes de risque séparées pour les hommes et les femmes, et d'évaluer statistiquement la présence de différences entre les limites de jeu à moindre risque des hommes et des femmes pour chacune des catégories de conséquences négatives. Selon les résultats, moins de 30 % des analyses soumises révélaient des différences importantes entre les sexes, et les résultats des bases de données n'étaient pas cohérents quant au type de conséquences présentant de telles différences. Fort de ces résultats, le GTS-LDJMR a déterminé qu'il n'y avait pas assez de données probantes pour affirmer qu'il existe une différence entre les sexes dans la relation entre la pratique du jeu et le risque de conséquences négatives. Ainsi, le groupe a décidé qu'il n'était pas justifié de produire des courbes de risque séparées pour les hommes et les femmes. D'autres recherches devront être menées afin de déterminer de façon concluante si des limites différentes devraient être établies pour les hommes et les femmes.

## Lignes directrices de limites quantitatives

Une fois les intervalles de limites définis, le GTS-LDJMR a élaboré, avec l'aide des experts internationaux, des tableaux montrant la variation du risque de conséquences négatives selon la pratique du jeu. Après avoir fusionné les 11 bases de données, les chercheurs ont obtenu un échantillon d'environ 60 000 personnes, selon les variables utilisées. Cette analyse a permis au GTS-LDJMR d'évaluer l'augmentation du risque d'une conséquence donnée au fur et à mesure que la pratique du jeu approche de la limite supérieure des intervalles définis. Outre le calcul de ces variations de risque, nous avons demandé aux participants des groupes de discussion<sup>2</sup> de donner leur avis sur les intervalles de limites possibles (Flores-Pajot et coll., 2021). Nous avons aussi recueilli les commentaires de plus de 10 000 joueurs canadiens<sup>3</sup> qui ont répondu à notre sondage en ligne sur les diverses limites proposées. Le GTS-LDJMR s'est ensuite servi de tous ces renseignements pour établir des limites quantitatives pour les dépenses, la fréquence et le nombre de formes de jeux. Voir Young et coll. (2021) pour une description détaillée des méthodes et des résultats.

### Dépenses

À la suite de l'analyse des courbes de risque, la ligne directrice proposée est de ne pas dépenser plus de 60 \$ à 120 \$ CAN par mois, et pas plus de 1 % à 3 % du revenu mensuel brut du ménage. Le sondage en ligne mené auprès de personnes qui s'adonnent régulièrement aux JHA et les groupes de discussion ont montré que pour bien des personnes, un montant précis ne serait pas utile, étant donné la variabilité des revenus des Canadiens. C'est pourquoi nous avons préféré exprimer cette limite en pourcentage du revenu du ménage.

**Évitez de jouer plus de 1 %  
du revenu de votre ménage,  
avant impôts, par mois.**

---

<sup>2</sup> Pour mieux comprendre comment les personnes qui jouent utilisent des stratégies d'autocontrôle et évaluer leurs réactions et commentaires pour différentes versions des lignes directrices, nous avons tenu neuf groupes de discussion et cinq entrevues individuelles (n = 56; 27 hommes et 29 femmes), tant en français qu'en anglais (Flores-Pajot et coll., 2021).

<sup>3</sup> Le GTS-LDJMR a collaboré avec le Alberta Gambling Research Institute à la réalisation du premier sondage national en ligne sur les JHA et le jeu problématique au Canada (*Gambling and Problem Gambling in Canada*). Cette collaboration a permis au GTS-LDJMR d'évaluer comment les limites inférieures et supérieures seraient comprises et reçues par les 6t. Le sondage en ligne a recueilli les réponses de participants qui jouent en deux phases : la première phase s'est déroulée en août 2018 (n = 10 199) et la deuxième, en août 2019 (n = 4 583). Cette deuxième phase a servi à évaluer la validité, la clarté et l'interprétation des messages quantitatifs des lignes directrices préliminaires, à proposer différentes limites, à constater les réactions et à obtenir des commentaires supplémentaires sur le contenu des lignes directrices.

**Tableau 4. Variation du risque du groupe de référence (<=0,1 %) quand les dépenses mensuelles de jeu présentent l'apparition de conséquences négatives (difficultés financières, conflits interpersonnels, détresse émotionnelle ou psychologique et santé) (N = 59099)**

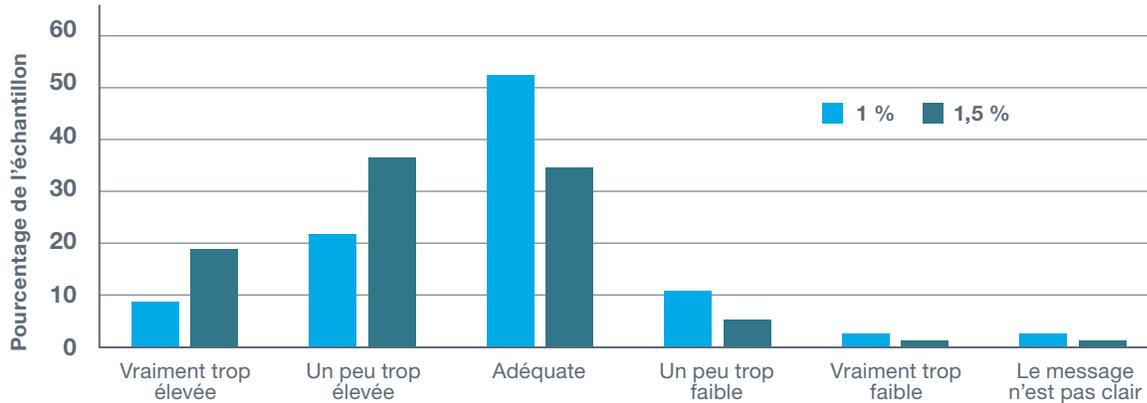
	≤0,1 %	0,11 à 0,50	0,51 à 1,00	1,1 à 2,0	2,1 à 3,0	3,1 à 4,0	4,1 à 5,0	5,1+
Taille de l'échantillon par catégorie	17 634	15 926	7 708	6 250	2 988	1 700	1 082	5 811
<b>CONSÉQUENCES NÉGATIVE</b>								
<b>Difficultés financières</b>								
n <sup>bre</sup> qui signale des conséquences	335	535	429	507	337	221	144	1 510
% qui signale des conséquences	1,9 %	3,4 %	5,6 %	8,1 %	11,3 %	13,0 %	13,3 %	26,0 %
Risque relatif par rapport au groupe de référence		1,8X	3,0X	4,3X	5,9X	6,8X	7,0X	13,7X
<b>Conflits interpersonnels</b>								
n <sup>bre</sup> qui signale des conséquences	173	249	207	287	178	129	99	1 045
% qui signale des conséquences	1,0 %	1,6 %	2,7 %	4,6 %	6,0 %	7,6 %	9,1 %	18,0 %
Risque relatif par rapport au groupe de référence		1,6X	2,7X	4,7X	6,1X	7,7X	9,3X	18,3X
<b>Détresse émotionnelle ou psychologique</b>								
n <sup>bre</sup> qui signale des conséquences	441	638	460	616	374	250	178	1 551
% qui signale des conséquences	2,5 %	4,0 %	6,0 %	9,9 %	12,5 %	14,7 %	16,5 %	26,7 %
Risque relatif par rapport au groupe de référence		1,6X	2,4X	3,9X	5,0X	5,9X	6,6X	10,7X
<b>Problèmes de santé</b>								
n <sup>bre</sup> qui signale des conséquences	142	221	157	219	133	87	76	776
% qui signale des conséquences	0,8 %	1,4 %	2,0 %	3,5 %	4,5 %	5,1 %	7,0 %	13,4 %
Risque relatif par rapport au groupe de référence		1,6X	2,5X	4,4X	5,5X	6,4X	8,7X	16,6X

< 2,0X et >1,0X   
 < 4,0X et >=2,0X   
 >=4,0X 

L'examen de l'augmentation du risque associée à des dépenses de 1 % à 3 % du revenu mensuel brut du ménage (tableau 4) a clairement montré que, par rapport à ceux qui jouent moins de 0,1 %, le risque de conséquences était quatre fois plus important lorsque les dépenses excédaient 1 %. Cette augmentation est la même qu'à la limite inférieure des dépenses mensuelles en dollars canadiens. Selon le recensement du Canada de 2016<sup>4</sup>, le revenu médian des ménages canadiens, avant impôts, était de 70 336 \$. Ainsi, des dépenses de 1 % correspondraient à environ 60 \$ par mois. La limite de 1 % (comparativement à celle de 1,5 %) a également été préférée par les répondants de notre sondage en ligne (figure 2).

<sup>4</sup> Revenu – Faits saillants en tableaux, Recensement de 2016. Consulté sur le site : <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2016/dp-pd/hlt-fst/inc-rev/Tableau.cfm?Lang=Fra&T=102&SR=1&S=108&O=D&RPP=25&PR=0&CMA=0&CSD=0&D1=1&D2=1&TABID=2>

Figure 2. Réponses (n = 4583) à la question « Pour réduire le risque de vivre des conséquences négatives, la limite générale de dépenses suggérée (1 % ou 1,5 %) vous semble-t-elle trop élevée, trop faible ou adéquate pour la plupart des personnes qui jouent? »



Par conséquent, le GTS-LDJMR recommande la limite quantitative suivante pour les dépenses :

**Évitez de jouer plus de 1 % du revenu de votre ménage, avant impôts, par mois.**

Il est toutefois difficile de bien expliquer ce qu'est le pourcentage du revenu du ménage avant impôts dans des messages de santé publique. Les participants aux groupes de discussion ont donc proposé d'ajouter un tableau donnant des exemples de revenus bruts et le montant mensuel correspondant à 1 %; cette suggestion a été acceptée par le GTS-LDJMR. Le message concernant les dépenses devrait donc être accompagné d'un tableau semblable au tableau 5.

Tableau 5. Montant mensuel correspondant à 1 % du revenu annuel

Revenu annuel du ménage	Montant mensuel correspondant
10 000 \$	8 \$
30 000 \$	25 \$
50 000 \$	42 \$
70 000 \$	58 \$
90 000 \$	75 \$
110 000 \$	92 \$
130 000 \$	108 \$
150 000 \$	125 \$

## Fréquence

Comme pour les dépenses, le GTS-LDJMR s'est basé sur l'analyse des courbes de risque pour déterminer les limites associées à la fréquence de jeu, qui allaient de cinq à huit jours par mois. L'examen de l'augmentation du risque associé aux JHA dans cet intervalle (tableau 6) a montré que, comparativement à ceux qui jouent une fois ou moins par mois, le risque de conséquences est 2,0 à 2,5 fois plus élevé chez les personnes qui jouent de cinq à six jours par mois, 3 fois plus élevé chez celles qui jouent de sept à huit jours par mois, et plus de 7 fois plus élevé chez celles qui jouent neuf jours ou plus par mois.

Évitez de jouer plus de 4 jours par mois.

**Tableau 6. Variation du risque quand le nombre de jours de jeu par mois prédit la probabilité de déclarer des conséquences négatives (difficultés financières, conflits interpersonnels, détresse émotionnelle ou psychologique et santé) (n = 64706)**

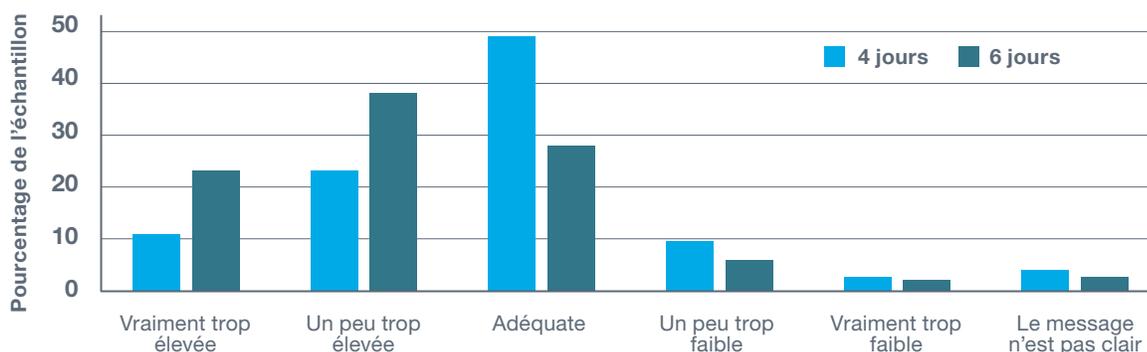
	≤1 jour	2 jours	3-4 jours	5-6 jours	7-8 jours	9+ jours
Taille de l'échantillon par catégorie	26 659	7 238	10 417	6 311	3 154	10 927
<b>CONSÉQUENCES NEGATIVE</b>						
<b>Difficultés financières</b>						
n <sup>bre</sup> qui signale des conséquences	645	319	511	384	274	2 064
% qui signale des conséquences	2,4 %	4,4 %	4,9 %	6,1 %	8,7 %	18,9 %
Risque relatif par rapport au groupe de référence		1,8X	2,0X	2,5X	3,6X	7,8X
<b>Conflits interpersonnels</b>						
n <sup>bre</sup> qui signale des conséquences	275	162	305	160	121	1 436
% qui signale des conséquences	1,0 %	2,2 %	2,9 %	2,5 %	3,8 %	13,1 %
Risque relatif par rapport au groupe de référence		2,2X	2,8X	2,5X	3,7X	12,7X
<b>Détresse émotionnelle ou psychologique</b>						
n <sup>bre</sup> qui signale des conséquences	772	450	663	431	286	2 273
% qui signale des conséquences	2,9 %	6,2 %	6,4 %	6,8 %	9,1 %	20,8 %
Risque relatif par rapport au groupe de référence		2,1X	2,2X	2,4X	3,1X	7,2X
<b>Problèmes de santé</b>						
n <sup>bre</sup> qui signale des conséquences	263	128	232	128	91	1 073
% qui signale des conséquences	1,0 %	1,8 %	2,2 %	2,0 %	2,9 %	9,8 %
Risque relatif par rapport au groupe de référence		1,8X	2,3X	2,1X	2,9X	10,0X

< 2,0X et >1,0X  
 < 4,0X et >=2,0X  
 >=4,0X



La plupart des personnes sondées lors des groupes de discussion et des entrevues ont déclaré qu'une fréquence de jeu de quatre jours par mois (environ une fois par semaine) était raisonnable et facile à comprendre. De plus, près de 50 % des répondants au sondage en ligne trouvaient qu'une limite de quatre jours par mois était bonne, et près de 40 % trouvaient qu'une limite de six jours était un peu trop élevée (figure 3).

**Figure 3. Réponses (n = 4583) à la question « Pour réduire le risque de vivre des conséquences négatives, la limite de fréquence suggérée (4 jours ou 6 jours) vous semble-t-elle trop élevée, trop faible ou adéquate pour la plupart des personnes qui s'adonnent au jeu? »**



Un autre facteur ayant servi à choisir les messages était la facilité avec laquelle ils pouvaient être communiqués et retenus. La limite de quatre jours par mois pouvait être communiquée simplement comme correspondant à une fois par semaine. Par conséquent, le GTS-LDJMR recommande la limite quantitative suivante pour la fréquence :

**Évitez de jouer plus de 4 jours par mois.**

### Nombre de formes de jeux

Ici aussi, comme pour les dépenses et la fréquence, le GTS-LDJMR a commencé par examiner les intervalles pour le nombre de formes de jeux. L'analyse des courbes de risque a indiqué que le risque augmente plus rapidement chez les personnes qui pratiquent plus de trois ou quatre formes de jeux par année. L'examen de l'augmentation des risques en fonction du nombre de formes de jeux (tableau 7) a montré que la pratique de trois formes de jeux dans la dernière année double le risque de conséquences négatives et que celle de quatre formes de jeux fait presque tripler le risque de difficultés financières et de conflits interpersonnels et fait plus que quadrupler le risque de détresse émotionnelle ou psychologique. Cela dit, en ce qui a trait aux autres limites quantitatives, nous avons été en mesure d'évaluer l'augmentation du risque de conséquences en fonction de la pratique du jeu dans le mois précédent. Toutefois, pour l'analyse des formes de jeux, nous pouvions évaluer le nombre de formes de jeux au cours de l'année précédente seulement. Ainsi, comme la limite relative aux formes de jeux ne pouvait être présentée sous forme de recommandations mensuelles, contrairement aux autres limites, le GTS-LDJMR a décidé de présenter cette recommandation différemment. Par conséquent, le GTS-LDJMR recommande la limite quantitative suivante pour le nombre de formes de jeux :

**Évitez de jouer régulièrement à plus de 2 formes de jeux de hasard et d'argent.**

**Évitez de jouer régulièrement à plus de 2 formes de jeux de hasard et d'argent.**

**Tableau 7. Variation du risque quand le nombre de formes de jeux dans la dernière année prédit l'apparition de conséquences négatives (difficultés financières, conflits interpersonnels, détresse émotionnelle ou psychologique et santé) (N = 66873)**

	≤1	2	3	4	5	6+
Taille de l'échantillon par catégorie	27 452	18 286	10 485	6 037	3 214	3 399
<b>CONSÉQUENCES NEGATIVE</b>						
<b>Difficultés financières</b>						
n <sup>bre</sup> qui signale des conséquences	964	856	781	588	438	827
% qui signale des conséquences	3,5 %	4,7 %	7,4 %	9,7 %	13,6 %	24,3 %
Risque relatif par rapport au groupe de référence		1,3X	2,1X	2,8X	3,9X	6,9X
<b>Conflits interpersonnels</b>						
n <sup>bre</sup> qui signale des conséquences	537	471	406	343	257	496
% qui signale des conséquences	2,0 %	2,6 %	3,9 %	5,7 %	8,0 %	14,6 %
Risque relatif par rapport au groupe de référence		1,3X	2,0X	2,9X	4,1X	7,5X
<b>Détresse émotionnelle ou psychologique</b>						
n <sup>bre</sup> qui signale des conséquences	1 060	980	891	711	513	888
% qui signale des conséquences	3,9 %	5,4 %	8,5 %	11,8 %	16,0 %	26,1 %
Risque relatif par rapport au groupe de référence		1,4X	2,2X	4,1X	5,7X	9,8X
<b>Problèmes de santé</b>						
n <sup>bre</sup> qui signale des conséquences	487	377	311	261	160	364
% qui signale des conséquences	1,8 %	2,1 %	3,0 %	4,3 %	5,0 %	10,7 %
Risque relatif par rapport au groupe de référence		1,2X	1,7X	2,4X	2,8X	6,0X

< 2,0X et >1,0X  
 < 4,0X et >=2,0X  
 >=4,0X



La consultation des participants aux groupes de discussion et aux entrevues a révélé que bon nombre d'entre eux ne comprenaient pas ce qu'on entendait par « formes de jeux » ni comment le fait de se limiter à une seule forme pendant une période donnée pouvait réduire leur risque de vivre des conséquences négatives. Étant donné les possibles difficultés de compréhension associées à cette limite, la signification des différentes formes de jeux devrait être expliquée. Un exemple est présenté dans la section plus bas sur les formes de JHA.

### L'importance du mot « et »

Les analyses visant à fixer les limites quantitatives ont été effectuées indépendamment les unes des autres. Ainsi, une personne qui respecte une limite (p. ex. en jouant moins de quatre fois par mois), mais en transgresse une autre (p. ex. en dépensant plus de 1 % du revenu brut de son ménage par mois) court un risque accru de vivre des conséquences négatives. Par conséquent, les lignes directrices devraient insister sur le fait que **toutes les trois** limites quantitatives doivent être suivies pour que le risque de conséquences négatives liées aux JHA reste moindre. Le mot « et » qui les unit est donc important dans la présentation des lignes directrices.

## Recommandations relatives à certaines populations à risque et facteurs contextuels à considérer

Pour déterminer si certaines populations à risque ou certains facteurs contextuels devraient être inclus aux lignes directrices, le GTS-LDJMR a commandé une revue systématique d'articles de la littérature publiée et de la littérature grise afin de recenser les enquêtes sur la prévalence des JHA menées dans le monde jusqu'en mars 2019. La liste des études réalisées avant 2011 avait déjà été dressée (Williams et coll., 2012). En tout, 255 études ont été recensées; de ce nombre, 104 contenaient des données sur les corrélats du jeu problématique utiles pour la méta-analyse (Allami et coll., 2021). Les principaux facteurs dégagés sont la forme de jeux, la santé mentale, l'usage de substances et les antécédents familiaux de problèmes de jeu – facteurs qui peuvent augmenter le risque de développer une dépendance au jeu. Fait intéressant, les tailles de l'effet les plus faibles ont été enregistrées pour les variables démographiques, et aucune différence liée au sexe n'a été observée.

### Formes de jeux de hasard et d'argent

Les résultats de cette analyse ont indiqué que la forme de JHA que pratique régulièrement une personne est fortement associée au risque que celle-ci déclare avoir un problème de jeu. Les formes de jeux ne demandent pas toutes le même degré de participation : les jeux intermittents, comme les billets de loterie, sont généralement associés à une fréquence moindre et à des dépenses peu élevées (p. ex. hebdomadaire ou mensuelle), tandis que les jeux continus (p. ex. les appareils de loterie vidéo, accès physique et en ligne) favorisent la poursuite du jeu, une grande fréquence des paris par occasion et accroissent les dépenses. Les résultats de la méta-analyse ont indiqué que les jeux en ligne et les appareils de loterie vidéo sont associés aux rapports de cotes et aux tailles de l'effet les plus forts parmi tous les corrélats étudiés. Comme les lignes directrices ont pour but de fournir un encadrement visant à réduire la participation au jeu (fréquence et dépenses moins importantes), le GTS-LDJMR a décidé d'y ajouter un énoncé sur le rôle que joue la forme de jeux dans le jeu à moindre risque :

**Vous jouez? Attention à vos choix de jeux de hasard et d'argent. Certaines formes de jeux qui permettent de faire des mises rapidement pourraient entraîner des problèmes plus facilement et rapidement que les autres.**

**Par exemple, certaines formes de jeux en ligne, les machines à sous, les appareils de loterie vidéo et le poker peuvent mener à dépenser plus d'argent et en peu de temps.**

### Usage de substances et santé mentale

Après le retrait des formes de jeux de la méta-analyse, il y avait en tout 14 corrélats du jeu problématique qui respectaient les critères d'inclusion établis par le GTS-LDJMR (taille de l'effet modérée ou plus élevée, et plus de cinq études examinant le lien). Ces corrélats sont présentés au tableau 8.

**Tableau 8. Corrélats du jeu problématique évalués, par catégorie, nombres d'études ayant permis l'extraction des données et tailles de l'effet, selon les critères de Chen, Cohen et Chen (2010)**

Corrélat de jeu problématique	Catégorie	Taille de l'effet	Nombre d'études
Tout trouble de santé mentale	SM	Modérée	29
Symptômes d'intériorisation	SM	Modérée	19
Troubles dépressifs	SM	Modérée	17
Pensées suicidaires	SM	Modérée	8
Troubles anxieux	SM	Modérée	7
Tentative de suicide	SM	Modérée	6
Usage quotidien du tabac	US	Modérée	27
Problèmes liés à l'usage d'alcool ou de drogue (général)	US	Modérée	17
Usage de marijuana	US	Modérée	16
Usage de drogue illicite	US	Modérée	14
Problèmes attribuables à l'alcool	US	Modérée	11
Calage d'alcool	US	Modérée	10
Usage de cocaïne	US	Modérée	7
Antécédents familiaux de jeu problématique	AF	Modérée	32

\***Note :** Catégories : SM = santé mentale; US = usage de substances; AF = antécédents familiaux.

Compte tenu des corrélats du tableau 8, le GTS-LDJMR en est venu à la conclusion qu'il serait important d'ajouter de l'information sur les variables contextuelles aux lignes directrices.

Les personnes qui jouent pour fuir leurs problèmes courent un risque accru de vivre des conséquences négatives. Le GTS-LDJMR a donc recommandé d'ajouter l'énoncé suivant concernant les raisons qui poussent à jouer :

**Pour quelles raisons jouez-vous? Est-ce pour vous amuser? Si vous jouez pour fuir vos problèmes, vous êtes plus susceptible de vivre des conséquences négatives. Vous pourriez également avoir de la difficulté à respecter les limites recommandées.**

Le risque de vivre des conséquences négatives liées à la participation aux JHA est associé aux facteurs contextuels suivants :

- Problèmes antérieurs ou actuels de santé mentale;
- Troubles antérieurs ou actuels de consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances;
- Antécédents personnels ou familiaux ou troubles actuels de problèmes de jeu.

Le GTS-LDJMR a recommandé d'ajouter l'énoncé suivant concernant la santé mentale, l'usage de substances et le contexte :

**TOUTEFOIS, ces limites pourraient ne pas vous convenir. Vous devriez vous fixer des limites plus strictes ou ne pas jouer à des jeux de hasard et d'argent si :**

- vous avez des problèmes de consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances;
- vous souffrez d'anxiété ou de dépression;
- vous avez (ou quelqu'un dans votre famille a) des problèmes liés aux jeux de hasard et d'argent.

## Autres renseignements à inclure aux lignes directrices

En élaborant les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque, le GTS-LDJMR a dressé une liste de renseignements clés qui devraient accompagner les LDHJ définitives, dont les suivants :

- Les lignes directrices doivent indiquer qu'elles reposent sur des données scientifiques récentes.
- Les résultats des groupes de discussion et des entrevues ont fait état de confusion par rapport à ce que sont les JHA. Par exemple, de nombreuses personnes ne considéraient pas la loterie comme une forme de jeu. Les résultats ont également mis en évidence une certaine méconnaissance des conséquences négatives liées aux JHA. Les messages destinés au public sur les LDHJ devraient définir de façon claire et concise les JHA et les conséquences négatives liées aux JHA.
- Les lignes directrices devraient inclure un énoncé portant sur les événements spéciaux et les voyages. Par exemple : Avant de partir en voyage ou de participer à un événement spécial où vous jouerez, gardez ces lignes directrices en tête et fixez-vous des limites.
- Tout document public sur le risque de conséquences négatives liées à la participation aux JHA devrait renseigner les lecteurs sur les endroits où les personnes en détresse peuvent obtenir de l'aide.
- Les lignes directrices doivent préciser qu'elles sont conçues et rédigées pour les personnes ayant l'âge légal pour jouer à des JHA.

## Conseils pratiques

Le GTS-LDJMR juge que les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque devraient être accompagnées de suggestions qui aideraient les gens à respecter les recommandations, comme c'est le cas dans les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada (Butt et coll., 2011). Les conseils suivants sont issus des groupes de discussion (Flores-Pajot et coll. 2021), des sondages en ligne (Currie et coll., 2020; Young et coll., 2021) et des revues de la littérature (Allami et coll., 2021).

### Usage d'alcool ou d'autres substances pendant la pratique du jeu

La revue systématique des corrélats du jeu problématique effectuée pour ce projet a mis en évidence une forte association entre le trouble lié à l'usage de substances et le jeu problématique. Par contre, les données sur le lien entre l'usage aigu d'alcool et d'autres substances ainsi que la prise de risques sont limitées. Les répondants au sondage en ligne ont néanmoins déclaré que le fait de limiter leur consommation d'alcool et de cannabis les aidait à moins jouer (Currie et coll., 2020). Les participants aux groupes de discussion et aux entrevues ont indiqué que la consommation d'alcool ou d'autres substances durant le jeu était problématique puisqu'elle pouvait avoir une incidence négative sur leurs habitudes de jeu (Flores-Pajot et coll., 2021).

Le GTS-LDJMR a jugé qu'il serait prudent de conseiller aux personnes qui jouent de limiter leur consommation d'alcool, de cannabis et d'autres substances :

**Limitez votre consommation d'alcool, de cannabis et d'autres substances quand vous jouez; cela vous aidera à respecter les lignes directrices.**

#### **Autres conseils**

Notre revue de la littérature sur les stratégies d'autocontrôle et leur efficacité pour réduire les conséquences négatives liées aux JHA a montré qu'il y a encore beaucoup d'inconnus et d'incertitudes quant à ces stratégies (Lubman et coll., 2015; Rodda et coll., 2018; Thomas et coll., 2010). Les données disponibles pour différentes stratégies sont souvent limitées ou incohérentes entre les études (Drawson, Tanner, Mushquash, Mushquash et Mazmanian, 2017). Néanmoins, l'application de stratégies d'autocontrôle peut être associée à une perception d'autoefficacité (Lubman et coll., 2015), ce qui pourrait aider une personne à améliorer sa prise de décisions et son utilisation des ressources, ainsi que favoriser la création de partenariats entre les patients et les professionnels de la santé (Matheson et coll., 2019). Les messages de santé publique faisant la promotion de telles stratégies pourraient aider les gens à mieux gérer leurs habitudes de jeu (Hing et coll., 2019).

Par conséquent, le GTS-LDJMR a recommandé que des conseils pratiques sur le jeu à moindre risque accompagnent les lignes directrices. Les limites quantitatives devraient rester au cœur du message et des produits de connaissances, mais l'ajout de conseils pratiques pourrait aider les gens à les respecter. S'appuyant sur les résultats des revues effectuées, le GTS-LDJMR a recommandé d'inclure les conseils suivants :

#### **1. Événements spéciaux**

*Fixez-vous des limites. Avant de partir en voyage ou de participer à un événement spécial où vous jouerez, prévoyez le coup, gardez ces lignes directrices en tête et fixez-vous des limites.*

#### **2. Argent**

*Limitez votre accès à l'argent. Laissez vos cartes de débit et de crédit à la maison. Certaines applications peuvent aussi vous empêcher de faire des paiements avec votre téléphone.*

#### **3. Planification d'activités**

*Prévoyez une autre activité après avoir joué à un jeu de hasard et d'argent. Ainsi, vous limitez votre temps de jeu.*

#### **4. Influences des autres**

*Jouer avec d'autres pourrait vous influencer. Réfléchissez à l'influence que les autres peuvent avoir sur vos habitudes de jeu.*

#### **5. Stratégies de suivi des dépenses**

*Prévoyez un budget pour votre divertissement. Ne misez que l'argent réservé à votre divertissement lorsque vous jouez.*

## Passer des données probantes aux messages publics

Tout au long du projet, le GTS-LDJMR s'est efforcé de trouver la manière la plus efficace de diffuser de l'information facile à comprendre et accessible sur les habitudes de jeu à moindre risque. Pour ce faire, nous avons procédé à une revue de la littérature sur la communication des risques avant de rédiger notre première série de messages pour les LDHJ. Ces messages ont ensuite été présentés sous forme d'affiche à des groupes de discussion en ligne<sup>5</sup>. Le contenu des lignes directrices a alors été reformulé pour tenir compte des commentaires des participants. Voir les tableaux 9 et 10 pour les messages finaux recommandés par le GTS-LDJMR et présentés sur l'affiche des LDHJ (l'affiche se trouve au début du présent rapport).

**Tableau 9. Recommandations du GTS-LDJMR quant au contenu à intégrer à la version définitive des LDHJ à moindre risque**

### Limites quantitatives

Limites quantitatives à intégrer :

Pour réduire votre risque de vivre des conséquences négatives liées à votre participation aux jeux de hasard et d'argent, les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque vous recommandent de respecter les trois limites suivantes :

*MONTANT - évitez de jouer plus de 1 % du revenu de votre ménage, avant impôts, par mois.*

*et*

*FRÉQUENCE - évitez de jouer plus de 4 jours par mois*

*et*

*NOMBRE - évitez de jouer régulièrement à plus de 2 formes de jeux de hasard et d'argent*

### Populations à risque et facteurs contextuels

#### Pour quelles raisons jouez-vous?

Puisque la motivation d'une personne à jouer est un facteur prédictif clé de conséquences négatives liées aux JHA, le texte suivant devrait être inclus :

*Pour quelles raisons jouez-vous? Est-ce pour vous amuser? Si vous jouez pour fuir vos problèmes, vous êtes plus susceptible de vivre des conséquences négatives. Vous pourriez également avoir de la difficulté à respecter les limites recommandées.*

#### Contexte

Puisque certaines populations sont plus vulnérables aux conséquences négatives liées aux JHA, le texte suivant devrait être inclus :

*TOUTEFOIS, ces limites pourraient ne pas vous convenir. Vous devriez vous fixer des limites plus strictes ou ne pas jouer à des jeux de hasard et d'argent si :*

*vous avez des problèmes de consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances;*

*vous souffrez d'anxiété ou de dépression;*

*vous avez (ou quelqu'un dans votre famille a) des problèmes liés aux jeux de hasard et d'argent.*

#### Forme de jeux

Les personnes qui s'adonnent à certaines formes de jeux s'exposent à un plus grand risque de conséquences négatives. L'énoncé suivant devrait être inclus et accompagné d'exemples pour décrire les différentes formes de jeux :

*Vous jouez? Attention à vos choix de jeux de hasard et d'argent.*

*Certaines formes de jeux qui permettent de faire des mises rapidement pourraient entraîner des problèmes plus facilement et rapidement que les autres.*

*Par exemple, certaines formes de jeu en ligne, les machines à sous, les appareils de loterie vidéo et le poker peuvent mener à dépenser plus d'argent et en peu de temps.*

<sup>5</sup> Au total, 34 personnes ont participé aux groupes de discussion en ligne. Les discussions se sont tenues le samedi 20 juillet 2019 sur le babillard de la plateforme itracks. Les participants se sont connectés à la plateforme durant la journée et ont répondu aux questions posées par les modérateurs. Des discussions en français et en anglais ont eu lieu sur des babillards distincts (17 participants par groupe). Les participants de chaque groupe étaient séparés en trois catégories : ceux qui ne jouent pas, ceux qui jouent rarement (une à trois fois par mois) et ceux qui jouent plus souvent (quatre fois ou plus par mois). Les personnes qui s'adonnaient au jeu ont pris part à une variété d'activités de JHA. Les participants du groupe anglais habitaient en Colombie-Britannique, en Alberta, en Saskatchewan, au Manitoba et en Ontario, et les participants du groupe français habitaient au Québec.

**Tableau 10. Recommandations du GTS-LDJMR quant aux renseignements importants à inclure aux lignes directrices**

---

### **Décrire les conséquences négatives liées aux JHA**

La description suivante des conséquences négatives liées aux JHA devrait être incluse :

*Les conséquences les plus évidentes sont les pertes financières. La participation au jeu peut également entraîner :*

*Des conflits interpersonnels*

*De la détresse émotionnelle*

*Des problèmes de santé*

*En suivant ces lignes directrices, vous pourrez réduire votre risque de vivre des conséquences négatives.*

### **Conseils pratiques**

Certaines pratiques peuvent aider à respecter les lignes directrices et à réduire le risque de vivre des conséquences négatives liées aux JHA. Afin de faire connaître ces pratiques, le texte qui suit **peut** être inclus (facultatif) :

*Limitez votre consommation d'alcool, de cannabis et d'autres substances quand vous jouez; cela vous aidera à respecter les lignes directrices.*

*Limitez votre accès à l'argent. Laissez vos cartes de débit et de crédit à la maison. Certaines applications peuvent aussi vous empêcher de faire des paiements avec votre téléphone.*

*Prévoyez une autre activité après avoir joué à un jeu de hasard et d'argent. Ainsi, vous limitez votre temps de jeu.*

*Jouer avec d'autres pourrait vous influencer. Réfléchissez à l'influence que les autres peuvent avoir sur vos habitudes de jeu.*

*Prévoyez un budget pour votre divertissement. Ne misez que l'argent réservé à votre divertissement lorsque vous jouez.*

*Fixez-vous des limites. Avant de partir en voyage ou de participer à un événement spécial où vous jouerez, prévoyez le coup, gardez ces lignes directrices en tête et fixez-vous des limites.*

### **Autres renseignements**

Les renseignements qui suivent devraient être inclus :

*Ces lignes directrices reposent sur des données scientifiques récentes.*

*Ces lignes directrices s'adressent aux personnes ayant l'âge légal pour jouer à des jeux de hasard et d'argent et qui veulent faire des choix éclairés par rapport à leurs habitudes de jeu.*

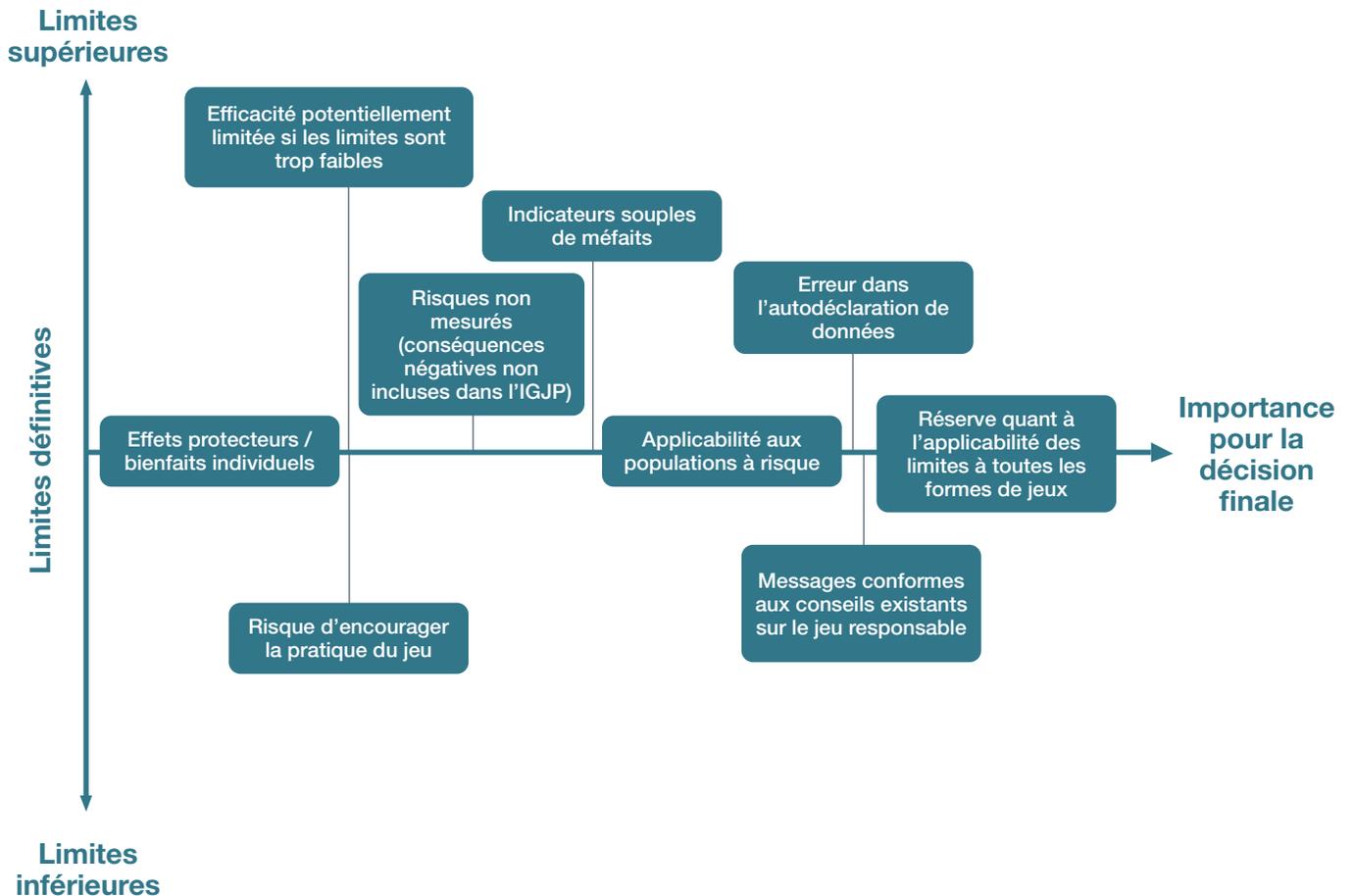
---

# Analyse

Dès le début du projet, le GTS-LDJMR savait que le fait de proposer des limites de jeu prêterait à controverse et susciterait un débat à propos des possibles répercussions de ces limites sur les recettes provenant des JHA, le taux de participation aux JHA dans la population et même la réglementation. Holmes et ses collaborateurs (2019) ont judicieusement fait observer qu’au moment de s’entendre sur des lignes directrices populationnelles comme celles dont on parle ici, il faut trouver un équilibre entre les données épidémiologiques, le jugement des experts et des considérations pragmatiques au moment de faire des recommandations concernant l’application des données de recherche dans des lignes directrices. Leur rapport porte sur les divers éléments subjectifs et non statistiques qui influent sur l’établissement de limites définitives de consommation d’alcool à faible risque dans plusieurs pays. Il suffit de regarder les divers seuils de consommation sécuritaire appliqués dans le monde pour voir les effets de ces influences. De fait, si les données statistiques sur la consommation d’alcool et le risque de conséquences négatives sont sans équivoque, pourquoi les limites retenues par les pays sont-elles si différentes?

S’il est vrai que l’article de Holmes et ses collaborateurs (2019) porte principalement sur les seuils de consommation d’alcool, les points qui y sont soulevés et les recommandations qui y sont présentées s’appliquent aussi aux JHA. Donc, par souci de transparence, nous avons suivi la suggestion faite par Holmes et ses collaborateurs, soit de représenter visuellement tous les facteurs pris en compte par le GTS-LDJMR dans l’établissement des limites quantitatives définitives. Voir cette représentation à la figure 4.

Figure 4. Incidence et importance des arguments épidémiologiques pour la création des lignes directrices



La figure 4 représente les catégories de données et de considérations non évaluées au cours de la recherche faite pour ce projet, ainsi que leur pondération relative selon deux axes : quelles devraient être les limites supérieures et quel niveau d'importance a été accordé par le GTS-LDJMR dans sa prise de décisions? L'emplacement de chaque encadré sur l'axe vertical démontre si le facteur a eu une influence sur le fait que les limites pour les dépenses, la fréquence et le nombre de formes de jeux soient élevées ou non. L'emplacement de chaque encadré sur l'axe horizontal représente l'importance accordée au facteur par le GTS-LDJMR. Chaque catégorie de la figure 4 est décrite ci-dessous.

### **Si les limites sont trop conservatrices, elles pourraient être rejetées par les personnes qui jouent**

Si les lignes directrices présentent des limites quantitatives trop conservatrices pour les dépenses et la fréquence, elles ne seront pas considérées comme crédibles par les personnes qui jouent régulièrement. Elles pourraient donc être rejetées par ceux à qui elles seraient utiles. En effet, il arrive que le public ignore les lignes directrices qui misent sur l'abstinence ou sur des niveaux extrêmement faibles d'engagement.

### **Utilisation d'indicateurs « flexibles » de conséquences négatives**

La mortalité et la morbidité sont les conséquences étudiées pour élaborer des lignes directrices concernant l'alcool. Pour les JHA, les conséquences étudiées sont principalement de nature psychosociale et économique. Ces conséquences, bien qu'émotionnellement douloureuses et stressantes, mettent rarement la vie en danger. Ajoutons que la modélisation statistique utilisée dans la présente étude aborde l'établissement des limites selon une approche du risque relatif. Même si le niveau de risque des personnes qui dépassent les limites est au moins trois fois plus élevé comparativement au groupe de référence, la plupart de ceux qui jouent au-delà des limites ne signalent aucune conséquence négative. Par contre, la proportion de personnes qui disent vivre des conséquences négatives augmente avec la hausse des limites. C'est pourquoi on pourrait avancer qu'une limite plus élevée est indiquée pour les conséquences psychosociales et économiques.

### **Effets protecteurs et bienfaits pour la personne**

Bien que cette croyance soit actuellement contestée, beaucoup s'entendaient pour dire que la consommation d'alcool en faible quantité avait des bienfaits sur la santé chez certaines populations (Haseeb, Alexander et Baranchuk, 2017). Par contre, aucune recherche concluante n'a permis de montrer les bienfaits (p. ex. plus grand bien-être, protection contre des maladies physiques ou mentales ou autres) d'habitudes de jeu à moindre risque. Cela dit, les méthodes utilisées dans le présent projet de recherche ne tenaient pas compte des bienfaits potentiels. Si des études sur ces bienfaits potentiels pourraient voir le jour à l'avenir (p. ex. Wood, Wohl, Tabri et Philander et coll., 2017), il reste qu'au moment de décider du contenu final des lignes directrices, le GTS-LDJMR n'a pas pris en considération les bienfaits psychosociaux et sanitaires possibles des habitudes de jeu à moindre risque.

### **Inquiétudes concernant le fait que les lignes directrices pourraient encourager le jeu**

Les répondants au sondage en ligne et les participants aux groupes de discussion ont soulevé des inquiétudes quant au fait que les lignes directrices puissent encourager le jeu chez les personnes qui ne jouent pas, ou celles qui sont en deçà des limites. Autrement dit, les lignes directrices pourraient créer un faux sentiment de sécurité dans la population générale.

## Risques non mesurés

L'établissement des limites à moindre risque s'est fait à partir de données d'enquête ne tenant compte que de quelques-unes des conséquences négatives que les gens peuvent vivre en lien avec les JHA. L'IGJP est un court outil de dépistage qui ne couvre pas toutes les conséquences liées aux JHA qui sont identifiées dans la taxonomie de Victoria. Selon certaines données probantes, les items utilisés sur les conséquences étaient assez représentatifs des conséquences dans leur ensemble. Cela dit, s'il était possible d'analyser des données sur la dose-réponse évaluant toutes les conséquences négatives possibles liées aux JHA, les limites de risque pourraient être abaissées. Voir les messages clés pour une description des conséquences prises en compte dans les lignes directrices. Le GTS-LDJMR était d'avis qu'il y aurait une probabilité modérée que les limites soient abaissées si davantage de conséquences étaient mesurées dans les courbes dose-réponse. La recommandation du GTS-LDJMR est donc que les futures enquêtes populationnelles sur les JHA abordent l'ensemble des conséquences incluses dans la taxonomie de Victoria, ce qui permettra de recalibrer les courbes de risque à une date ultérieure.

## Recours à des données autodéclarées

La recherche est limitée, mais il a été montré que l'autodéclaration des habitudes de jeu est modérément fidèle (Wood et Williams, 2007). Les déclarations biaisées sont probablement liées au fait que la plupart des données sont recueillies de manière rétrospective (Walker, 2004) et que les méthodes de calcul des dépenses de jeu ne sont pas uniformes (Blaszczynski, Dumlao et Lange, 1997). Par exemple, la déclaration des dépenses incluant les gains et les pertes montre des dépenses plus importantes que la seule déclaration des dépenses nettes (Blaszczynski, Ladouceur, Goulet et Savard, 2006). Le GTS-LDJMR était conscient que les données d'une enquête sur les JHA peuvent être erronées et que les répondants peuvent sous-déclarer leurs comportements et leurs conséquences négatives en raison de sentiments de honte ou de stigmatisation, ou d'un désir de donner une réponse jugée socialement acceptable. Ces problèmes de mesure ont aussi été pris en compte pendant la création des Directives de consommation d'alcool à faible risque. S'il y a vraiment sous-déclaration des activités de jeu, alors les limites à moindre risque pour les conséquences seraient plus élevées.

## Application aux populations à risque et à l'ensemble des formes de jeux

Le GTS-LDJMR est conscient que la limite pour les conséquences pourrait être moindre pour les personnes qui ont plus de facteurs de risque de jeu problématique. Dans le cas des populations à risque, des limites inférieures pour l'activité de jeu et l'abstinence seraient préférables. De même, il se peut qu'une limite à moindre risque de fréquence de quatre jours par mois ne suffise pas pour ceux qui ne choisissent que des jeux à risque élevé, comme les machines à sous ou les jeux en ligne. Le GTS-LDJMR est d'avis qu'il s'agit là de points importants à considérer. Ainsi, plutôt que de recommander des limites plus ou moins élevées pour des populations particulières, ou alors des limites propres à chacune des formes de jeu, le GTS-LDJMR recommande que les lignes directrices incluent des messages pour les populations à risque, les enjoignant à rester en deçà des limites ou à ne pas jouer du tout.

## Maintenir la cohérence avec les messages existants

Le GTS-LDJMR était d'avis que les lignes directrices puissent gagner en crédibilité et en acceptation si le public les considérait comme une amélioration ou une évolution des conseils existants sur les JHA. Ainsi, le conseil « Fixez-vous une limite et respectez-la », ou ses variations, est déjà très répandu dans les messages de réduction des conséquences négatives liées aux JHA. Les lignes directrices prendront ce conseil comme point de départ et y ajouteront des limites de dépenses précises. Même si ce facteur ne justifie pas l'établissement de limites à moindre risque inférieures ou supérieures, le GTS-LDJMR le considérait comme important.

## Objectivité et transparence

Pour une plus grande objectivité et transparence dans la prise de décisions fondées sur des données épidémiologiques, Holmes et ses collaborateurs (2019) ont formulé huit recommandations à l'intention des chercheurs et responsables des politiques et ont proposé une démarche systématique visant à examiner l'incertitude des variables utilisées dans la prise de décisions. Un exemple d'une telle incertitude tiré du projet de lignes directrices : l'ambiguïté inhérente au choix d'une limite qui servira de démarcation entre une pratique du jeu à moindre risque et une autre à risque plus élevé.

Il n'existe aucun point de référence pour l'établissement d'une limite optimale quand une approche de risque relatif est utilisée. La méthode que nous avons adoptée consistait donc à examiner ce qui se passait quand divers critères de sensibilité et de spécificité étaient utilisés, pour plusieurs extrants, dont l'exactitude globale de la classification (pourcentage de vrais positifs et de vrais négatifs pour la limite établie), la proportion de personnes qui jouent qui relève de la catégorie à risque élevé, la taille de l'effet permettant de prédire les cas à risque élevé et la représentation visuelle sur la courbe de risque. Nous avons aussi vérifié la validité des limites avec de vraies personnes qui jouent.

## Conclusion

Les Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque sont le fruit de quatre années de recherche, pour réaliser ce projet d'envergure, le premier au monde, visant l'élaboration de telles lignes directrices. Le travail a été fait selon divers axes : de nombreuses approches méthodologiques complémentaires, dont le recours à des enquêtes internationales, une approche de méthodes mixtes utilisant des données quantitatives et qualitatives, des consultations avec des acteurs du domaine de la santé publique, etc. (Voir le [www.lignesdirectricesjeu.ca/science-derriere-lignes-directrices](http://www.lignesdirectricesjeu.ca/science-derriere-lignes-directrices) pour une liste complète des publications scientifiques sur le projet.) Plus spécifiquement, les lignes directrices ont été produites grâce à :

- Une collaboration avec un groupe international d'experts composé de certains des meilleurs chercheurs en jeu au monde;
- Des analyses de courbes de risque de plus de 60 000 participants, dont les données sont issues de bases populationnelles représentatives de huit pays;
- Des données de plus de 10 000 joueurs canadiens consultés à partir d'un sondage en ligne administré deux fois;
- Des entrevues et des groupes de discussion avec plus de 50 personnes qui s'adonnent au jeu à travers le Canada;
- Deux revues exhaustives de la littérature, dont une revue systématique de la littérature avec méta-analyse sur les populations à risque et les facteurs contextuels associés à un risque accru de conséquences négatives liées à la participation aux JHA;
- Une consultation avec un comité consultatif pancanadien multisectoriel comptant plus de 20 membres.

Le GTS-LDJMR reconnaît que l'élaboration et la diffusion à grande échelle des LDHJ constituent une intervention de santé publique importante, mais insuffisante, visant les conséquences négatives liées aux JHA. Ces lignes directrices sont axées sur des façons de réduire le risque de vivre des conséquences négatives liées à la participation aux JHA. Toutefois, des facteurs environnementaux, comme la disponibilité du jeu, l'accès au jeu, le marketing, la publicité, la réglementation, la sensibilisation et la prise en considération du caractère aléatoire des parties gagnantes et quasi gagnantes des appareils de loterie vidéo, sont aussi critiques dans la réduction des conséquences.

La stratégie la plus efficace et durable à long terme pour veiller à ce que les LDHJ réduisent les conséquences négatives liées à la participation aux JHA est la suivante : les organisations et les équipes qui travaillent à prévenir ces conséquences doivent utiliser les lignes directrices et les intégrer à leurs produits et activités promotionnelles. Nous espérons que les initiatives et les programmes existants<sup>6</sup>, les professionnels de la santé publique qui mettent sur pied des campagnes de sensibilisation au jeu à moindre risque, ainsi que les personnes qui créent du matériel de formation et des programmes de renforcement des compétences axés sur l'identification et la prévention des comportements à risque utiliseront les lignes directrices dans leurs messages et leurs produits. Il sera tout aussi important de recueillir des données sur les effets directs et indirects des lignes directrices; une démarche essentielle pour leur actualisation dans l'avenir.

Consultez le site [www.lignesdirectricesjeu.ca](http://www.lignesdirectricesjeu.ca) pour plus d'information sur les façons d'adapter et d'utiliser les lignes directrices et pour télécharger l'affiche principale et d'autres produits dérivés. Nous espérons sincèrement que les LDHJ à moindre risque seront utiles à tous ceux et celles qui travaillent à réduire les conséquences négatives liées aux JHA.

## Bibliographie

- Allami, Y., D. Hodgins, M. Young, N. Brunelle, S. Currie, M. Dufour, M. Flores-Pajot et L. Nadeau. « A meta-analysis of problem gambling risk factors in the general adult population », *Addiction*, 2021. Consulté sur le site : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/add.15449?af=R>
- Blaszczynski, A., V. Dumlao et M. Lange. « “How much do you spend gambling?” Ambiguities in survey questionnaire items », *Journal of Gambling Studies*, vol. 13, n° 3, 1997, p. 237–252.
- Blaszczynski, A., R. Ladouceur, A. Goulet et C. Savard. « How much do you spend gambling? Ambiguities in survey questionnaire items assessing expenditure », *International Gambling Studies*, vol. 6, n° 2, 2006, p. 123–128.
- Butt, P., D. Beirness, L. Gliksman, C. Paradis et T. Stockwell. *L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque*, Ottawa (Ont.), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2011.
- Browne, M. « Measuring harm from gambling and estimating its distribution in the population ». Dans H. Bowden-Jones, C. Dickson, C. Dunaud et O. Simon (éd.), *Harm reduction for gambling. A public health approach*, New York (NY), Routledge, 2020, p. 14–22.
- Browne, M., E. Langham, V. Rawat, N. Greer, E. Li, J. Rose, M. Rockloff, P. Donaldson, H. Thorne, B. Goodwin, G. Bryden et T. Best. *Assessing gambling-related harm in Victoria: A public health perspective*, Melbourne (Australie), Victorian Responsible Gambling Foundation, 2016.
- Chen, H., P. Cohen et S. Chen. « How big is a big odds ratio? Interpreting the magnitudes of odds ratios in epidemiological studies », *Communications in Statistic — Simulation and Computation*, vol. 39, n° 4, 2010, p. 860–864.
- Currie, S.R., N. Brunelle, M. Dufour, M.-C. Flores-Pajot, D. Hodgins, L. Nadeau et M. Young. « Use of self-control strategies for managing gambling habits leads to less harm in regular gamblers », *Journal of Gambling Studies*, vol. 36, n° 2, 2020, p. 685–698.
- Currie, S.R., M.-C. Flores-Pajot, D. Hodgins, L. Nadeau, C. Paradis, C. Robillard et M. Young. « A research plan to define Canada's first low-risk gambling guidelines », *Health Promotion International*, vol. 34, n° 6, 2018, p. 1207–1217.
- Currie, S.R., D.C. Hodgins, J. Wang, N. el-Guebaly, H. Wynne et N.V. Miller. « Replication of low-risk gambling limits using Canadian provincial gambling prevalence data », *Journal of Gambling Studies*, vol. 24, n° 3, 2008, p. 321–335.
- Dowling, N., G. Youssef, C. Greenwood, S. Merkouris, A. Suomi et R. Room. *The development of empirically derived Australian responsible gambling limits*, Melbourne (Australie), Victorian Responsible Gambling Foundation, 2018.

<sup>6</sup> Quelques exemples de tels programmes et initiatives : « Le jeu doit rester un jeu » lancé par Loto-Québec, « Jouez. Sensé » lancé par la Société des loteries et des jeux de l'Ontario et « GameSense » lancé par la Commission des alcools et des jeux de hasard de l'Alberta et la Société des loteries de la Colombie-Britannique.

- Drawson, A.S., J. Tanner, C.J. Mushquash, A.R. Mushquash et D. Mazmanian. « The use of protective behavioural strategies in gambling: a systematic review », *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 15, n° 6, 2017, p. 1302–1319.
- Ferris, J. et H. Wynne. *Indice canadien du jeu excessif : rapport final*, Ottawa (Ont.), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2011.
- Fischer, B., C. Russell, P. Sabioni, W. van den Brink, B. Le Foll, W. Hall, J. Rehm et R. Room. « Lower-risk cannabis use guidelines: A comprehensive update of evidence and recommendations », *American Journal of Public Health*, vol. 107, n° 8, 2017, p. e1–e12.
- Flores-Pajot, M.-C., S. Atif, M. Dufour, N. Brunelle, S.R. Currie, D.C. Hodgins, ... et M.M. Young. « Gambling self-control strategies: A qualitative analysis », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, n° 2, 2021, p. 586.
- Haseeb, S., B. Alexander et A. Baranchuk. « Wine and cardiovascular health: A comprehensive review », *Circulation*, vol. 136, n° 15, 2017, p. 1434–1448.
- Hing, N., M. Browne, A.M. Russell, M. Rockloff, V. Rawat, F. Nicoll et G. Smith. « Avoiding gambling harm: An evidence-based set of safe gambling practices for consumers », *PloS one*, vol. 14, n° 10, 2019, p. e0224083.
- Hodgins, D.C., M.M. Young, S.R. Currie, M. Abbott, R. Billi, N. Brunelle, ... et L. Nadeau. « Cross national consistency in lower-risk gambling limits: Linked analyses across eight countries », manuscrit soumis pour publication, 2021.
- Holmes, J., C. Angus, P.S. Meier, P. Buykx et A. Brennan. « How should we set consumption thresholds for low risk drinking guidelines? Achieving objectivity and transparency using evidence, expert judgement and pragmatism », *Addiction*, vol. 114, n° 4, 2019, p. 590–600.
- Langham, E., H. Thorne, M. Browne, P. Donaldson, J. Rose et M. Rockloff. « Understanding gambling related harm: A proposed definition, conceptual framework, and taxonomy of harms », *BMC Public Health*, vol. 16, 2016, p. 80.
- Lubman, D., S. Rodda, N. Hing, A. Cheetham, T. Cartmill, E. Nuske, D. Hodgins et J. Cunningham. *Gambler self-help strategies: A comprehensive assessment of strategies and actions*, Melbourne (Australie), Gambling Research Australia, 2015.
- Matheson, F.I., S. Hamilton-Wright, D.T. Kryszajtys, J.L. Wiese, L. Cadel, C. Ziegler, S.W. Hwang et S.J. Guilcher. « The use of self-management strategies for problem gambling: A scoping review », *BMC Public Health*, vol. 19, n° 1, 2019, p. 1–18.
- Rodda, S.N., K.L. Bagot, A. Cheetham, D.C. Hodgins, N. Hing et D.I. Lubman. « Types of change strategies for limiting or reducing gambling behaviors and their perceived helpfulness: A factor analysis », *Psychology of Addictive Behaviors*, vol. 32, n° 6, 2018, p. 679–688.
- Thomas, A., S. Moore, M. Kyrios, G. Bates, D. Meredyth et G. Jessop. *Problem gambling vulnerability: The interaction between access, individual cognitions and group beliefs/preferences*, Melbourne (Australie), Swinburne University of Technology, 2010.
- Walker, D.M. « Kindt's paper epitomizes the problems in gambling research », *Managerial and Decision Economics*, vol. 25, n° 4, 2004, p. 197–200.
- Williams, R.J., R. Volberg et R.A. Stevens. *The population prevalence of problem gambling: methodological influences, standardized rates, jurisdictional differences, and worldwide trends*, Toronto (Ont.), Ontario Problem Gambling Research Centre et ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario, 2012.
- Wood, R.T. et R.J. Williams. « How much money do you spend on gambling?: The comparative validity of question wordings used to assess gambling expenditure », *International Journal of Social Research Methodology: Theory & Practice*, vol. 10, n° 1, 2007, p. 63–77.
- Wood, R.T., M.J. Wohl, N. Tabri et K. Philander. « Measuring responsible gambling amongst players: Development of the positive play scale », *Frontiers in Psychology*, vol. 8, 2017, p. 227.
- Young, M.M., D.C. Hodgins, S.R. Currie, N. Brunelle, M. Dufour, M.-C. Flores-Pajot et L. Nadeau. « Development of lower-risk gambling guidelines », manuscrit soumis pour publication, 2021.