



Addictions & Confinement

Questions/Réponses – Covid-19

La FFA réunit la plupart des associations professionnelles intervenant dans les champs des addictions

Addictolib - Alliance contre le Tabac - Alcool Assistance - Association Nationale de Prévention en Alcoolologie et Addictologie - Association des Structures Publiques de Soins en Addictologie - Autosupport des Usagers de Drogues - Collège Professionnel des Acteurs de l'Addictologie Hospitalière - Collège Universitaire National des Enseignants d'Addictologie - Coordination Nationale des Réseaux de Microstructures - ELSA France - Fédération Nationale des Etablissements de Soins et d'Accompagnement en Addictologie - Groupe d'Etude, de Recherche en Toxicomanie en Milieu Carcéral - Institut de Recherche et d'Enseignement des Maladies Addictives - Réseau des Etablissements de Santé pour la Prévention des Addictions - SAFE - Société d'Addictologie Francophone - Société Française d'Alcoolologie - Société Francophone de Tabacologie - SOS Addictions

Fédération Française d'Addictologie

c/o ANPAA, 20, rue Saint-Fiacre, F-75002 Paris – www.addictologie.org – @FFAddictologie

SOMMAIRE

1/ Quels sont les risques du confinement pour les personnes avec une addiction ?	3
2/ Va-t-on boire plus (apéro Skype) en période de confinement ?	5
3/ Les personnes en difficulté avec leurs addictions peuvent-elles trouver de l'aide ?	6
4/ Quelles sont les conséquences de l'interdiction de la vente d'alcool décidée dans certains territoires ?	6
5/ Le confinement peut-il favoriser le développement d'une addiction ? Quelles précautions prendre ?	6
6/ Dans quelle mesure le confinement peut-il, avec une alcoolisation renforcée, augmenter les violences intrafamiliales ?	7
7/ Comment les personnes peuvent-elles gérer leurs addictions durant la période de confinement ?	7
8/ Quelles sont les alternatives pour les consommateurs de drogues qui seront confrontés au manque durant le confinement ?	7
9/ Les personnes dépendantes d'une drogue vont-elles essayer de se procurer des produits ?	7
10/ Les personnes souffrant d'addictions sont-elles davantage exposées à la contamination par le virus ?	8
11/ Fallait-il maintenir l'ouverture des bureaux de tabac et des cavistes ?	8
12/ Est-ce qu'il est prévu un bilan de ce qui se sera passé pendant cette période de confinement ?	8

La crise sanitaire que nous vivons actuellement requière un confinement qui contraint la majorité de la population à rester chez soi, dont une partie en télétravail ou au chômage partiel.

Notre quotidien est bouleversé. L'isolement social, l'ennui, la promiscuité, ainsi que la porosité entre vie professionnelle et vie personnelle peuvent avoir des répercussions sur notre santé mentale. La situation est encore plus préoccupante chez les personnes en difficulté avec des conduites addictives.

Le sujet du lien entre confinement et addictions suscite beaucoup d'interrogations auprès des Français et les médias s'en font largement l'écho.

C'est une situation totalement exceptionnelle et inédite dans l'Histoire. Il est donc indispensable de pouvoir répondre aux interrogations d'où qu'elles viennent, mais en particulier aux sollicitations des médias.

Ci-dessous des éléments d'information pour répondre aux questions les plus fréquentes des journalistes. Ces premiers éléments seront actualisés par les contributions de chacun au fur et à mesure de l'évolution de la situation et des questionnements.

1/ Quels sont les risques du confinement pour les personnes avec une addiction ?

Les risques se manifestent différemment selon les conduites addictives. Mais il est important d'informer que même pendant cette période, une aide reste possible grâce au réseau hospitalier et associatif qui s'est adapté au mieux à cette crise, afin d'assurer une continuité dans l'aide aux personnes.

Tabac : On peut continuer à se procurer du tabac. On peut aussi se procurer des substituts nicotiques et des liquides pour ceux qui vapotent. Les commerces dédiés ont eu l'autorisation de rouvrir. Les signes du manque sont nervosité, tension, agitation, irritabilité, troubles du sommeil. Tout fumeur peut se faire aider par Tabac Info Service : <https://www.tabac-info-service.fr> ou en appelant le 39 89 (service gratuit + coût de l'appel).

Alcool : les personnes dépendantes ne doivent pas arrêter brutalement et elles peuvent se faire aider via de la téléconsultation, des hotlines téléphoniques, en visioconférence, voire en présentiel lorsque la situation de la personne l'exige. Toute personne peut se faire aider par Alcool Info Service : <https://www.alcool-info-service.fr> ou en appelant le 0 980 980 930 (appel non surtaxé).

Cannabis : les personnes dépendantes sont une minorité parmi les usager·e·s de cannabis, mais elles peuvent aussi bénéficier d'une aide en ligne. Les symptômes du sevrage sont notamment l'irritabilité, l'anxiété, troubles du sommeil. Il faut reconnaître ces signes pour aider les personnes. Toute personne peut se faire aider par Drogues Info Service : <https://www.drogues-info-service.fr> ou en appelant le 0 800 23 13 13 (appel gratuit).

Addictions aux morphiniques : une organisation a été mise en place pour qu'il n'y ait pas de rupture, notamment via la possibilité de prolonger les ordonnances et de fournir des traitements de substitution. Les services hospitaliers spécialisés, les CSAPA ou CAARUD comme ceux de l'ANPAA, ont mis en place des services d'aide en ligne et des téléconsultations. Toute personne peut se faire aider

par Drogues Info Service : <https://www.drogues-info-service.fr> ou en appelant le 0 800 23 13 13 (appel gratuit).

Cocaïne : Les personnes dépendantes à la cocaïne peuvent à l'arrêt des consommations induit par le confinement présenter des manifestations de sevrage de type fatigue, anxiété, envie de manger, ralentissement psychique, envie de consommer à nouveau au bout de 3-4 jours. Il faut reconnaître ces signes pour aider les personnes. Toute personne peut se faire aider par Drogues Info Service : <https://www.drogues-info-service.fr> ou en appelant le 0 800 23 13 13 (appel gratuit).

Les nouveaux produits de synthèse : un certain nombre de produits de synthèse (cathinones, cannabinoïdes, opioïdes de synthèse...) circulent sur Internet et peuvent mimer les effets des drogues classiques. Ce marché en ligne est en pleine croissance. Devant les risques de l'altération du marché de rue, il est important d'avertir les usagers de ne pas « substituer » leurs consommations par ces produits potentiellement plus dangereux sur le plan de la santé physique et psychique. Toute personne peut se faire aider par Drogues Info Service : <https://www.drogues-info-service.fr> ou en appelant le 0 800 23 13 13 (appel gratuit).

Les supports sexuels : le confinement peut majorer le comportement d'activité sexuelle en ligne qui n'est pas grave en soi. Les grands de l'Industrie pour adultes ont proposé un accès gratuit à leurs plateformes. Le trouble hypersexualité pathologique ou addiction sexuelle existe et il faut recommander un usage modéré de ce type de plateformes et de dépenses induites pour des services virtuels. Pour les patient·e·s souffrant d'addiction sexuelle, un suivi par téléconsultations est possible.

Troubles des Conduites Alimentaires (TCA) : les patients souffrant de TCA (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique...) font partie des populations vulnérables. Différents facteurs sont mis en jeu : immunité modifiée par les carences multiples et la dénutrition, majoration de la restriction, augmentation des crises boulimiques et / ou des vomissements, modification de l'activité physique, variations rapides de poids chez les patients anorexiques ou chez les patients souffrant de crises d'hyperphagie boulimique, tensions intrafamiliales, maladies associées, souffrance psychique, prise de médicaments. Il faut donc prévenir le risque d'aggravation du TCA et des complications somatiques, nutritionnelles et psychiatriques, et éviter un déplacement chez son médecin traitant voire un passage aux urgences. Les téléconsultations doivent être privilégiées. Il y a également la ligne Anorexie Boulimie Info Ecoute au 0810 037 037 (0,06 € / min + prix appel local).

Achats compulsifs : le confinement est propice à trainer sur les écrans de son ordinateur, de son smartphone, de sa tablette. Il peut être gratifiant dans cette période génératrice de stress, de s'offrir des choses. Certain·e·s peuvent aller plus loin en dépensant de façon inconsidérée sans préjuger des conséquences financières et psychologiques. Si les achats deviennent compulsifs, avec des manifestations typiques des addictions (perte de contrôle, envie irrépressible d'acheter en grandes quantités, comportement régulier et répétitif sur la longueur), des téléconsultations peuvent être envisagées pour une évaluation et un suivi ni nécessaire.

Jeux de hasard et d'argent : la loterie et les jeux de grattage avec la Française des jeux, le poker en ligne avec les différents acteurs agréés par l'ARJEL voient leur activité se poursuivre pendant la période de confinement. Il peut être aisé de perdre plusieurs dizaines, voire centaines d'euros en quelques heures sur le site de la Française des jeux en jouant à des jeux récréatifs, notamment de grattage ou en participant à des parties de poker en ligne. En cas de problème, des téléconsultations sont possibles. Toute personne peut aussi se faire aider par Joueurs Info Service sur <https://www.joueurs-info-service.fr> ou au téléphone : 09 74 75 13 13 (appel anonyme et gratuit). Il y a également l'association SOS Joueurs <https://sosjoueurs.org>.

Ecrans (réseaux sociaux, jeux vidéos, sites d'information, binge watching...) : il est évident que pour nous tous-tes, cette période de confinement entraîne une plus grande présence devant les écrans, que ce soit pour s'informer, prendre des nouvelles d'autrui, passer le temps ou jouer en ligne. Il est important de faire des pauses, de prévoir ces pauses à l'avance et de les respecter pour éviter l'installation d'une hyperconnexion pathologique voire d'une addiction. Des conseils par téléconsultations sont possibles.

Les médicaments : les personnes ne doivent pas augmenter d'elles-mêmes leur consommation de calmants, anxiolytiques etc. Les personnes qui se sentent mal peuvent avoir recours aux téléconsultations. Les personnes qui se sentent mal peuvent avoir recours aux téléconsultations.

2/ Va-t-on boire plus (apéro Skype) en période de confinement ?

Il y a plusieurs facteurs qui peuvent favoriser la consommation d'alcool dans cette période : le confinement lui-même, l'angoisse, le climat, l'inconnu et la précarité économique. Ce sont des facteurs extérieurs, de vulnérabilité, qui peuvent inciter à la consommation. Et cela concerne les personnes sans difficultés particulières, mais encore plus celles qui sont sujettes à des addictions. "L'apéro Skype" n'est pas vraiment une bonne nouvelle, surtout pour ces personnes à risque. Ces premiers jours ont été, d'une certaine manière, une sorte de "période récréative", de parenthèse, pendant laquelle les gens ont expérimenté toutes sortes de choses pour faire passer le temps et l'angoisse. Le souci, c'est qu'un pourcentage de ces personnes-là pourrait maintenir sa consommation d'alcool une fois décrétée la fin du confinement.

→ Il est très difficile de dire aujourd'hui si l'on va boire plus d'alcool en cette période de confinement.

Deux facteurs jouent en sens inverse :

- le désœuvrement qui peut inciter à une consommation accrue, ainsi que les apéros collectifs sur les réseaux sociaux,
- la moindre accessibilité des produits (bars et restaurants fermés, difficulté matérielle à faire ses courses).

Par ailleurs, même si les cavistes ont obtenu une autorisation d'ouverture (contestable en tant que commerce essentiel), la plupart sont fermés. Le réseau Nicolas est officiellement fermé et la plupart des cavistes indépendants le sont également (problème de rentabilité). Cependant, certains dans ce réseau ont offert des services de livraison à domicile.

Les premiers chiffres de vente de boissons alcooliques depuis le début du confinement montrent une baisse des ventes. Mais il faut, là encore, être prudent, car les gens ont pu consommer une partie d'un stock qu'ils avaient constitué.

C'est comme pour tout, il faut être dans la mesure, faire attention. On peut passer des moments conviviaux, à distance, sans consommer d'alcool pour autant.

Confinement ou pas confinement, il est essentiel d'avoir des repères de consommation pour éviter de voir s'installer une consommation à risque. Les repères de consommation à moindre risque de santé publique France sont toujours valables et utiles pour évaluer sa consommation, même en période de pandémie :

- Maximum 10 verres standard par semaine
- Maximum 2 verres standard par jour
- Des jours dans la semaine sans alcool

3/ Les personnes en difficulté avec leurs addictions peuvent-elles trouver de l'aide ?

Oui. On peut trouver une aide. Les services spécialisés et les associations comme l'ANPAA, se sont organisés dans ce contexte afin de continuer à répondre aux demandes, **en particulier par téléphone et téléconsultation**, mais aussi quand cela est nécessaire ou indispensable en consultation physique.

Les sites en ligne fonctionnent :

- Alcool Info Service : <https://www.alcool-info-service.fr> ou en appelant le 0 980 980 930 (appel non surtaxé).
- Tabac Info Service : <https://www.tabac-info-service.fr> ou en appelant le 39 89 (service gratuit + coût de l'appel).
- Drogues Info Service : <https://www.drogues-info-service.fr> ou en appelant le 0 800 23 13 13 (appel gratuit).

4/ Quelles sont les conséquences de l'interdiction de la vente d'alcool décidée dans certains territoires ?

L'interdiction de la vente d'alcool peut entraîner chez des personnes alcoolodépendantes des **phénomènes de sevrage aigu, pouvant aller jusqu'au *delirium tremens*, dont les conséquences peuvent être plus sérieuses que le maintien d'une consommation même excessive.**

Cela pourrait inciter une partie de ces usager·e·s à aller dans le département voisin, au risque de rompre le confinement et de diffuser le virus, sans compter les éventuelles conséquences sur la sécurité routière.

Pour l'ensemble de ces raisons, le préfet de l'Aisne, qui avait proposé une interdiction totale de vente d'alcool dans son département, a retiré son arrêté.

5/ Le confinement peut-il favoriser le développement d'une addiction ? Quelles précautions prendre ?

→ Le confinement peut favoriser le développement d'une consommation excessive voire d'une addiction chez certaines personnes, par désœuvrement, angoisse.

→ C'est d'autant plus important d'avoir un "emploi du temps" même en période de confinement pour tomber le moins possible dans l'ennui. Se donner des tâches et varier ses activités : tâches ménagères, lecture, appeler ses amis ou sa famille, faire de l'exercice adapté à son âge et sa condition physique, faire la cuisine ou du bricolage, des activités manuelles, etc. On peut sortir dans les limites autorisées pour faire un peu d'exercice (marche, footing), mais on peut aussi faire une activité physique d'entretien dans son domicile. Des conseils sont disponibles en ligne :

<https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Bien-etre/Mais-comment-faire-du-sport-dans-mon-appartement>

De la même manière, la cuisine est une activité intéressante et qui permet de se faire plaisir. Pour ne pas prendre du poids en cette période d'inactivité forcée, Santé publique France, donne des conseils alimentaires en ligne :

[https://www.mangerbouger.fr/?xtor=SEC-8-GOO-\[Manger%20bouger\]--S-\[manger%20bouger\]&gclid=EAlaIQobChMI6PGOo-q86AIVkEPTCh1L4QWPEAAAYASAAEgIEX_D_BwE](https://www.mangerbouger.fr/?xtor=SEC-8-GOO-[Manger%20bouger]--S-[manger%20bouger]&gclid=EAlaIQobChMI6PGOo-q86AIVkEPTCh1L4QWPEAAAYASAAEgIEX_D_BwE)

Le maintien des liens sociaux par téléphone, internet, etc.. est indispensable pour traverser cette période. Il ne faut pas hésiter à prendre des nouvelles de ses vieux amis que l'on avait un peu perdus de vue. Aujourd'hui, tout le monde est heureux d'avoir des nouvelles d'autrui et de prendre le temps d'échanger même sur les sujets les plus banaux et quotidiens.

6/ Dans quelle mesure le confinement peut-il, avec une alcoolisation renforcée, augmenter les violences intrafamiliales ?

On ne peut malheureusement pas exclure que le confinement augmente les violences conjugales dans certains couples et les violences envers les enfants. L'alcool est un facteur aggravant. Il est d'autant plus important de conserver la possibilité de faire appel à des réseaux d'aide qui fonctionnent toujours en cette période

Le gouvernement a annoncé des mesures (comme la possibilité de donner l'alerte dans les pharmacies), et la ligne d'alerte 3919 fonctionne, ainsi que la plateforme : <https://arretonslesviolences.gouv.fr>

7/ Comment les personnes peuvent-elles gérer leurs addictions durant la période de confinement ?

Certaines vont continuer leur addiction, notamment pour le tabac et l'alcool qui sont des drogues légales que l'on peut toujours se procurer. D'autres vont déplacer leur consommation, notamment sur la consommation d'alcool si les réseaux d'approvisionnement en drogues illicites font défaut

8/ Quelles sont les alternatives pour les consommateurs de drogues qui seront confrontés au manque durant le confinement ?

Pour les consommateurs de produits morphiniques, il est possible d'avoir recours à des produits de substitution par les associations qui continuent d'intervenir, même si les conditions sont plus difficiles du fait du confinement. Pour les drogues légales (tabac, alcool), il est possible de continuer sa consommation, en s'approvisionnant dans les commerces d'alimentation et les bureaux de tabac.

9/ Les personnes dépendantes d'une drogue vont-elles essayer de se procurer des produits ?

Les personnes dépendantes et consommatrices d'une drogue illicite vont avoir des difficultés à se procurer des produits, car le confinement, par la limitation de circulation, gêne considérablement le trafic de rue. Il est difficile de dire si les livraisons par voie postale, pour l'ecstasy par exemple, vont se développer, mais la voie postale est elle-même plus difficile en ce moment.

Les perturbations sont très importantes pour le réseau de distribution du cannabis. Mais aussi pour la cocaïne, puisque les liaisons aériennes et maritimes avec l'Amérique du sud sont interrompues.

10/ Les personnes souffrant d'addictions sont-elles davantage exposées à la contamination par le virus ?

Les personnes qui sont plus exposées à la contamination sont celles dont les conditions de vie ne leur permettent pas d'être confinées dans des conditions correctes de sécurité et de vie en confinement. Les gens de la rue sont probablement plus exposés, sans compter que leur vie est encore plus difficile en cette période pour les aspects quotidiens tels que l'alimentation.

En effet, les réseaux d'aide tels que les Restos du cœur ou les banques alimentaires, qui venaient en aide aux personnes en précarité sociale, ont vu leur fonctionnement très perturbé sinon à l'arrêt. Les personnes les plus désinsérées, ce qui est le cas de nombreux usagers de drogues illicites, en souffrent davantage.

11/ Fallait-il maintenir l'ouverture des bureaux de tabac et des cavistes ?

Pour les bureaux de tabac, la question ne se pose pas, car la très grande majorité des fumeurs sont dépendants, leur fermeture aurait entraîné un arrêt du tabac non souhaité par les fumeurs et des syndromes de sevrage, difficiles à supporter pour eux-mêmes et leur entourage, sans compter que les services d'aide en ligne auraient été débordés. Il valait mieux reprendre la lutte contre le tabagisme après la période de confinement.

Pour ce qui est des cavistes, c'est une mesure beaucoup plus discutable, car il est toujours possible de se procurer des boissons alcooliques dans les commerces alimentaires sans avoir besoin spécifiquement des cavistes, qui ne peuvent décemment pas être considérés comme un commerce essentiel. Le maintien de l'ouverture des cavistes traduit l'écoute favorable dont le lobby alcoolier bénéficie auprès du gouvernement même en période de crise.

12/ Est-ce qu'il est prévu un bilan de ce qui se sera passé pendant cette période de confinement ?

Bien entendu cette période exceptionnelle fera l'objet de nombreuses études et recherches dans le monde entier. D'ores et déjà, en France, des collègues chercheurs ont mis en place des enquêtes pour évaluer les changements et les évolutions qui pourraient se produire, à la fois sur la consommation des différents produits, la circulation des produits illicites... Car, il faut le savoir, nous ne savons pas grand-chose et nous ne pouvons pas anticiper grand-chose sur les conséquences d'un tel événement.

Il est certain que les services de l'Etat et ses agences (OFDT, MILDECA, Santé publique France, Direction générale de la Santé) feront également des études et recherches sur ce sujet.