

# alcool assistance

mouvement d'entraide et d'action sociale, informations sur les addictions et formation des bénévoles

NEWSletter #21 avril 2020

# RESTEZ À LA MAISON

## Addictions et confinement

### Au sommaire :

- Le mot du Président ..... p2
- La vie associative continue ..... p3
- Alcool et confinement..... p6
- La difficile équation ..... p10
- Maintenir l'accompagnement ... p13
- Covid19, consommations, risques et précautions..... p14
- Confinement, travail et addiction : le rôle des employeurs ..... p 19
- Contacts départements ..... p 20



# Tribune

**alcool**  
assistance

Newsletter n°21  
Avril 2020

Trimestriel gratuit

CPPAP n° 1010G79598  
n° ISSN 0983-1282

Directeur de publication :  
Auguste Charrier

Rédacteur en chef :  
Auguste Charrier

Comité de rédaction :  
Auguste Charrier, Laurent Muraro, Marianne Aalaiy

Correction : Marianne Aalaiy

Crédit photos :  
Membres d'alcool assistance-  
Pixabay.com  
Page de couverture adaptée  
de l'affiche de Mathieu Persan

Conception : Laurent Muraro

**Association reconnue d'utilité  
publique**

## Siège Social :

10 rue des Messageries,  
75010 Paris (Métro Poisson-  
nière)  
Téléphone : 01 47 70 34 18  
Télécopie : 01 42 46 26 09  
[alcool.assist@wanadoo.fr](mailto:alcool.assist@wanadoo.fr)

## Site Internet :

[www.alcoolassistance.net](http://www.alcoolassistance.net)

## Pour faire un don :

[www.helloasso.com/  
associations/alcool-assistance](http://www.helloasso.com/associations/alcool-assistance)

## Page Facebook :

[www.facebook.com/Alcool-  
Assistance-fédération-  
reconnue-d'utilité-publique-  
125347004182512/](https://www.facebook.com/Alcool-Assistance-fédération-reconnue-d'utilité-publique-125347004182512/)

**Soyons acteurs  
de notre santé**

## Le mot du Président



Bonjour à tous,

« Le confinement de la population en France est une mesure sanitaire désignant l'ensemble des restrictions de contacts humains et de déplacements, définie au niveau national et local à compter du 17 mars 2020 à 12 h en réponse à la pandémie de Covid-19 en France. »

En effet cette pandémie mondiale est venue totalement chambouler nos fonctionnements et habitudes. Si vous me le permettez, nous n'allons pas nous arrêter sur ce que nous avons vécu depuis le 17 Mars nous le savons tous. Plutôt penser à demain ?

Déjà une pensée pour vous tous où que vous soyez avec vos difficultés, quelles qu'elles soient. Je sais que tous vous avez fait preuve d'ingéniosité pour rester à l'écoute des plus exposés d'entre nous ; vous avez été, et êtes attentifs aux plus fragiles, et au nom de la Fédération soyez-en remerciés.

Et demain ? demain comme souvent dit, est un autre jour, en l'occurrence le début d'autres fonctionnements.

Ceux-ci seront adaptés aux raisons économiques tout en essayant de laisser l'humain au centre de notre activité associative. C'est dans l'approche que les choses changeront, notamment en utilisant la modernité technologique tout au moins pour le fonctionnement.

Pour l'accompagnement, le contact physique toujours privilégié laissera plus de place à l'accompagnement numérique, sms, mails, Messenger, Zoom, WhatsApp, Skype..., nous étions déjà en approche de ce mouvement technique, le COVID 19 l'a installé.

Oui c'est un bouleversement, oui ça pose question, oui nous sommes en droit d'hésiter, en revanche, nous devons AIDER ; à nous de nous adapter.

Les trentenaires ou quadras que nous allons rencontrer vont s'adapter très vite à cette accélération brutale, et les membres d'Alcool Assistance portés par l'idée d'AIDER vont leur emboîter le pas et être à leurs côtés.

L'Entourage, lui aura besoin d'une grande écoute, et nos espaces de parole entourage vont devoir être extrêmement vigilants aux souffrances exprimées. L'entourage a pu être soumis à rude épreuve durant ce confinement, écoutons-le.

Il en va de même pour les Enfants et les Adolescents ; cette masse silencieuse, qui entend, voit, subit parfois, et qui n'a pas d'échappatoire pour essorer son éponge émotionnelle.

Faisons-en sorte, quel qu'en soit le moyen, de ne laisser personne sur le bas-côté de l'autoroute de la VIE.

*Avec toute mon Amitié.*

**Auguste CHARRIER**

**Président de la Fédération Alcool Assistance**

## La nécessité de s'adapter à l'environnement changeant

Pour limiter la propagation du COVID-19 les entreprises ont du revoir leur organisation du travail avec le télétravail quand c'était possible, certaines ont dû cesser malheureusement leur activité. Pour les associations d'entraide dont l'activité est basées sur le lien social, le confinement est un profond bouleversement. Pendant cette période, le stress est plus important, tout comme l'anxiété. Nos usagers et nos membres ont plus que jamais besoin de nos services, de notre accompagnement, de notre écoute, de garder le lien. Et même après le confinement, les regroupements risquent encore d'être limités pendant un certain temps, voir interdits. Nos activités doivent pourtant continuer, mais différemment.

Déjà le projet associatif nous avait montré la nécessité de s'adapter à l'environnement changeant dans le champ de l'addictologie avec une ouverture à l'ensemble des conduites addictives, une ouverture à la réduction des risques et des dommages, mais aussi la nécessité d'adapter les statuts et d'adopter une nouvelle dénomination.

Dans l'intérêt des personnes que nous accompagnons, nous ne pouvons pas rester figés sur nos anciennes pratiques. Nous le constatons aujourd'hui, contraints et forcés par cette triste actualité.

C'est aussi dans l'adversité que nous pouvons montrer le mieux notre capacité d'adaptation. Adaptation tant au niveau de la gouvernance associative que de notre pratique d'accompagnement.

## Maintenir la gouvernance associative

Pendant une période de turbulences, non seulement le commandant doit être aux commandes, mais tout l'équipage est mobilisé.

Les réunions de conseil d'administration et de bureau doivent se poursuivre, les commissions continuer à travailler et les collaborateurs salariés maintenir l'exercice de leurs missions d'autant plus que nous sommes dans une période importante où :

- les organes d'administration de l'association procèdent à l'arrêté des comptes à soumettre au vote des assemblées générales,
- les dirigeants de la structure présentent en assemblée générale leur rapport de gestion et d'activité de l'association,
- ils remettent le cas échéant leur mandat en jeu dans le cadre des élections,
- des projets importants doivent être soumis à approbation...

Oui mais... cette année, cette période si importante dans la vie statutaire de notre association ne pourra pas se dérouler comme d'habitude !

Ainsi au niveau de la Fédération, tous les collaborateurs ont pu maintenir leur activité grâce au télétravail. Par contre, comment réunir le Conseil d'Administration ou le bureau en cette période de confinement ? Et comment respecter les délais concernant la tenue de l'assemblée générale ?

En effet, la jurisprudence actuelle précise clairement que l'organisation de réunions d'instances statutaires de façon dématérialisée n'est possible que si elle est prévue dans les statuts. Or, ce n'est pas le cas pour nous comme pour de nombreuses associations. Nous voyons ici encore l'intérêt de réviser les statuts afin notamment d'y ajouter ces dispositions.

De plus, pour les associations ayant une activité économique et l'obligation, à ce titre, d'établir des comptes annuels et de les soumettre, avec le rapport de gestion, à l'approbation de l'assemblée générale au plus tard dans les six mois de la clôture de l'exercice, ce délai de six mois ne peut être prolongé, en principe, qu'à la demande du représentant légal de l'association, par ordonnance du président tribunal judiciaire statuant sur requête.

## A situation exceptionnelle, mesures exceptionnelles

Un assouplissement, par mesures gouvernementales, a été prévu s'agissant de l'approbation des comptes de l'exercice 2019 compte tenu de la situation exceptionnelle que nous rencontrons.

La Loi n° 2020-290 du 23 mars 2020 d'urgence pour faire face à l'épidémie de covid-19 a prévu dans son article 11 la possibilité pour le gouvernement de prendre par ordonnance des mesures.

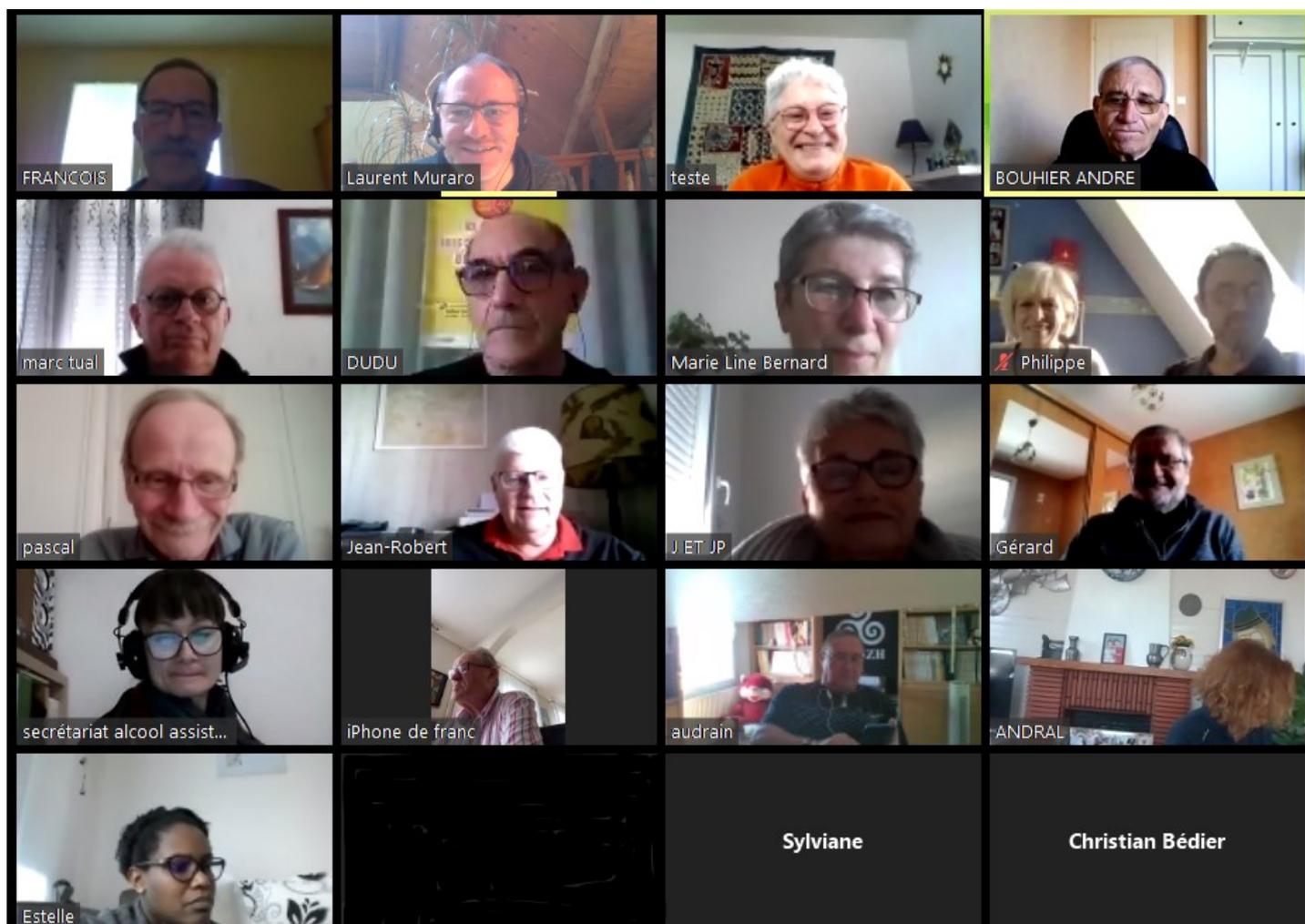
Ainsi, l'Ordonnance n° 2020-321 du 25 mars 2020 rend régulière la tenue des conseils d'administration et assemblées générales à distance sous réserve des moyens techniques utilisés.

De plus, l'Ordonnance n° 2020-318 du 25 mars 2020 laisse un délai de 3 mois supplémentaires soit jusqu'au 30 septembre 2020 pour réaliser les obligations relatives à l'établissement et l'approbation des comptes.

## Première tenue à distance du Conseil d'Administration de la Fédération

Le 27 mars 2020 s'est tenue la toute première réunion dématérialisée du Conseil d'Administration de la Fédération. L'envoi des documents s'est fait par courrier électronique, la visio conférence via ZOOM qui permet aussi des partages d'écran, l'envoi de documents en direct à tous les participants et des échanges écrits instantanés, les délibérations à scrutin secret ont été réalisées via Lime Survey.

Ci-dessous la photo du Conseil d'Administration réuni le 27 mars dernier :



## La commission « statuts » toujours active

Malgré le contexte, les échéances sont là et doivent être respectées. Les relations entre la commission et le cabinet d'avocat pour la rédaction des projets de statuts et de règlement intérieur continue. La commission s'est réunie via ZOOM le 9 avril. Après relecture du cabinet, le projet de règlement intérieur sera soumis à la prochaine réunion du Conseil d'Administration pour pouvoir être présenté à l'Assemblée Générale. Le projet de statuts a déjà été validé par le cabinet d'avocats et le Conseil d'Administration. Il sera lui aussi bien entendu présenté à la prochaine Assemblée Générale à Paris (date qui devra être confirmée en fonction de l'évolution de la réglementation sur les rassemblements)

## Maintenir le lien social

Bien entendu, nous ne sommes plus en capacité actuellement de tenir des permanences, d'animer des espaces de paroles physiques ou de rencontrer des personnes en prises avec des conduites addictives ou leur entourage.

Mais alors comment maintenir ce lien si précieux ? Comment continuer à accueillir, informer, rassurer, soutenir, encourager les personnes qui en ont d'autant plus besoin en cette période de distanciation sociale ?

Rapidement, les associations départementales ont communiqué auprès des médias locaux de l'intensification des permanences téléphoniques, en transmettant les numéros d'appel. Certains lieux d'accueil reçoivent actuellement 5 fois plus d'appels que d'habitude, notamment de l'entourage en plein désarroi face aux consommations massives qui ne peuvent plus être cachées. Les pages Facebook des associations locales sont plus actives, tout comme les groupes d'entraide sur les réseaux sociaux. Nous vous rappelons qu'il existe un groupe privé, c'est-à-dire que seuls les membres de ce groupe peuvent voir ce qui se partage, animé par des bénévoles de la Fédération. Pour intégrer ce groupe « Se libérer de l'alcool et du tabac », demandez à le rejoindre en suivant ce lien : <https://www.facebook.com/groups/alcool.tabac/>. Et pour ceux qui en font déjà partie, invitez vos amis à intégrer ce groupe.

Ces modes de communication existaient déjà auparavant mais ils ont été amplifiés.

***“Si vous voulez quelque chose que vous n'avez jamais eu, vous devez être disposé à faire quelque chose que vous n'avez jamais fait.” - Thomas Jefferson***

Ici et là d'autres initiatives ont vu le jour avec les outils de visio conférences tels que Skype ou Zoom pour tenir et animer des espaces de parole à distance. C'est notamment le cas en Alsace pour les lieux d'accueil de Haguenau et de Hoenheim qui ont tenu fin mars ces réunions à distance avec respectivement 9 et 7 participants. Alors que chacun avait préparé sa tasse de thé, de café ou sa boisson fraîche, ce fut un plaisir deux heures durant pour les participants de se retrouver, d'échanger sur l'impact du confinement sur le mode de vie et sur les addictions et parfois aussi de rire un bon coup. D'autres réunions de ce type suivront.

Les idées ne manquent pas. Faites-nous remonter vos initiatives, nous les communiquerons sur la page Facebook de la Fédération : <https://www.facebook.com/Alcool-Assistance-f%C3%A9d%C3%A9ration-reconnue-d'utilit%C3%A9-publique-125347004182512/>

Pendant **et après** le confinement, pour vous protéger et protéger les autres, continuez à adopter les gestes barrières



Se laver très régulièrement les mains



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



**SI VOUS ÊTES MALADE**  
Porter un masque chirurgical jetable

## Alcool et confinement : les conseils de Bernard Duez



Bernard Duez

Le confinement favoriserait chez certains la consommation d'alcool. Le Normand Bernard Duez, un ancien buveur, donne à ceux-ci quelques conseils pour ne pas tomber dans le piège.

Difficile à vivre pour tous, cette période de **confinement** peut l'être davantage encore pour les personnes « *ayant un penchant pour la boisson* ». Bernard Duez, président de l'**association Alcool assistance de Haute-Normandie (Eure et Seine-Maritime)** et lui-même ancien buveur, met en garde ces personnes et leur livre quelques « recettes » pour ne pas tomber dans le piège d'une consommation excessive.

**L'Eveil de Pont-Audemer : Vous souhaitez alerter les gens sur la consommation d'alcool pendant le confinement. Cette période est-elle propice selon vous à une consommation excessive ?**

**Bernard Duez :** « Le confinement que nous vivons et l'**addiction** ont des similitudes. En effet le confinement, c'est une **restriction de liberté**, une **distanciation sociale** imposée, une com-

munication de fait amoindrie et un enfermement. L'addiction, c'est la perte de liberté et de lien social, la solitude et le renfermement sur soi. La comparaison s'arrête là. Pour éviter les effets délétères du confinement, nous devons faire en sorte que celui-ci devienne une décision individuelle et acceptée au service et bénéfique de toutes et tous. »

### Quels sont selon vous les attitudes et comportements à adopter ?

« Evitons la solitude. Pour cela faisons preuve d'**altruisme** et de **solidarité** en restant au contact d'amis et de proches. Soyons à l'écoute et attentif aux personnes en mal-être. »

L'ennui, l'inoccupation, l'oisiveté et la frustration sont d'autre part les pires ennemis des gens ayant ou ayant eu un problème avec la 'dive bouteille'. Donc pour ne pas tomber dans cette spirale infernale, nous devons nous occuper manuellement et surtout, nous occuper l'esprit, cela nous permet de moins gamberger.

Il est également conseillé de garder des rythmes de vie : se lever, se doucher, s'habiller, manger, bouger. La facilité, la désinvolture et le laisser aller peuvent nous déstabiliser. »

### Il faut aussi savoir gérer son stress...

« Tout à fait. Gérer son **stress**, ses **angoisses** et ses **émotions** tout en ne refusant pas cette réalité liée au confinement. Pour cela aussi il y a certains comportements à adopter. Ne regardons pas en continu les **chaînes d'information**, mais réservons nous du temps de **déconnexion**. Apprenons à trouver un juste équilibre entre la **confiance** et la **maîtrise**. Ne tombons pas dans la **méfiance**, la **défiance** et l'**impulsivité** que peuvent engendrer ces situations inhabituelles. »

### Avez-vous des conseils spécifiques à donner aux « petits buveurs », « grands buveurs » ?

« Pour les personnes fragiles et dépendantes, essayez dans la mesure de vos possibilités et envies d'apporter à votre corps juste 'le carburant alcool' pour ne pas être en manque. Le temps viendra après de vous sevrer en **milieu hospitalier** pour éviter les complications médi-

# Alcool et confinement



cales en étant sous surveillance. Pour les gens qui sont dans une consommation excessive, évitez d'augmenter les doses pour les mêmes effets car insidieusement vous êtes sur une pente ascendante qui peut vous amener à la dépendance. Avec son lot de comportements induits et notamment la **violence physique et morale.** »

## Comment lutter contre ses envies ?

« La **communication** reste et restera la meilleure **thérapie** pour se sortir au mieux de cette période. N'oublions pas que les addictions ce sont les **maladies de la communication**. On consomme ce qu'on a pas pu dire, oser dire ou réussi à dire. Donc la parole libère et d'ailleurs c'est le meilleur médicament que nous avons à notre portée gratuitement. Alors servons nous sans modération de cet outil.

Il faut aussi comme je l'ai dit s'occuper les mains et l'esprit. Il y a des choses à faire et pendant ce temps la on ne pense pas à consommer. En résumé, il s'agit d'être acteur en s'occupant et communiquant, tout en cultivant l'humilité et la vigilance. Et nous sortirons grandi et conforté de cette épreuve difficile pour tous. »

Les contacts dans l'Eure et la Seine-Maritime pour Alcool assistance sont Eric, joignable au 06 44 86 89 40, Pascal (06 33 54 70 58) et Bernard 06 83 04 19 61.

(Source : extrait de L'Eveil de Pont-Audemer - Serge Velain—2 avril 2020)

---

## Seine-et-Marne : comment lutter contre la dépendance à l'alcool pendant le confinement ?

En Seine-et-Marne, l'association Alcool assistance renforce ses permanences pour soutenir les personnes dépendantes à l'alcool. Une dépendance exacerbée par le confinement.

Avec le confinement, **les occasions de boire de l'alcool peuvent devenir plus fréquentes** : ennui, stress, anxiété, apéro par écran interposé avec la famille et les amis. Pour le moment, il n'existe pas de statistiques sur la consommation d'alcool pendant le confinement, mais les raisons de craindre une augmentation des consommations sont légitimes.

Une situation d'autant plus préoccupante que **les permanences d'entraide sont fermées**, en raison même du confinement.

En Seine-et-Marne, l'association Alcool assistance aide de nombreuses personnes toute l'année. Durant cette période difficile, les membres de l'association ont décidé de **maintenir leurs accueils téléphoniques** et même de les renforcer.

## Il ne faut pas tenter d'arrêter seul

Le confinement est un facteur fragilisant, surtout pour les abstinents les plus récents. Les petits conflits qui ne manqueront pas d'éclater dans cette période vont créer une pression psychologique, et pousser à avoir recours au produit.

Les réunions et groupes de paroles sont suspendus dans l'immédiat, mais pour l'association pas question de rompre ce lien qui s'est créé entre ses membres et les personnes dépendantes ou leur entourage.

L'association met également en garde les

consommateurs **contre la tentation de se servir seul**. Il ne faut pas s'arrêter sans suivi médical, ne pas rompre sa chaîne de consommation d'un seul coup. Le risque, c'est de provoquer un déséquilibre mental et comportemental, le délirium tremens, et de devenir un danger pour les autres et pour soi-même.

Depuis le début du confinement, l'association connaît un afflux d'appels plus important. Bien souvent, ceux-ci découlent de la découverte de comportements addictifs provoquée par la promiscuité du confinement au domicile familial, de leur enfant, leur conjoint, ou leur parent.

## Quatre numéros de téléphone accessible 7 jours sur 7

L'association offre la possibilité d'**échanger avec des personnes à l'écoute**, susceptibles d'informer et orienter vers des professionnels ou des structures spécialisées ». Ceci permet de « sortir d'un isolement stressant et de rester en lien avec les autres ».

Alcool assistance de Seine-et-Marne a mis en place quatre numéros de téléphone, accessibles 7 jours sur 7. Derrière ces numéros, des personnes habituées à encadrer des groupes de paroles et de soutien :

- Christian : 06 62 35 93 50
- Gérard : 06 62 83 90 66
- Margot : 06 17 54 38 18
- Patrick : 06 73 52 78 28
- Jean Claude : 06 12 63 31 69

(Source : La Marne - 6 avril 2020 - Audrey Gruaz)

---

## « Les appels multipliés par 5 »

Pour le Choletais Auguste Charrier, président départemental et national d'Alcool Assistance, cette période de confinement présente de réels risques face à la dépendance.

**ENTRETIEN** (avec le Courrier de l'Ouest)

**Vous exprimez des inquiétudes face aux comportements addictifs en cette période de confinement. Quelles sont-elles ?**

**Auguste Charrier :** « Je le pressentais mais pas à un tel niveau : les appels et messages auprès

des aidants ont explosé. Ils ont été multipliés par 4 voire par 5. Je suis président de la Fédération nationale, mais aussi aidant à Cholet. Personnellement, j'en reçois une bonne dizaine par jour. Les personnes dépendantes sont fragiles et l'alcool sert d'anxiolytique dans ce moment difficile. Comme nous ne pouvons pas tenir de réunion, nous sommes mobilisés pour offrir une écoute par tous les autres moyens. On constate aussi une recrudescence des appels de l'entourage. »



Auguste Charrier

## L'entourage est-il aussi en souffrance ?

« Ce confinement provoque des regroupements familiaux inédits. Là où les proches ne se voyaient qu'à l'occasion, ils vivent ensemble. Et certains découvrent alors l'addiction et s'inquiètent. J'ai eu deux exemples cette semaine : deux jeunes filles qui se sont rendues compte de l'alcoolisme de leur mère et, à l'inverse, une mère confrontée à un fils qui boit un pack de bières par jour. Ces proches se retrouvent démunis car tous les services d'aide sont fermés et les médecins sont débordés. »

## Craignez-vous également une hausse des violences intrafamiliales ?

« Malheureusement oui. Il faut bien entendu les dénoncer et se protéger. Cette promiscuité forcée est aussi propice à des tensions moins graves mais qui pèsent sur la famille. Pour autant, l'accompagnement et la communication

sont à privilégier. Il ne faut surtout pas chercher à priver la personne d'alcool.

**Cette semaine, le préfet de l'Aisne a justement décrété l'interdiction de vente d'alcool avant de se rétracter. L'objectif était notamment de limiter ces violences. Qu'en pensez-vous ?**

« Le remède est parfois pire que le mal. Si vous privez une personne dépendante, la situation devient explosive. Sans parler des conséquences pour la santé et des dangers qu'elle va prendre pour se procurer son produit. C'est dur, mais il faut laisser faire. Ce n'est pas le moment pour un sevrage. Mais il peut l'être pour amorcer une prise de conscience familiale. »

**Quels conseils donnez-vous aux personnes qui, sans être dépendantes, s'accordent plus d'apéros que d'habitude pour « souffler » ?**

« C'est l'autre cas de figure qu'on redoute. Pour relâcher la pression, certains vont lever le verre un peu plus souvent. Mais la dépendance n'est pas synonyme d'ivresse. Prendre l'apéro pour garder le lien n'est pas un problème. Le

risque est dans l'habitude. Il est donc essentiel de s'abstenir régulièrement, ne serait-ce qu'un jour pour sentir si ça manque. Mais on sait que l'alcoolodépendance survient sur un terrain favorable. Le confinement est un déclencheur qui va amplifier le phénomène. On s'attend à un après compliqué. Notre association a déjà décidé de renforcer ses accueils dès que ce sera possible. »

## A SAVOIR

### Un soutien par téléphone ou messages

« Même si les réunions de paroles ne peuvent se tenir en ce moment, Alcool Assistance poursuit ses actions. » Indique le Choletais Auguste Charrier, président départemental et national de l'association. Ces temps d'échange peuvent se faire par téléphone, sms, mails et autres application de discussions.

Plus d'informations et contacts sur [www.alcool-assistance-49.fr](http://www.alcool-assistance-49.fr)

Source : Le Courrier de l'Ouest - 31 mars 2020 - Etienne MVL



NADIA\_BORMOTOVA VIA GETTY IMAGES

Il croyait très bien faire. Lundi 23 mars, Ziad Khoury, préfet de l'Aisne, prenait un arrêté interdisant toutes les ventes d'alcool à emporter dans l'ensemble du département. Objectif: réduire les risques de violences intra-familiales inhérentes aux imprégnations alcooliques dont il pensait qu'elles seraient plus fréquentes durant la longue période de confinement. Las, devant les réactions de plusieurs spécialistes de la prise en charge des addictions le préfet faisait, dès le lendemain, marche arrière. Il n'avait pas saisi que, dans ce domaine aussi, le mieux peut vite se révéler l'ennemi du bien. « À part promouvoir, dans ce département, la distillation au domicile et surcharger les urgences et services hospitalier pour delirium tremens, je ne voyais guère l'intérêt de cette mesure préfectorale », explique le Dr William Lowenstein, président de SOS Addictions.

Les spécialistes des addictions n'ont pas su se faire entendre en Polynésie française, où cette interdiction a été imposée. Idem au Groenland où le gouvernement a, le 28 mars, annoncé l'interdiction de la vente d'alcool dans la capitale Nuuk et sa région pendant le confinement qui doit durer, au minimum, jusqu'au 15 avril. Là aussi, l'objectif affiché est de limiter les violences domestiques. « Dans une situation aussi particulière, nous devons prendre de nombreuses précautions pour éviter l'infection. Mais le cœur de ma décision est de protéger les enfants, ils doivent avoir un foyer sûr », a expliqué le chef du gouvernement groenlandais.

## L'alcool, une « première nécessité » paradoxale

Comment comprendre que l'interdiction de pouvoir acheter un produit potentiellement toxique ne soit pas une priorité de santé publique? Car il ne fait aucun doute que les contraintes inhérentes au confinement et à son prolongement dans la durée augmentent les incitations à consommer – certains avançant que l'alcool peut être considéré comme « un achat de première nécessité ».

« On ne va pas forcément développer une dépendance, mais l'effet de groupe des apéros par vidéo par exemple peut créer une habitude et une propension à consommer tous les jours. Cependant, une personne qui ne buvait

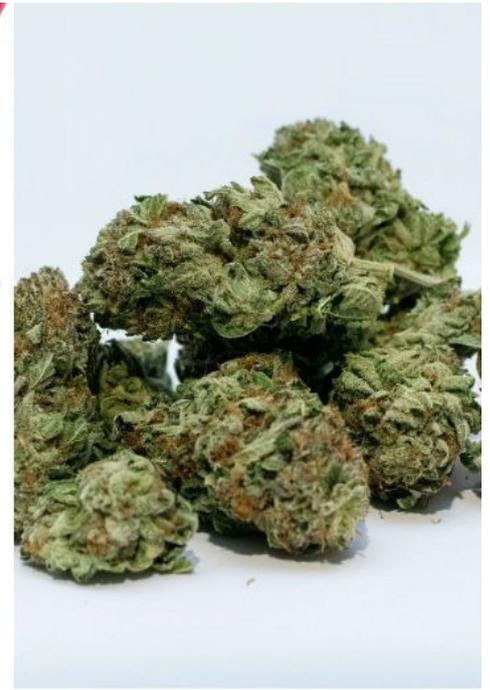
pas avant ne va pas s'y mettre », explique Selma Archier, psychologue addictologue dans une association à Montreuil. « En réalité, c'est la peur, l'anxiété, le fait de ne pas voir de fin à ce confinement qui augmente le stress et peut créer un besoin d'alcool autant que sa surconsommation. Dans ce contexte, les gens qui sont seuls sont des personnes encore plus à risque, pour gérer ces émotions négatives qui peuvent pousser à boire. »

Dès lors, en quoi interdire la vente pourrait-elle être une mesure contre-productive? « La décision du préfet de l'Aisne, qui partait d'une bonne intention, n'était pourtant pas aussi pertinente qu'on pourrait le penser a priori, explique, au risque de surprendre, l'Association nationale française de prévention en alcoologie et en addictologie (Anpaa). En effet, si l'alcool est souvent impliqué dans la survenue de violences familiales, comme facteur favorisant ou causal, cela ne saurait justifier l'interdiction totale à l'ensemble d'une population. »

Pour l'Anpaa comme pour tous les spécialistes, les contraintes nées du confinement peuvent générer ou exacerber les violences dans certains couples. Pour autant l'arrêt de toutes les ventes d'alcool entraînerait inévitablement chez nombre de personnes dépendantes des phénomènes de sevrage aigus aux conséquences immédiates plus graves que le maintien de la consommation, même excessive.

L'initiative du préfet de l'Aisne a aussi alimenté une réflexion plus large au sein de la Fédération Addiction sur le thème des usages et addictions en temps de confinement. Elle a ainsi permis de rappeler que, pour les personnes qui en souffrent, **l'addiction « est un enfermement, une prison dont elles peinent à s'extraire alors même que leur vie en devient impossible »**. La Fédération rappelle aussi qu'on a longtemps cru les aider en les enfermant dans des hôpitaux ou des asiles avant d'en reconnaître l'échec. « **Aujourd'hui, pour les millions de Français dépendants de substances, légales ou non, le confinement pose avec une nouvelle acuité l'éternel problème de gérer une dépendance dans un contexte de crainte de pénurie.** »

# Addictions et confinement, la difficile équation



## Parer à l'angoisse du manque

Ceci est lié à un phénomène bien connu des soignants comme de leurs patients: l'angoisse cardinale de l'addict est celle du manque. Et l'angoisse, le stress sont les moteurs essentiels du besoin irrésistible de consommer, du craving. Cette situation d'angoisse du manque doit donc non seulement être prise en charge, pour apaiser, mais aussi pour réduire les risques de débordements, d'agressivité, de troubles du comportement, de violences, de prises de risques, d'overdoses, etc.

Les personnes qui ignorent ces réalités pathologiques ont pu voir dans l'instauration du confinement une chance à saisir pour que « *les addicts arrêtent de consommer* ». C'est ainsi que certains se sont étonnés de voir que les accès au tabac et aux boissons alcooliques avaient d'emblée été préservés par le pouvoir exécutif. On vit ainsi, aussitôt réactivé, le mythe du « *ce n'est qu'une histoire de volonté* » et celui de la prohibition décrétée comme solution unique et définitive. « *Le confinement deviendrait un instrument, une sorte d'abstinence obligée grâce à une claustration salvatrice, observe la Fédération Addiction. Or c'est l'inverse qui nous semble être nécessaire: il faut assurer une garantie absolue d'approvisionnement en produits de dépendance, pour pouvoir ensuite aider ceux qui le souhaiteront à réduire ou à arrêter.* »

Garantir l'accès en tabac et en alcool, certes

mais ce n'était pas suffisant. C'est pourquoi plusieurs associations spécialisées (comme la Fédération Addiction ou #sovape) ont très vite réclamé la réouverture des boutiques de vape. Une demande très rapidement entendue et accordée par Olivier Véran, ministre des Solidarités et de la Santé, qui s'était déjà prononcé, avant d'être à ce poste, en faveur de cette méthode de réduction des risques tabagiques. Il en fut de même pour la facilitation de la délivrance des traitements de substitution aux opiacés (TSO) aux personnes souffrant de formes graves de toxicomanies.

Et les mêmes questions se posent, avec une plus grande complexité, pour les personnes dépendantes vivant dans le dénuement et, elles aussi, soumises au confinement. Au risque de heurter il faut, du moins si l'on veut que les sans-abri se rendent dans les centres d'hébergement spécialisés, leur garantir l'approvisionnement en tabac, en alcool, en benzodiazépines et autres TSO. « *C'est une condition sine qua non pour qu'ils acceptent d'y entrer et d'y rester – et pour que les troubles du comportement soient limités* », expliquent les spécialistes de la Fédération Addiction.

On pourrait même imaginer, autre paradoxe, que dans ce cadre une prise en charge fondée sur la réduction des risques pourrait aider certains à souhaiter aller plus loin et à décrocher. Toujours selon la Fédération Addiction, quelques premières observations faites pen-

# Addictions et confinement, la difficile équation

dant le confinement dans certains centres de soins d'accompagnement et de préventions des addictions (CSAPA) sont encourageantes: les niveaux de consommation d'alcool baissent, malgré le stress, beaucoup de résidents confinés expliquant que « c'est l'occasion ou jamais d'arrêter ».

## La situation épineuse du cannabis

Mais tout, ici, n'est pas dit par les canaux officiels. Car s'intéresser au confinement et aux addictions c'est, aussi et, traiter des drogues illicites.

« Pour ne parler que du cannabis, l'actuel confinement va conduire à bien des malaises individuels, à bien des impasses sociales, nous explique le Dr William Lowenstein. Les mesures de confinement font qu'il nous faut aujourd'hui compter avec les fermetures des frontières et toutes leurs conséquences en matière d'approvisionnement. Elles vont ainsi peut-être réussir là où la prohibition aveugle avait lamentablement échoué: ralentir les trafics et réduire massivement le volume des consommations. »

Une situation qui n'a rien de rassurant, selon l'addictologue : « Certains s'en réjouiront, mais ce n'est pas notre cas. Ce ne sera pas le cas non plus des personnes souffrant de maladies chroniques qui s'auto-médiquent avec les principes actifs du cannabis. Ce ne sera pas non plus le cas des policiers ou des pompiers œuvrant dans les cités. Et ce sera encore moins les cas des prisonniers et de l'administration pénitentiaire puisque que l'annulation des parloirs signifie tout simplement, aussi, la fin des approvisionnements. »

À l'annonce du confinement plus d'un million de Français se sont, selon le Dr Lowenstein, précipités dans les lieux de deal pour faire des provisions. Mais ces dernières se tariront bientôt. Or la dépendance au cannabis existe bel et bien avec, corollaire, un syndrome de sevrage (troubles de l'humeur, du sommeil, de l'appétit, irritabilité) qui ne présage rien de bon pour l'équilibre individuel et familial, pas plus que pour l'apaisement carcéral.

« Mais voilà, notre pays a sagement décidé de laisser ouverts les débits de tabacs, les magasins des cavistes ou les boutiques de vape. En revanche il ne peut laisser ouverts ses coffee shops puisque nous n'en avons toujours

pas, observe le président de SOS Addictions. Nous sommes rattrapés par l'hypocrisie récurrente de nos responsables politiques puisque nous avons opté depuis bien longtemps déjà pour une économie parallèle teintée de violences. Une politique qui aujourd'hui ne nous permet pas de déclarer un plan de soutien pour assurer la continuité de la consommation devenue primordiale pour des centaines de milliers de personnes. Comment pourrions-nous soutenir le commerce des "mafias sans frontières" alors que nous sommes officiellement en guerre contre elles? »



Comment la France, plus grosse consommatrice de cannabis au sein de l'Union européenne, pourra-t-elle assumer les conséquences de ses ambivalences ? « La réponse est connue, dit-il. En confinement urbain comme dans les prisons, ce sera la substitution par les médicaments anxiolytiques à moyennes ou fortes doses, et peu importe que leur indice addictogène soit trois à quatre fois supérieur à celui du cannabis ; peu importe que le sevrage brutal des benzodiazépines soit (avec celui de l'alcool) le seul sevrage aux risques mortels. »

Source : Extrait de Slate.fr J-Y Nau - 02 avril 2020

# Addictions : maintenir l'accompagnement à tout prix

**Les consignes de confinement confrontent les personnes en situation d'addiction à des problématiques d'approvisionnement en substances et de moindre accès au matériel de réduction des risques. Les structures médico-sociales spécialisées tentent, comme l'exige le ministère des Solidarités et de la Santé, d'assurer une continuité de service.**

Qu'il s'agisse de personnes dépendantes confinées, ou en situation de précarité avec des usages à risques, ou non dépendantes mais pouvant s'y exposer pour calmer leur angoisse, la crise sanitaire implique une vigilance redoublée concernant les addictions. Car l'arrêt de l'approvisionnement contraint parfois au sevrage brutal. Pas évident pour « *les jeunes adolescents addicts au cannabis : des familles se retrouvent en difficulté* », indique Nathalie Latour, déléguée générale de la Fédération Addiction. La responsable mentionne aussi les appels de la protection judiciaire de la jeunesse (PJJ) à propos de « *foyers faisant face à des fuites de jeunes cherchant à s'approvisionner* ». Le milieu carcéral est aussi concerné. Autant de situations explosives, pour les institutions comme pour les personnes, qu'il s'agit de prévenir.

« *Le pire pour une personne dépendante, c'est d'être en insécurité par rapport à sa capacité d'acquérir sa consommation* », affirme Nathalie Latour. Le ministère des Solidarités et de la Santé a autorisé la délivrance de traitements de substitution pour 28 jours au lieu de 14. Surtout, il est demandé aux Csapa (centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie), Caarud (centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues), aux consultations jeunes consommateurs et centres thérapeutiques résidentiels d'assurer une continuité de service. Pour autant, ces établissements ne figurent pas dans la liste de ceux pouvant prétendre au matériel de protection et à la garde d'enfants. « *Quand on sait que nos publics sont très à risque par rapport au Covid-19...* », s'insurge Nathalie Latour.

## « Les personnes se sentent lâchées de toute part »

Sur le terrain, les structures s'adaptent comme elles peuvent. Tempo-Oppelia, dans la Drôme, garde ouverts son Caarud et son Csapa grâce aux professionnels volontaires. Les plages horaires sont réduites et les services collectifs interrompus. « *Nous nous limitons aux rendez-vous individuels avec le médecin, l'infirmière, l'éducatrice ou le psychologue* », précise le directeur Eric Pleignet. Il a fallu reconfigurer les locaux : « *La salle de consultation a été déplacée dans notre patio, et les espaces communs comme la salle d'attente n'existent plus.* »

Pour limiter les déplacements, les champs d'intervention se restreignent. animateur d'action au Caarud de l'association Aides à la Roche-sur-Yon (Vendée), le seul du département, Vincent Baudouin raconte : « *D'habitude, on fait beaucoup d'allers-retours d'une ville à l'autre ; désormais, nous nous concentrons sur le local.* » Les usagers peuvent venir y chercher du matériel d'injection ou d'inhalation pour la réduction des risques. Une distribution façon « *drive* », en-dehors du local. Le Caarud propose aussi de livrer des colis sur le pas de la porte. « *Les gens vont consommer de toute façon, donc il faut les accompagner* », défend Vincent Baudouin. Une permanence téléphonique est assurée : « *Les personnes sont isolées et se sentent lâchées de toute part* », souligne le travailleur social.

## Des situations qui sortent de l'invisibilité

Le soutien aux équipes non spécialisées devient central : les centres d'hébergement, comme les centres dits de « *desserrement* » pour sans-abri malades, doivent gérer le sevrage forcé. « *Des situations complexes, jusqu'à présents invisibles, sont en train de remonter* », alerte Nathalie Latour. De nouveaux usagers apparaissent. « *Aujourd'hui nous en avons rencontré trois nouveaux* », témoigne Vincent Baudouin. Du côté de Tempo-Oppelia, l'équipe est de plus en plus sollicitée par des patients inconnus pour des traitements psychiatriques ou somatiques. Le médecin tente de les orienter vers d'autres structures, « *mais il est difficile d'avoir une cartographie au jour le jour de qui est en capacité de faire quoi* », soulève Eric Pleignet.

Source : Actualité Sociales Hebdomadaires - 2 avril 2020 - Maïa Courtois

# COVID-19, tabac, alcool et drogues : risques et précautions

Respectez les mesures de confinement : les déplacements doivent être réduits au strict nécessaire, en se munissant de l'attestation obligatoire en vigueur qui doit être datée et renouvelée à chaque déplacement.

Pour vous rendre chez votre médecin, votre pharmacien, dans un CSAPA, un CAARUD ou une SCMR, vous devez cocher la troisième case de l'attestation : « Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée ». Si possible, munissez-vous de tout document attestant de la nécessité du déplacement (ordonnance, rendez-vous de consultation...).

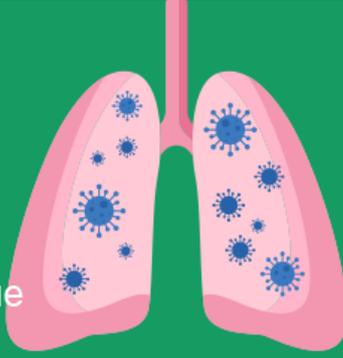
En dehors des recommandations essentielles rappelées ci-dessus, l'épidémie de covid-19 amène à s'interroger sur les interactions entre l'infection et les consommations de substances psychoactives. Voici quelques conseils de Réduction des Risques et Des Dommages (RDRD) en ces temps de COVID-19. (source : MILDECA)

## TABAC ET AUTRES PRODUITS INHALÉS

- La consommation régulière de produits inhalés (tabac, cannabis, cocaïne, crack, etc.) augmente le risque d'infection et de forme sévère.
- Chez certains, de telles consommations sont responsables d'une toux qui par elle-même favorise la transmission du virus à son entourage, y compris en cas d'infection sans symptôme.
- Le fait de partager une cigarette, un joint, un dispositif de vapotage ou tout autre produit ou matériel peut favoriser les contaminations.
- Enfin, le confinement pourrait également augmenter l'exposition passive de l'entourage au tabac ou à la fumée d'autres produits

#COVID-19 & Tabac, cannabis, crack...

Pour mieux traverser l'épidémie : prenez soin de vos poumons



- ✓ Toute consommation de produits inhalés  le risque d'infection et de forme sévère
- ✓ Arrêtez de "faire tourner" joint, e-cig, cigarette, etc.
- ✓ Ne partagez pas les cigarettes ou tout autre produit/matériel
- ✓ Lavez-vous les  avant et après toute consommation



► En cette période d'épidémie, il est important de :

Par ailleurs, si vous êtes en cours de traitement de substitution nicotinique, contactez votre médecin traitant ou votre pharmacie afin d'organiser la continuité de votre suivi et de votre traitement.

En cas de questions ou de difficultés sur votre consommation ou votre démarche d'arrêt pendant cette période de confinement, le service d'aide à distance « tabac-info-service » reste actif : <https://www.tabac-info-service.fr> Tel : 39 89

# COVID-19, tabac, alcool et drogues: risques et précautions

## ALCOOL

Dans le contexte actuel, des hausses de la consommation d'alcool au domicile sont possibles. Celles-ci pourraient avoir des conséquences de natures diverses :

#COVID-19 & Alcool

Avec le confinement, votre consommation d'alcool ↗ ?



- ✓ Accidents domestiques
- ✓ Violences intrafamiliales
- ✓ Oubli des gestes barrières et de distanciation sociale

Pour votre santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour. Et pas tous les jours.



Une restriction complète et rapide de la consommation peut avoir des effets délétères chez les personnes dépendantes (syndrome de sevrage aigu).

► Pendant l'épidémie aussi, il est rappelé de respecter les repères de consommation à moindre risques :

- Ne pas consommer plus de 2 verres par jour ;
- Avoir des jours sans consommation ;

- Ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine ;
- Pour les femmes enceintes, les jeunes et les adolescents, les personnes abstinentes, **l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool.**

Par ailleurs, afin de réduire les risques de transmission du virus : ne partagez pas vos verres, bouteilles ou cannettes avec d'autres personnes.

En cas de questions ou de difficultés avec sa consommation durant cette période de confinement, le service d'aide à distance alcool-info-service reste actif :

<https://www.alcool-info-service.fr> — Tel : 0980 980 930 (de 8h à 2h, appel non surtaxé)

Et bien entendu, tous les contacts locaux sur [www.alcoolassistance.net](http://www.alcoolassistance.net) ou [www.camerup.fr](http://www.camerup.fr)

## USAGES DE DROGUES

La situation des usagers de drogues est complexe en période d'épidémie et plus encore dans une situation de confinement.

Comme pour l'alcool, les consommations de stupéfiants peuvent avoir des conséquences telles que :

- Augmentation des accidents domestiques.
- Violences intrafamiliales.
- Baisse de la vigilance ou désinhibition pouvant conduire à un moindre respect des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale.

#COVID-19 & Drogues

Bonne pratique #1

Pour minimiser le risque de partager le virus :



J'applique strictement les gestes barrières, en particulier le lavage des mains (eau + savon ou gel hydro-alcoolique) :



- ✓ après chaque contact avec une autre personne
- ✓ après avoir manipulé de l'argent
- ✓ avant et après chaque usage de drogue



# COVID-19, tabac, alcool et drogues : risques et précautions

Pour réduire le risque d'infection par le Covid-19, il est conseillé de :

- Réduire les contacts avec d'autres personnes.
- Ne pas partager (ne pas « faire tourner ») les cigarettes électroniques/cigarettes/joints, les pipes, les bangs, les pailles, outils pour l'injection y compris l'eau stérilisée. Si le partage ne peut être évité, il faut, par exemple, essuyer les embouts des cigarettes électroniques avec un tampon d'alcool avant de partager ou encore utiliser des embouts à usage unique.

## #COVID-19 & Drogues

## Bonne pratique

### #2

Pour réduire le risque de transmettre le virus :

**Je ne partage pas, je ne fais pas tourner**

- ✓ les cigarettes électroniques
- ✓ les cigarettes ou joints
- ✓ les pipes, bangs, pailles
- ✓ les outils pour l'injection y compris l'eau stérilisée



## #COVID-19 & Drogues

## Bonne pratique

### #3

Pour minimiser les risques :



- ✓ Je me constitue une petite « réserve » d'outils disponibles dans les pharmacies, CAARUD, automates ou sur <https://rdr-a-distance.info>
- ✓ Je mets mon matériel utilisé pour fumer, sniffer et injecter dans une boîte de recueil prévue à cet effet pour éviter la réutilisation ou les contaminations accidentelles.

- Préparer soi-même son produit, au mieux, s'assurer de ne pas manipuler ou toucher l'équipement et/ou les drogues d'autres personnes, et de ne pas laisser toucher les siens. Pour ceux qui ne peuvent pas préparer eux-mêmes leur produit, demander à ceux qui les préparent de bien se laver les mains et de nettoyer les surfaces de préparation avant et après.

## #COVID-19 & Drogues

## Bonne pratique

### #4

Pour réduire le risque de transmettre le virus :

- ✓ Je me lave les mains soigneusement avant et après toute consommation
- ✓ Je nettoie les surfaces de préparation avant et après utilisation (alcool à 90°, Javel)
- ✓ J'évite de toucher le matériel/les drogues d'autres personnes



## #COVID-19 & Drogues

## Bonne pratique

### #5

Etre vigilant pour réduire le risque de surdose

- ✓ Si possible, je me fournis en naloxone
- ✓ Si je consomme seul, je consomme moins de produit et je m'injecte lentement
- ✓ Si on consomme à plusieurs, on ne consomme pas tous en même temps



*Soyez prudent car les services d'urgences surchargés en ce moment, pourraient tarder à prendre votre appel.*

- Être encore plus vigilant sur le risque de surdose, les services d'urgence surchargés peuvent tarder à répondre aux appels.
- Si la consommation se fait avec d'autres, échelonner les consommations des uns et des autres

# COVID-19, tabac, alcool et drogues : risques et précautions

## #COVID-19 & Drogues

## Bonne pratique

# #6

### Traitement de substitution :

Si je prends mon traitement depuis + de 3 mois et que mon ordonnance est périmée :

- ✓ Ma pharmacie habituelle pourra me renouveler mon traitement pour 28 jours au plus.
- ✓ Si possible je préviens mon médecin avant de me rendre à la pharmacie.
- ✓ Il sera contacté pour accord à cause des forts risques de surdoses, en particulier liés à la méthadone.



- Pour les personnes qui prennent des médicaments de substitution aux opiacés depuis au moins 3 mois, et dont la dernière ordonnance est expirée, il est possible de se rendre dans sa pharmacie habituelle pour un renouvellement de son traitement sur une durée limitée (28 jours au plus). Le pharmacien demandera l'accord du prescripteur, compte tenu des forts risques de surdoses liés à la consommation de méthadone. Il est recommandé de prendre contact par téléphone avec son médecin prescripteur au préalable.

En cas de questions ou de difficultés concernant l'usage de substances stupéfiantes pendant cette période de confinement, le service d'aide à distance drogue-info-service reste actif : <https://www.drogues-info-service.fr>

Tel. : 0 800 23 13 13 (gratuit depuis un poste fixe)

## COVID-19 : LES SERVICES D'AIDE À DISTANCE EN ACTIVITÉ

### SYMPTÔMES DE SEVRAGE



MAUX DE TÊTE

NAUSÉES

ANXIÉTÉ

TRANSPIRATION ACCRUE

INSOMNIE

APPÉTIT RÉDUIT

De nombreux dispositifs d'aide à distance fonctionnent toujours, par téléphone ou par internet pour aider les consommateurs et leur entourage à faire face aux consommations de substances psychoactives pendant la période de confinement.

**Alcool info service** : 0 980 980 930, tous les jours de 8h à 2h - Appel non surtaxé

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool et pour leurs proches.

<https://www.alcool-info-service.fr>

**Drogues info service** : 0 800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h - Appel et service gratuits

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches

<https://www.drogues-info-service.fr/>

**Ecoute cannabis** : 0 980 980 940, tous les jours de 8h à 2h - Appel non surtaxé

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de cannabis et pour leurs proches.

<https://www.drogues-info-service.fr/>

**Joueurs info service** : 09 74 75 13 13, tous les jours de 8h à 2h - Appel non surtaxé

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux et pour leurs proches

<https://www.joueurs-info-service.fr/>

**Tabac info service** : 3989, du lundi au samedi de 10h à 18h - Coût d'une communication locale

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet

<https://www.tabac-info-service.fr/>

# COVID-19 : risque d'OD à la fin du confinement

Le confinement est une période difficile pour chacun et il est *probable* que cette situation modifie les habitudes de consommation de certains usagers de drogues. Si des symptômes de sevrage sont observés, il paraît utile d'alerter les usagers, dès à présent, **des risques d'overdose qu'ils encourront en période post-confinement s'ils reprennent leurs consommations antérieures à l'identique.** (Source : AddictoLyon Services Hospitalo-Universitaires)



## LE COVID-19 OU CORONAVIRUS TUE... ALORS...



Nous sommes tous confinés pour plusieurs semaines



Mais



la fin du confinement sera annoncée



Je vais faire la fête !



Attention, si pendant le confinement, vous avez consommé moins de produit qu'avant...



... votre tolérance a diminué et votre corps ne supportera plus les mêmes doses !

**NE LAISSEZ PAS L'OVERDOSE VOUS TUER !!**

Si vous consommez des opiacés, demandez un kit antidote à base de **naloxone** à votre médecin/infirmier/pharmacien/CAARUD



**Avec le confinement, la France vit une période inédite. Maintien d'activité, télétravail, chômage partiel, ... quelle qu'elle soit, la situation est souvent génératrice de stress chez les salariés et peut favoriser les pratiques addictives. Pour prévenir ces risques, le rôle des employeurs et des professionnels de santé au travail est essentiel.**

## **Le confinement, un facteur de risque pour les pratiques addictives**

Équilibre des temps de vie bousculé, réduction de l'activité physique, isolement social, le confinement redessine notre quotidien. Pour de nombreux salariés, ce nouveau contexte peut provoquer anxiété, stress et inquiétude.

Les salariés qui télétravaillent ou sont au chômage partiel doivent faire face à l'absence de lien social et à l'ennui, deux déterminants dans la consommation de produit psychoactif (alcool, tabac, drogues, médicaments ...).

Le travail est un environnement social structurant. A l'inverse, le domicile s'apparente à un espace de liberté. L'environnement privé réunit les conditions matérielles d'une consommation excessive de produits psychoactifs et d'une augmentation des pratiques addictives comportementales: cyberdépendance aux jeux, troubles des comportements alimentaires, achats compulsifs ...

Chez les salariés maintenant leur activité (soignants, personnels des transports, de l'agroalimentaire, de la logistique, de la distribution ...) les risques de fatigue et d'angoisse sont importants. Le personnel soignant est particulièrement exposé puisqu'il vit dans la crainte d'être contaminé et de contaminer son entourage. Un désœuvrement qui peut engendrer une consommation, notamment de médicaments (anxiolytiques, antidépresseurs ...), plus importante que d'habitude.

Dans cette situation, les individus ne sont pas égaux. Les personnes fragiles, sensibles au stress ou dépendantes risquent particulièrement de surconsommer des substances psychoactives.

## **Confinement et addictions : le rôle des employeurs**

Le contexte inédit de pandémie et de confinement obligatoire n'exonère pas les employeurs de leurs obligations de santé et sécurité au travail.

Les entreprises demeurent toujours tenues à une obligation de sécurité de résultat à l'égard des salariés sur la prévention de la propagation du Covid-19 mais également pour tous les autres risques professionnels, et notamment, en ce qui concerne la prévention des addictions.

## **Mettre en place une démarche de prévention des addictions et des consommations**

En effet, avec le confinement, les pratiques addictives sont susceptibles d'engendrer d'autres risques non sans conséquence pour l'entreprise: accidents du travail, augmentation et/ou aggravation des troubles psychiques, troubles du comportement, passage à l'acte sur soi ou autrui (agressions, harcèlement, suicide ...).

Concernant le tabac, pour les personnes dépendantes à la nicotine, il est important de pouvoir fumer à l'extérieur du domicile. La période du confinement peut donc favoriser la décision de quitter cette dépendance. Dans ce cas, un accompagnement médico-psychologique par le médecin habituel ou via [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) est conseillé.

Aussi, l'employeur doit-il s'assurer de l'existence d'un cadre et d'une organisation de travail dans le contexte de la pandémie ainsi que des moyens adaptés, en conformité avec ses obligations légales et veiller à communiquer ses informations à ses salariés.

« Quelles mesures l'employeur doit-il prendre pour protéger la santé de ses salariés face au virus ? »

## **Les services de santé au travail vous accompagnent**

En raison de leur mission essentielle d'intérêt général de protection de la santé et de la sécurité des salariés, la Direction Générale du Travail a demandé, le 18 mars 2020, aux services de santé au travail d'assurer la continuité de leur mission auprès des entreprises des secteurs prioritaires, en adaptant leur activité et leur organisation face à l'épidémie de Covid-19.

Toutes les équipes de PÔLE SANTÉ TRAVAIL (Nord) restent disponibles pour accompagner les entreprises qui, dans ces moments difficiles, doivent assurer une continuité de leurs activités.

**De plus, PÔLE SANTÉ TRAVAIL a mis en place une cellule de soutien psychologique pour les salariés.** Dédiée aux salariés en obligation de conserver leur activité professionnelle en lien avec la nécessité de pérenniser l'activité socio-économique du pays mais aussi aux salariés impactés par des mesures de télétravail, cette cellule permet d'échanger en toute confidentialité avec son médecin du travail et des psychologues de santé au travail.

(Source : <https://www.polesantetravail.fr/confinement-travail-addictions-role-employeurs/>)

**Prévention des conduites addictives en entreprise : [www.alassca-conseil.fr](http://www.alassca-conseil.fr)**

# Contacts départements

## 01 - AIN

Mme Sylvaine TESTE  
06 70 68 18 33  
[sylvaine.teste@orange.fr](mailto:sylvaine.teste@orange.fr)

## 02 - AISNE

M. Dominique PIERRE  
06 32 13 28 28  
[edyhazek@gmail.com](mailto:edyhazek@gmail.com)

## 07 - ARDÈCHE

Mme Maryse DUPLAN  
06 19 78 69 31  
[alcooolassist07@sfr.fr](mailto:alcooolassist07@sfr.fr)

## 11 - AUDE

06.02.15.63.08  
[michele.puchol@laposte.net](mailto:michele.puchol@laposte.net)

## 14 - CALVADOS

Mme Brigitte MULLER  
07 62 54 39 48  
[alcooolassis-tance.bayeux@laposte.net](mailto:alcooolassis-tance.bayeux@laposte.net)

## 16 - CHARENTE

[alcooolassistance16@gmail.com](mailto:alcooolassistance16@gmail.com)

## 17 - CHARENTE-MARITIME

M. Gérard NAUD  
06 01 03 18 27  
[naudgerard@neuf.fr](mailto:naudgerard@neuf.fr)

## 18 - CHER

M. Daniel BENOIT  
06 59 89 42 35  
[daniel.benoit@orange.fr](mailto:daniel.benoit@orange.fr)

## 21 - CÔTE-D'OR

M. Serge LALONDRE  
06 40 06 75 32  
[serge.lalondre@sfr.fr](mailto:serge.lalondre@sfr.fr)

## 22 - CÔTES D'ARMOR

M. Jean-Michel GEFFRAY  
06 07 44 93 25 (24h/24h)  
02 96 84 62 51  
[jean-michel.geffray@orange.fr](mailto:jean-michel.geffray@orange.fr)

## 23 - CREUSE

M. Raymond POUCHET  
06 75 62 35 63  
[raymond.pouchet@cegetel.net](mailto:raymond.pouchet@cegetel.net)

## 24 - DORDOGNE

M. Didier MOREAU  
07 78 11 47 79  
[alcooolassistance24@orange.fr](mailto:alcooolassistance24@orange.fr)

## 25 - DOUBS

M. Philippe CORNU  
06 79 55 18 17  
[cornu.philippe25@free.fr](mailto:cornu.philippe25@free.fr)

## 26 - DRÔME

M. Philippe BONIN  
0764 09 67 86  
[dromealcooolassistance@gmail.com](mailto:dromealcooolassistance@gmail.com)

## 27 - EURE

M. Bernard DUEZ  
06 83 04 19 61  
[bcduiez@orange.fr](mailto:bcduiez@orange.fr)

## 28 - EURE-ET-LOIR

M. Jean-Pierre LE GUEVEL  
02 3764 0117 / 06 13 68 16 43  
[leguevel.jean-pierre@orange.fr](mailto:leguevel.jean-pierre@orange.fr)

## 29 - FINISTÈRE

M. Rémi LE BEC  
06 10 03 53 72  
[remi.le-bec@wanadoo.fr](mailto:remi.le-bec@wanadoo.fr)

## 33 - GIRONDE

Mme Blandine VAN MEER  
06 32 55 96 51  
[alcooolassistance33@gmail.com](mailto:alcooolassistance33@gmail.com)

## 35 - ILLE-ET-VILAINE

M. François MOUREAU  
02 99 64 30 96 / 06 78 86 52 08  
[fmoureau@club-internet.fr](mailto:fmoureau@club-internet.fr)

## 36 - INDRE

M. Jean-Pierre HUGUET  
06 64 75 20 81  
[jph36130@hotmail.fr](mailto:jph36130@hotmail.fr)

## 37 - INDRE-ET-LOIRE

M. Guy BERTEREAU  
06 18 53 30 24  
[guybertereau@gmail.com](mailto:guybertereau@gmail.com)

## 38 - ISÈRE

M. Robert PRADINAUD  
04 74 92 32 88 / 06 29 88 46 62  
[rpradinaud@gmail.com](mailto:rpradinaud@gmail.com)

## 40 - LANDES

Mr Laurent BROUX  
06 82 66 50 73  
[laurentbroux@aol.com](mailto:laurentbroux@aol.com)

## 41 - LOIR-ET-CHER

M. Gabriel BOULANGER  
02 54 42 90 49  
[boulangier.gabriel@orange.fr](mailto:boulangier.gabriel@orange.fr)

## 42 - LOIRE

M. André SENNEPIN  
06 06 93 62 20  
[sennepinandre@gmail.com](mailto:sennepinandre@gmail.com)

## 44 - LOIRE-ATLANTIQUE

M. Marc TUAL  
02 40 58 90 85 / 06 24 17 70 60  
[marctual@hotmail.fr](mailto:marctual@hotmail.fr)

## 47 - LOT-ET-GARONNE

Mr Jean-Luc MOLINIE  
06 73 08 08 63  
[libertadd@orange.fr](mailto:libertadd@orange.fr)

## 49 - MAINE-ET-LOIRE

M. Auguste CHARRIER  
02 41 56 33 49 / 06 73 60 86 71  
[alcoool.assistance49@orange.fr](mailto:alcoool.assistance49@orange.fr)

## 50 - MANCHE

Mme Josette GIRARD  
06 85 77 55 37  
[jojpgirard@free.fr](mailto:jojpgirard@free.fr)

## 51 - MARNE

Mr REKSA Bernard  
03 26 36 20 87  
[bernard.reksa@wanadoo.fr](mailto:bernard.reksa@wanadoo.fr)

## 53 - MAYENNE

Mme Martine DESHAYES  
06 23 74 74 29  
[martine.deshayes59@orange.fr](mailto:martine.deshayes59@orange.fr)

## 56 - MORBIHAN

Mme Danièle LE COURANT  
02 97 34 02 64 / 06 06 60 72 04  
[sylviane.stervinou@wanadoo.fr](mailto:sylviane.stervinou@wanadoo.fr)

## 57 - MOSELLE

M. Paul ANTHONY-GERROLD  
03 54 29 10 14  
après 17h : 06 36 79 85 25  
[paulanthonygerroldt@gmail.com](mailto:paulanthonygerroldt@gmail.com)

## 59 - NORD

M. Eddy LOSSE  
06 47 76 14 17  
[losseeddy@msn.com](mailto:losseeddy@msn.com)

## 60 - OISE

M. Jean-Manuel BETHOUART  
06 31 06 88 04  
[alcooolassistanceoise@gmail.com](mailto:alcooolassistanceoise@gmail.com)

## 61 - ORNE

M. Michel BRULARD  
02 33 25 79 39 / 06 84 59 43 98  
[michel.brulard5@orange.fr](mailto:michel.brulard5@orange.fr)

## 62 - PAS-DE-CALAIS

M. Jacques HOFFMANN  
03 21 48 82 16 / 06 60 58 68 25  
[hoffmann.jacques@akeonet.com](mailto:hoffmann.jacques@akeonet.com)

## 64 - PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

M. Christian LABADIE  
06 43 57 56 36  
[christian.labadie0072@orange.fr](mailto:christian.labadie0072@orange.fr)

## 65 - HAUTES-PYRÉNÉES

M. Jean-Pierre ALLINNE  
06 76 90 35 10  
[jean-pierre.allinne@univ-pau.fr](mailto:jean-pierre.allinne@univ-pau.fr)

## 67 - BAS-RHIN

Mme Danielle GARCIA-CHAMALY  
07 87 19 69 78  
[chamaly-danielle@live.fr](mailto:chamaly-danielle@live.fr)

## 69 - RHÔNE

Mme Catherine JALLAIN  
06 22 71 93 23  
[alcooolassis-tance.trion69@gmail.com](mailto:alcooolassis-tance.trion69@gmail.com)

## 70 - HAUTE SAÔNE

Mr Loïc KARCZEWSKI  
06 88 12 92 67  
[loic.karczewski@orange.fr](mailto:loic.karczewski@orange.fr)

## 71 - SAÔNE-ET-LOIRE

M. Gabriel CHOPIN  
03 85 25 29 84  
[jdgc@wanadoo.fr](mailto:jdgc@wanadoo.fr)

## 73 - SAVOIE

M. Patrick PERRIN  
06 69 03 22 11  
[alcooolassistance74@gmail.com](mailto:alcooolassistance74@gmail.com)

## 74 - HAUTE-SAVOIE

M. Patrick PERRIN  
06 69 03 22 11  
[alcooolassistance74@gmail.com](mailto:alcooolassistance74@gmail.com)

## 75 - PARIS

M. Yann GESLIN  
07 81 00 02 80  
[alcoool.assistance@sfr.fr](mailto:alcoool.assistance@sfr.fr)

## 76 - SEINE-MARITIME

M. Bernard DUEZ  
06 83 04 19 61  
[bcduiez@orange.fr](mailto:bcduiez@orange.fr)

## 77 - SEINE-ET-MARNE

M. Christian BEDIER  
06 62 35 93 50  
[christianbedier@gmail.com](mailto:christianbedier@gmail.com)

## 78 - YVELINES

Mme Jeanne BLAISE  
09 51 08 99 23  
[jeanneblaise78@gmail.com](mailto:jeanneblaise78@gmail.com)

## 79 - DEUX-SÈVRES

M. André BOUHIER  
05 49 79 38 95 / 06.07.60.29.89  
[bouhier.andre@orange.fr](mailto:bouhier.andre@orange.fr)

## 80 - SOMME

M. Jean DELECUEILLERIE  
06 66 33 92 04  
[delecueillerie@yahoo.fr](mailto:delecueillerie@yahoo.fr)

## 82 - TARN-ET-GARONNE

M. Didier MOREAU  
07 78 11 47 79  
[alcooolassistance24@orange.fr](mailto:alcooolassistance24@orange.fr)

## 85 - VENDÉE

M. Michel BAROTIN  
06 60 97 24 22  
[michelbarotin@gmail.com](mailto:michelbarotin@gmail.com)

## 86 - VIENNE

Mme Marylène CORMIER  
05 49 22 98 43  
[eta.giraulteddie@wanadoo.fr](mailto:eta.giraulteddie@wanadoo.fr)

## 89 - YONNE

M. François CRUZ  
06 43 95 12 06  
[sylviecruz@hotmail.fr](mailto:sylviecruz@hotmail.fr)

## 90 - TERRITOIRE DE BELFORT

M. Vincent KREMA  
03 81 93 70 32  
[vincent.krema@orange.fr](mailto:vincent.krema@orange.fr)

## 92 - HAUTS DE SEINE

M. Philippe PETYT  
06 18 79 82 47  
[petyt.philippe@wanadoo.fr](mailto:petyt.philippe@wanadoo.fr)

## 93 - SEINE-SAINT-DENIS

Mr Jean-Luc JACQUOT  
06 21 83 75 57  
[jjacquot48@laposte.net](mailto:jjacquot48@laposte.net)

## 94 - VAL-DE-MARNE

Mme Jacqueline TRUDEL  
01 48 76 50 44

## 95 - VAL-D'OISE

Jean-Marie LALANDE  
06 13 74 66 59  
[jeanmarielalande@hotmail.fr](mailto:jeanmarielalande@hotmail.fr)

## 972 - MARTINIQUE

M. Hyacinthe GUSTAVE  
00 59 66 96 37 28 90  
[jeangustave49@gmail.com](mailto:jeangustave49@gmail.com)

**Accompagnement au sevrage tabagique 1S2020**

Liste à jour au 16/04/2020 selon les éléments remontés au siège.