

Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit à l'Infolettre de la PEIDD.  
Pour se désinscrire [suivre ce lien](#).



Plateforme d'Echanges et d'Information  
Drogues et Dépendances Outre-Mer



**Infolettre mensuelle**

## Avril 2020 - Infolettre n° 103

**En raison de l'actualité, cette infolettre est  
entièrement consacrée à l'épidémie de Covid-  
19**



### Etudes et observations

**Covid-19 et substances psychoactives : bibliothèques d'images à télécharger pour les réseaux sociaux. MILDECA. 14 avril 2020**

[En savoir plus](#)

**Coronavirus (COVID-19) : sevrage tabagique pendant la pandémie. Cochrane. 1er avril 2020 (mise à jour régulière)**

[En savoir plus](#)

**Tribune : Usages et Addictions en temps de confinement. Fédération Addiction. 25 mars 2020**

[En savoir plus](#)

**Stress, déprime, addictions, enfants : les effets du confinement (à La Réunion). Masante.re (OIS). Avril 2020**

[En savoir plus](#)



### Prise en charge sanitaire et sociale

**Crise sanitaire : mise en ligne d'une plateforme d'appui et outils de soutien aux équipes. Fédération Addiction. 10 avril 2020**

[En savoir plus](#)

**Mettre en place des maraudes durant la crise - quelles sont les précautions ? Fédération Addiction. 10 avril 2020**

[En savoir plus](#)

**Recommandations de la DIHAL sur addictions et santé mentale : la RDR en appui des structures d'hébergement. 09 avril 2020**

[En savoir plus](#)

**Le confinement, une occasion d'arrêter de fumer ? Valérie Lejeune, tabacologue à La Réunion. Masanté.re. 07 avril 2020**

[En savoir plus](#)

**COVID-19 : prendre soin de sa santé mentale pendant l'épidémie (sites de référence et lignes d'aide à distance). Santé publique France. Avril 2020**

[En savoir plus](#)

**Accueil et hébergement des publics consommateurs d'alcool durant le confinement : Guide et outils pratiques. Fédération Addiction. Le 25 mars 2020**

[En savoir plus](#)



## Initiatives en régions

**Ressources COVID 19 à La Réunion et à Mayotte. ORS OI. Avril 2020**

[En savoir plus](#)



## 974 La Réunion

### MAIS AUSSI...

**Coronavirus : actualité et conduite à tenir. ARS de La Réunion. 14 avril 2020 (mise à jour régulière)**

[En savoir plus](#)

**Ressources à l'intention des professionnels de santé de La Réunion luttant contre l'épidémie de Coronavirus. PTA974. Avril 2020**

[En savoir plus](#)

**Les dispositifs de soutien psychologique à La Réunion dans le contexte de la crise sanitaire. CHU et ARS de La Réunion. Avril 2020**

[En savoir plus](#)

**COVID-19 - Ouverture d'un centre d'hébergement temporaire à Saint-Paul pour les personnes sans-abri. Préfecture de La Réunion. Avril 2020**

[En savoir plus](#)



## 976 Mayotte

**Ateliers de prévention sur le coronavirus et distribution d'eau. Croix Rouge et ARS de Mayotte. Avril 2020**

[En savoir plus](#)

### MAIS AUSSI...

**Coronavirus COVID-19 : Point de situation et conduite à tenir. ARS de Mayotte. 14 avril 2020 (mise à jour régulière)**

[En savoir plus](#)

**Soutien alimentaire pour les plus fragiles. Préfecture de Mayotte. 30 mars 2020**

[En savoir plus](#)



## Focus



## COVID 19 : Stress, déprime, addictions... Les effets du confinement. Quelles modalités de prise en charge en addictologie, à La Réunion et à Mayotte ?

L'essentiel de ce focus est issu de l'article "[Stress, déprime, addictions, enfants : les effets du confinement](#)", publié sur le portail d'information masanté.re, dans lequel Jacques NAVON, psychologue clinicien au CSAPA Kaz'Oté, est interviewé.

**« Restez chez vous ! » Cette phrase fait rimer confinement avec stress, déprime, excès... Comment les atténuer et mieux vivre cette période de crise ?**

### Quels sont les effets au quotidien pour les personnes souffrant d'addictions ?

« On constate globalement une augmentation des consommations, tous produits confondus : alcool, benzodiazépines, zamal, etc. », constate Jacques Navon, d'après un questionnaire proposé aux patients du Centre. Y compris chez les personnes qui présentent habituellement une consommation raisonnée d'alcool, qui augmentent leur consommation lors d'apéros en ligne.

« On note beaucoup d'inquiétude, d'anxiété et d'angoisse, qui donnent lieu à des « automédications », des consommations qui cherchent à soigner quelque chose : alcool, zamal, médicaments...

Il y aura bientôt un problème d'approvisionnement : ça va commencer à être plus compliqué. Certains patients réclament déjà des traitements de substitution, d'autres vont certainement basculer vers des drogues légales, comme l'alcool.

On peut également supposer qu'à partir de la troisième semaine de confinement les choses pourront se compliquer, avec des risques d'overdose, de tentative de suicide, de somatisation, d'augmentation des violences intra familiales, éventuellement des agressions sexuelles... tous les tableaux habituellement en lien avec les consommations de drogue pourront être majorés ».

Un autre souci se posera aussi avec les enfants qui se retrouvent dans un contexte familial compliqué : « il y a déjà des adolescents qui fuient, ils auront peut-être des difficultés pour l'après, avec une errance dans les rues, etc. », estime Jacques Navon.

### Comment limiter les effets du confinement ?

« L'entourage peut aider, précise Jacques Navon :

- **pour ritualiser le confinement** en organisant les activités de la journée, les repas, etc. ;
- **pour permettre d'alterner les périodes** tout seul et les périodes à plusieurs;
- **pour contrôler les consommations** : dire que « ça suffit », modérer

les consommations, mettre en garde sur d'éventuelles dérives... Et pour rappeler que l'alcool ne règle pas la situation à long terme : l'alcool est un anxiolytique puissant et immédiat mais aussi une drogue qui génère rapidement un état dépressif;

- **pour rester à l'écoute**, car le premier médicament en addictologie, c'est la parole ;
- simplement **pour manifester sa présence** ;
- mais **sans jamais stigmatiser**, ni être dans la sanction, le chantage, la menace...

*Il faut aussi faire attention à réduire les risques par rapport au Covid-19 : on ne partage pas la paille, on ne partage pas la bouteille, on ne fait pas tourner le joint... ajoute Jacques Navon. En général si la personne est confinée seule il n'y a pas de souci de ce côté. Par contre, quand les personnes souffrant d'addictions vivent en couple ou à plusieurs, il faut faire attention à l'échange de matériel, à l'augmentation des consommations, etc.*

*Enfin, il ne faut pas vivre le confinement comme quelque chose qui s'abat sur nous mais de rester acteur de notre propre confinement. »*

### **Fin du confinement, et après ?**

*Chez les personnes souffrant d'addiction, « l'après » risque d'être plus compliqué que le « pendant », redoute Jacques Navon. Il pourra y avoir de nouvelles addictions, aux produits ou aux écrans. Ces personnes auront certainement surconsommé. Il y aura donc sans doute des rechutes, un travail de sevrage progressif à reprendre. Les personnes psychologiquement fragiles pourront être confrontées à une aggravation de leur dépression, un retour de psycho traumatisme, un renforcement de comportements névrotiques, etc. Enfin, celles et ceux qui par obligation ont moins consommé durant cette période risquent à l'inverse de faire des overdoses en sortie de confinement... Il sera difficile de se remettre dans le temps social après ces nombreuses semaines. »*

### **Sondage de la Kaz'OTE - confinement et conduites addictives**

L'équipe de la Kaz'OTE a mis en ligne un questionnaire, anonyme et rapide. Celui-ci vise à évaluer, chez les usagers qu'elle accompagne, le vécu du confinement et des consommations licites, illicites et sans produit. Ce questionnaire est destiné plus largement à tout consommateur souhaitant y répondre.

**Accéder au questionnaire [en cliquant ici](#)**

### **Modalités d'accueil de l'offre de soin en addictologie à La Réunion et à Mayotte**

**La crise sanitaire majeure qui touche actuellement l'ensemble du territoire impacte le fonctionnement des structures en addictologie de La Réunion et à Mayotte.**

Pendant le confinement, **ces structures maintiennent leurs activités tout en adaptant l'accueil des patients / usagers** afin de respecter les bonnes pratiques mais aussi les restrictions mises en place.

En savoir plus :

Consulter les [modalités de l'ANPAA 974](#)

Consulter les [modalités de la Kaz'OTE !](#)

Consulter les [modalités du service d'addictologie du GHER](#)

Consulter les [modalités du service d'addictologie du CHU Sud](#)

Consulter les [modalités de l'Institut Robert Debré](#)

Consulter les [modalités du CHU Nord](#)

Consulter les [modalités du Centre Hospitalier de Mayotte](#)

Pour toute question relative à l'offre de soins en addictologie à La Réunion, SAOME vous répond au : 0692 956 957 ou au 0262 22 10 04

Ou par mail : [contact@saome.fr](mailto:contact@saome.fr)



## Agenda national et international

**14e Congrès international d'addictologie de l'Albatros. « Addictions : croisement des disciplines et confrontation des savoirs ». A Paris. Initialement prévu du 10 au 12 juin 2020. Reporté du 27 au 29 Octobre 2020**

[En savoir plus](#)

**25es Rencontres du RESPADD : Des drogues en santé mentale. A Dole. Initialement prévues les 18 et 19 juin 2020. Reportées au 18 novembre 2020**

[En savoir plus](#)

**17e édition de l'Université d'été francophone en santé publique. A Besançon. Initialement prévue du 28 juin au 03 juillet 2020. Reportée en 2021**

[En savoir plus](#)

### RAPPEL

**E-ADD 2020 - Addictions plurielles : de la clinique à la thérapeutique. SOS Addictions. Les 25 et 26 mars 2020. En différé jusqu'au 31 mai 2020**

[En savoir plus](#)



## Vous aussi

Vous pouvez consulter les [lettres d'information déjà publiées](#).

Vous souhaitez annoncer un événement (formation, journée de prévention, colloque...) ou faire partager le bilan d'une action en lien avec une addiction ou le trafic de drogues : pour une parution dans une prochaine Infolettre, transmettez-nous vos informations avant le 5 de chaque mois par mail à : [peidd@saome.fr](mailto:peidd@saome.fr).



© 2020 SAOME

Cet email a été envoyé à {EMAIL}.  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur SAOME.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

sendinblue