

## COVID-19 : CONSEILS DE REDUCTION DES RISQUES LIES A L'USAGE DE DROGUES

### COVID-19 : SYMPTOMES ET PROPAGATION

La propagation du COVID-19 (dit aussi « Coronavirus ») sur l'ensemble du globe a contraint de nombreuses personnes au confinement. Les **principaux symptômes du COVID-19 sont de la fièvre, de la fatigue et une toux sèche**. L'état de certaines personnes malades peut rapidement se dégrader vers de **sévères difficultés respiratoires pouvant mener au décès**.

Le COVID-19 semble surtout se transmettre via des **gouttelettes issues de la bouche ou du nez des personnes malades ou porteuses du virus**, expulsées lorsque celles-ci toussent ou expirent. Ces gouttelettes peuvent être directement respirées par d'autres individus. Elles peuvent également se déposer sur des surfaces ou des objets autour de ces personnes. D'autres individus peuvent alors toucher ces surfaces ou objets, puis porter leurs mains à leurs bouche, nez ou yeux, et ainsi attraper le virus via les muqueuses.

Une personne peut transmettre le COVID-19 en l'absence de symptômes de la maladie, c'est pourquoi il est important de **respecter les règles de distanciation sociale (au moins 1,5 mètre)** et de **laver les surfaces et ses mains régulièrement** ([OMS, 2020](#)).

### USAGER-ES DE DROGUES, DES PERSONNES A RISQUE

Les personnes usagères de drogues licites et illicites ont souvent **un système immunitaire plus faible et des difficultés respiratoires**, ce qui constitue **un risque supplémentaire de contracter le virus et de développer des symptômes graves**.

Les usager-es de drogues sont davantage à risque d'être gravement malades ou de décéder du COVID-19 :

- Le **COVID-19 aggrave les dépressions respiratoires** provoquées par la consommation d'opioïdes, de benzodiazépines et d'alcool

- Le **sevrage aux opioïdes**, potentiellement induit par le confinement, peut aggraver des difficultés respiratoires
- **Fumer ou inhaler** des produits (tabac, cannabis, crack, cocaïne, meth/speed, etc.) aggrave les problèmes respiratoires
- Les **infections au HIV, hépatites virales et cancers foie**, dont la prévalence chez les usager-es injecteurs est élevée, affaiblissent le système immunitaire
- Le confinement **éloigne les personnes vulnérables des centres de soins de santé physique et mentale**

Les **symptômes de sevrage peuvent se confondre avec ceux du COVID-19** (fièvre, douleurs musculaires). Si les symptômes incluent une **toux persistante**, il est possible qu'il s'agisse du COVID-19.

Les situations de **stress ou d'anxiété** liées à la pandémie et aux mesures de confinement obligatoires peuvent avoir différents effets sur les usager-es de drogues et les personnes en sevrage ou sous traitement de substitution :

- Envie ou besoin de **consommer davantage** (risque de surdoses)
- Envie ou besoin de **consommer à nouveau** après une période d'abstinence (risque de rechute et de surdoses)
- **Sevrage contraint ou moindre consommation** par manque de produit
- Etat d'esprit propice aux **bad trip**
- **Manque de matériel stérile et en bon état** pour consommer à moindre risque

Il est donc important de **prendre soin de soi** afin d'apaiser le stress et l'anxiété et de suivre une série de **conseils de réduction des risques**.

# CONSEILS DE REDUCTION DES RISQUES LIES A L'USAGE DE DROGUES

## ● PREPARER LE CONFINEMENT

- **Faire le plein de matériel de réduction des risques** (seringues, aiguilles, matériel connexe d'injection, pailles, pipe, etc.) pour tenir quelques semaines
- Se procurer un **collecteur de seringue/aiguille** ou, à défaut, utiliser un bidon de lessive ou une bouteille de soda
- Se préparer à un **sevrage involontaire** : les vendeurs peuvent tomber malade ou la chaîne d'approvisionnement peut être perturbée voire interrompue. Si possible, **préparer un stock de produits chez vous et rationner les consommations**
- Anticiper un sevrage involontaire et **débuter un traitement de substitution** auprès de votre médecin traitant ou d'un service spécialisé
- Se procurer le nécessaire pour une **période de manque ou sevrage** (médicaments, nourriture, boissons)
- Si vous suivez un traitement de substitution (à base de nicotine, de buprénorphine ou de méthadone), **prendre contact avec votre médecin traitant, votre pharmacie ou votre structure d'accompagnement**

## REDUCTION DES RISQUES EN BREF

### Limiter la propagation :

- Respecter au maximum les mesures de confinement et réduire les déplacements au strict nécessaire
- Se laver les mains avec du savon et de l'eau chaude, du désinfectant, des lingettes désinfectantes (au moins 60% d'alcool) ou du gel hydroalcoolique
- Eviter les partages de matériel et les contacts lors de la préparation des produits et la consommation (joints, embouts de cigarette électronique, cigarettes, pailles, cartes, pipes, verre, cannettes, matériel d'injection, etc.)
- Eviter de se toucher le visage et les yeux avec les mains
- Nettoyer les surfaces de consommation (avec des lingettes désinfectantes ou du gel hydroalcoolique)
- Eviter les regroupements de personnes, les grosses soirées ou les espaces confinés
- Garder toujours une distance de sécurité (1,5 mètre) lors d'interactions avec d'autres personnes

### Préserver son système immunitaire :

- Prendre soin de soi (alimentation, sommeil, activité physique, divertissement, communication avec les proches, etc.)
- Limiter les sessions de consommation prolongées au cours de la période de confinement

## ● REDUIRE LES RISQUES EN PERIODE DE PANDEMIE COVID-19

**Appliquer les conseils de réduction des risques permet d'éviter les contaminations au COVID-19, réduire les risques de tomber malade et limiter les risques de**

**surdose (mortelle) dans un contexte où les services de santé sont débordés.**

- **Se laver les mains** à l'eau chaude et au savon pendant au moins 20 secondes à chaque contact avec d'autres personnes, après avoir touché de l'argent, avant et après la consommation et après avoir reçu/acheté vos produits. Si vous ne savez pas vous laver les mains, utiliser des lingettes à base d'alcool (au moins 60%) ou du gel hydroalcoolique
- **Préparer vos produits vous-mêmes** : ne pas toucher les produits et matériels des autres et limiter le nombre de personnes qui touchent les vôtres. Eviter au maximum les achats collectifs afin de limiter le nombre de personnes en contact avec le produit. Si le produit doit être partagé, la personne en charge doit veiller à bien se laver les mains
- **Ne pas partager votre matériel ni vos produits** (pailles, verres, joints, cigarette, seringues, bangs, etc.)
- **Nettoyer le paquet ou sachet** contenant le produit acheté/reçu de votre vendeur
- **Nettoyer votre matériel de consommation et les surfaces** de préparation/consommation
- **Eviter d'insérer les produits sous emballage dans votre anus, bouche ou vagin** dans le but de les dissimuler. Si vous devez les transporter dans votre corps, prenez soin de les nettoyer au préalable avant et après les avoir retirés
- **Eviter de consommer complètement seul-e**, en particulier si vous consommez des drogues susceptibles d'engendrer des surdoses mortelles ou pouvant provoquer des détresses psychologiques (fortes quantités d'alcool, LSD, MDMA, héroïne et dérivés, cocaïne, speed, etc.).
  - Privilégier le **contact à distance** (via téléphone, application sur smartphone ou ordinateur) avec un-e ami-e qui restera en ligne
  - Si vous consommez à plusieurs : **respecter les distances de sécurité** (au moins 1,5 mètre)
  - Si vous consommez seul-e, **commencer par une petite quantité de produit et attendre d'en constater les effets**

## REDUCTION DES RISQUES POUR LES USAGER-ES INJECTEURS :

- **Eviter de vous injecter seul-e**. Préférer les contacts à distance ou consommer en groupe en respectant les mesures de sécurité
- **Ne pas partager les seringues ni le matériel connexe d'injection**
- Si vous consommez seul-e : **consommer moins de produit et injecter lentement**
- Si vous consommez à plusieurs : **échelonner les injections des un-es et des autres** afin d'assurer qu'au

moins une personne consciente puisse veiller sur les autres et intervenir le cas échéant

- **Si vous n'avez plus de seringues :**
  - o Vous pouvez, faute de mieux, **les désinfecter** et vous protéger du VIH et de l'hépatite C avec de l'eau de javel diluée (1 portion d'eau de javel diluée dans 10 portions d'eau). Remplir la seringue avec la solution et la vider. Rincer ensuite deux fois avec de l'eau propre. Si vous n'avez pas d'eau de javel, rincer au moins trois fois la seringue avec de l'eau propre
  - o Si les seringues sont dangereuses pour votre santé, considérer **d'autres modes de consommation** compatibles avec le produit : sniffer, avaler, fumer, consommer par voie rectale ou vaginale

## REDUCTION DES RISQUES POUR LES USAGER·ES D'ALCOOL :

- **Ne pas partager les verres, bouteilles ou cannettes** avec d'autres personnes
- Respecter les **repères de consommation à moindre risques :**
  - o Ne pas consommer plus de 2 verres par jour
  - o Avoir des jours sans consommation
  - o Ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine
  - o Pour les femmes enceintes ou allaitante, les jeunes et les adolescent·es, ne pas consommer d'alcool

## SOURCES

Brooks SK et al. (2020). [The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence](#), in *Lancet*.

EMCDDA (2020). [The implication of COVID-19 for people who use drugs \(PWUD\) and drug service providers](#). European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. Portugal: Lisbon.

INPUD (2020). [COVID-19 Crisis: Harm reduction resources for people who use drugs](#). International Network of people who use drugs. Traduit en français et mis sous forme de fiche ici.

MILDECA (2020). [COVID-19, tabac, alcool et drogues : risques et précautions](#). Mission ministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives, France.

OMS (2020). [Q&A on coronavirus \(COVID-19\)](#). Organisation mondiale de la santé, Suisse : Genève.

Plus Belle la Nuit (2020). [COVID-19 & Usages de drogues](#). Post du 13/03/2020, page Facebook.

Yale Program in Addiction Medicine (2020). [Guidance for people who use substances on COVID-19 \(Novel Coronavirus\)](#).

## LIENS ET CONTACTS UTILES

Suivre les informations officielles des autorités belges : [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be) ou 0800/14.689

Les **Réseaux wallons** vous renseigneront sur les changements d'horaires et adaptations des services :

- **ASARBW (BW)** : 0475/58.14.95
- **CLA (Lux)** : 0498/46.46.26
- **Rélia (Liège)** : 0496/513.493 ou 0491/079.886 ([www.relia.net/](http://www.relia.net/))
- **CAPC (Charleroi)** : 0483/37.97.92
- **RASSAEF (Est)** : 087/26.77.65
- **RASAC (Centre)** : 0473/48.57.47
- **RASAM (Namur)** : 0491/62.95.00
- **CaHo (Hainaut occ)** : 0493/62.11.96
- **RAMBo (Mons-Borinage)** : 0479/77.35.04
- **Réseau Fagnes** : 0497/82.65.60 ou 0492/06.59.55
- **Réseau Alto (Médecine générale)** : 0479/64.49.72

Services pour les usager·es (non-exhaustif) :

- **Infor-drogues** (permanence) au 02/227.52.52 et sur [infordrogues.be](http://infordrogues.be)
- **Le Pélican** (permanence) au 0471/63.78.95 (9h-16h30)
- **Prospective Jeunesse** (service de consultation pour les usager·es et leurs proches) au 02/512.17.66
- **Modus Fiesta**
  - o [Chat \(Facebook\)](#) du lundi au mercredi de 16h à 20h et les vendredis de 18h à 22h
  - o Permanence téléphonique au 02/503.08.62
- **Accompagnement « alcool »** : [www.aide-alcool.be](http://www.aide-alcool.be)
- **Aide tabagisme** : [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)
- **Ex-Aequo asbl** : 02/736.28.61 (9h30-17h30) ou [info@exaequo.be](mailto:info@exaequo.be)
- **Saf Ti reste ouverte**, mêmes horaires : lun, mardi, sam et dim (12h30-19h30), mercredi et vend (8h30-16h30) et jeudi (12h30-16h30)
- **DRUGS'CARE (RdR)** : 063/230.500
- **CAAT** : 069/77.05.74 (mardi et jeudi 13-15h)
- **Citadelle** : 069/84.04.54 (lundi au vend 13-17h)
- **Repères** : 068/33.86.90 (lundi, mardi, merc et vend 12h30-15h30 ; jeudi 8h30-12h)
- **Parenthèse** : sur rdv au 065/35.40.77
- **Synapse (RdR)** : 0474/80.26.93, 0483/40.22.80, 0471/89.28.46 ou 0498/91.22.99
- **Le Phare** : 056/84.10.18 (lundi au vend 8-17h)
- **Phénix FAMILLES** : 0490/11.81.20
- **Phénix JEUNES** : 0490/44.34.09
- **Centre Alfa** : 04/223.09.03
- **Trempline** : 071/40.27.27
- **Le Comptoir** : 071/63.49.93
- **Diapason** : 071/30.18.11
- **Sésame** : 081/23.04.40 (ouvert du lundi au vendredi de 9h-12h30 et de 13h-17h sauf jeudi matin)
- **Clinique des assuétudes** : 071/32.94.18

Permanences d'écoute pour les familles :

- **Ecoute enfants** : 103 (7j/7 de 10h à minuit)
- **Violences familiales** : 0800/30.030 (24h/7j)
- **SOS parents** : 0471/414.333 (7j/7 de 8h à 20h)