24.03.2020

La Réduction Des Risques et des Dommages au temps du COVID 19

Depuis quelques jours, la situation sanitaire en France et au-delà a imposé des **changements radicaux dans l'organisation de nos structures d'accompagnement**, et par voie de conséquence, dans nos **pratiques d'accompagnement**.

Ces changements ont également eu un impact direct sur la vie quotidienne de tous les habitants de notre pays, dont notamment les personnes que l'on rencontre et que l'on accompagne via les CSAPA, les CAARUD, et toutes les structures du domaine de l'addictologie. On pense également aux publics accueillis dans les structures du social, du médico-social et du sanitaire qui peuvent être confrontés à des problématiques addictives.

Beaucoup de paramètres sont bouleversés, notamment à travers l'accès aux produits, le contexte dans lequel les consommations ont lieu, et les dispositions psychiques des consommateurs.

Face à ces constats, il est important de **repenser** la manière dont nous accompagnons les personnes, notamment à travers le prisme de la **RDRD**.

L'objet de ce travail a pour but de **soulever des questions**, de tenter de **penser des repères communs nouveaux** en termes de pratique, et d'essayer de réfléchir à la manière de nous **adapter** en tant que structure RDRD dans ce contexte, afin de continuer à travailler à **l'amélioration de la qualité de vie** des personnes.

Ce travail est basé sur :

- Des échanges avec les personnes accompagnées
- Des discussions sur des forums d'autosupport d'usagers
- Des conseils et recommandations de RDRD en France et à l'étranger, issus d'instances nationales, d'associations d'autosupport ou de programmes nationaux de RDRD

1 RDRD, COVID 19, ET MATERIEL

1.1 ACCESSIBILITE

Dans le contexte actuel, de nombreuses structures spécialisées du secteur de l'addictologie ont mis en suspens l'accueil du public, totalement ou au mieux de manière partielle. Cela impacte directement la question de **l'accessibilité** de nos services pour le public, et notamment l'accessibilité au matériel de RDRD. Dans cette situation :

- un **accueil individuel** doit est proposé, afin de pouvoir, au cas par cas, fournir du matériel. La question reste ouverte sur la manière de procéder : évaluer les besoins en amont (téléphone, mail, …), passage de « commande » par téléphone, mail, ou site internet, modalités de rencontre et de distribution… En cas de distribution de matériel, il est indispensable que les professionnels qui **préparent et délivrent** le matériel le fassent dans les **règles d'hygiène** nécessaires (gants/masques notamment) afin d'éviter toute contamination du matériel. De manière générale, quand c'est possible, nous recommandons aux usagers de désinfecter les emballages de matériel récupérés. La rencontre avec l'usager doit se faire également dans le respect des règles sanitaires actuellement préconisées.

1.2 QUANTITE

Il est important d'inviter les personnes à prévoir des **stocks de matériel importants**. En effet, cela permet notamment :

- De limiter les déplacements et les contacts
- D'anticiper d'éventuelles difficultés ou restrictions supplémentaires dans les temps à venir.
- Anticiper d'éventuelles difficultés d'approvisionnement des structures en matériel, ou des délais plus importants dans le cas de la RDR à distance.
- De prendre en compte d'éventuels changements dans les pratiques et fréquences de consommation.

1.3 LE PARTAGE DE MATERIEL

Bien entendu, le partage de matériel est, comme toujours à éviter. Pour limiter la contamination par le virus, il faut également éviter que le matériel (et son emballage) soit **manipulé** par de tierces personnes, potentiellement porteuses du virus.

Du côté des structures qui délivrent le matériel, comme expliqué précédemment, il est important de porter **gants** et **masque** lors de la **préparation** et de la **délivrance** du colis, afin de limiter tout risque de contamination du matériel.

Une vigilance particulière est à porter aux modes de consommation qualifiés de « conviviaux », comme le narguilé. Il faut encourager l'utilisation et la délivrance d'embouts, comme pour les pipes à crack ou le narguilé, si le matériel était partagé. De même, s'il y a partage, désinfecter au mieux le matériel (solution à base d'alcool 70°), par exemple avec les tampons alcool.

Concernant la consommation d'alcool, **boire dans le même verre, la même bouteille ou canette, qu'une tierce personne représente un risque important de contamination**. Avoir chacun sa bouteille ou sa canette permet de limiter ce risque. S'il y a partage de boisson, il faut le faire dans l'idéal dans des contenants distincts, et avant toute contamination potentielle de ces derniers.

De petites habitudes aussi simple que le **prêt d'un briquet** sont également potentiellement des situations de risque de contamination, et donc à éviter.

1.4 Points de perspective

1.4.1 Du côté des professionnels

- Veiller à ce que les usagers aient les informations les plus complètes sur les dispositifs délivrant du matériel dans la zone où ils se trouvent. Ces informations doivent être actualisées régulièrement. Il est possible par exemple de les **faire parvenir par mail** aux usagers qui disposent d'un mail, de fournir ces informations par affichage sur un **site internet**… Toutes les initiatives permettant au public un **meilleur accès à l'information** sont bonnes à prendre. Dans cette période de crise sanitaire, nous, professionnels, recevons beaucoup d'informations sur les dispositifs d'urgence qui sont maintenus, ou mis en place, leurs horaires, modalité d'accès, etc. Or ce sont les personnes que l'on accompagne qui ont le plus besoin de ces informations : il faut donc imaginer et créer des moyens de les diffuser rapidement et efficacement, afin de les rendre le plus **accessible** possible.
- S'il y a des situations pour lesquelles est proposée une délivrance de matériel, construire les modalités de délivrance en accord avec les règles sanitaires, et en accord avec l'organisation possible de la structure à ce moment (moins de professionnels disponibles, pas tous les jours, etc). Porter gants et masques lors de la préparation et délivrance du colis.

1.4.2 Du côté des usagers

- Prendre **suffisamment** de matériel (encourager fortement les stocks)
- Avoir son **propre matériel**, que l'on manipule soi-même
- Anticiper la question du **stockage** du matériel usagé
- S'il y a **partage** de matériel (par voie fumée notamment), bien **désinfecté** (idéalement à l'aide d'une solution à base d'alcool 70°, comme par exemple les lingettes désinfectantes distribuées en RDR) au préalable le matériel utilisé.
- Utiliser si possible des **embouts interchangeables** si partage de matériel par voie fumée
- Concernant l'alcool, utiliser un contenant différent pour chaque personne (canette/verre/bouteille/…)
- Se **laver les mains** fréquemment

2 RDRD, COVID 19, ET PRODUITS

Une question qui se pose actuellement, et qui risque de devenir de plus en plus centrale, est la question de l'accès aux produits, qui, au-delà d'être aujourd'hui déjà délicat, risque de le devenir de plus en plus…

2.1 ACCESSIBILITE ET CONSEQUENCES

Des usagers rapportent :

- La **disparition** de certains points de revente, ou de certains plans pour se fournir
- Des **variations** de prix (plutôt à la hausse)
- Une présence **policière** plus marquée
- Des variations dans la **qualité** des produits disponibles (plutôt en baisse)
- L'incompatibilité entre le souhait de respecter les mesures de **confinement**, et de faire face à un éventuel besoin de consommation et **d'aller chercher du produit**

Tout cela ne facilite pas l'accès aux divers produits consommés. Or, cela devient une question extrêmement problématique si les usagers n'y ont plus accès : certains parlent de situations de « sevrage forcé » (situation qui n'est pas sans risque). Beaucoup d'usagers sont angoissés, stressés, **l'équilibre** construit avec les produits se retrouvant **brutalement mis à mal**. Dans ce contexte, nous pouvons nous demander s'il n'y aura pas une hausse de la demande d'accès aux TSO, face à la difficulté à se fournir en produits opiacés. Pour les CSAPA Il faut continuer à faire de l'initialisation de méthadone et de buprénorphine.

De même, il n'est pas impossible que certaines personnes se tournent vers d'autres produits (illicites ou licites) auxquels elles ont accès plus facilement, en tentant de retrouver la fonction recherchée initialement (par exemple, plus de cannabis pour gérer les descentes, que puis-je utiliser d'autre ?). Il faut donc que les personnes soient prudentes dans ces éventuels **changements de produits, mélanges**, etc.

Par ailleurs, il est recommandé aux usagers de drogues et plus particulièrement d'opiacés de porter une attention particulière au **risque d'overdose** : au vu de la situation hospitalière actuelle, une prise en charge en urgence en cas d'overdose risquerait d'être beaucoup moins rapide et efficiente. Rediscuter de la question de l'accès à la **naloxone**, et de son utilisation semble particulièrement pertinent.

De plus, une situation de pénurie qui peut imposer des périodes de pause plus ou moins prolongées dans les consommations, nécessite une vigilance particulière au risque d'overdose lors de la **reprise des consommations.**

Sur internet, il semble que de plus en plus d'usagers se tournent vers le **darknet** et les **achats en ligne,** de produits « classiques » ou de RC (Nouveaux Produits de Synthèse). Cela peut constituer, à l'heure actuelle, une **solution intéressante de remplacement**. Toutefois, certains usagers parlent de délais d'acheminement plus longs, et supposent de possibles difficultés à venir sur les transits de colis par voie postale, notamment venant de l'étranger.

Concernant l'utilisation du darknet et des RC, il n'est pas inintéressant de rappeler quelques conseils de prévention à l'attention des usagers, notamment :

- Il est difficile de connaître la **composition exacte** des produits achetés via le darknet, ou sur des sites de vente de RC
- Les **effets sont donc difficilement prévisibles**
- Il est donc très important de les appréhender avec prudence, notamment en **consommant initialement de petites quantités,** et en **se renseignant au préalable** sur des sites spécialisés ou forums
- Attention aux **mélanges**
- Se renseigner sur le caractère sérieux et viable du site consulté (forums ou sites spécialisés)

2.2 QUANTITE

Là aussi, l'approche guidée par la Réduction des Risques et des Dommages tendrait à encourager les personnes à **se procurer et stocker** des quantités de produits plus importantes qu'à l'habitude (valable aussi pour l'alcool !). Là aussi, le mot d'ordre est « **anticipation** » :

- **Anticiper** les situations de **manque,** pour mieux les **éviter**
- **Limiter** les déplacements et les contacts
- Anticiper d'éventuelles situations de stress (contexte particulier…) gérées grâce aux consommations
- Anticiper les mouvements du marché de vente de produits, qui ne semble pas aller vers une offre de meilleure qualité, bon marché, et facile d'accès.

2.3 MODES DE CONSOMMATION

De nombreuses associations et acteurs de la RDRD au niveau international et en France mettent en garde sur l'usage de la voie **sniffée et surtout fumée**[1][2]. En effet, le Coronavirus ayant un effet direct sur le système respiratoire, en cas d'infection il risque d'aggraver l'impact que ces modes de consommation ont pu avoir sur ce dernier, et de provoquer des **symptômes plus sévères**. Par ailleurs, l'irritation des muqueuses du système respiratoire peut représenter un facteur de risque plus marqué d'infection.

Inversement, sniffer, ou surtout fumer des produits (tabac/crack/cannabis/…) risque de majorer les dommages respiratoires du virus chez une personne qui l'a contracté, et **augmenter le risque de détresse respiratoire**.

Par ailleurs, il faut rester vigilant concernant l'effet de certains produits, notamment des opiacés, des benzodiazépines, et de l'alcool, dits « dépresseurs respiratoires ». Ces derniers agissent sur le système nerveux central, et ont un impact sur la manière dont ce dernier « gère » la respiration. Certaines études mettent en avant un lien direct entre la consommation excessive d'alcool, et une baisse de l'immunité, mais aussi et surtout une **majoration du risque de syndrome de détresse**

---

[1] https://harmreduction.org/miscellaneous/covid-19-guidance-for-people-who-use-drugs-and-harm-reduction-programs/

[2] https://www.drogues.gouv.fr/actualites/covid-19-tabac-alcool-drogues-risques-precautions

respiratoire aiguë.[3][4][5] Là encore, contracter le Coronavirus représenterait une majoration des risques sur le plan respiratoire.

Dans le cas du **sniff**, il est important de **nettoyer et désinfecter la surface** sur laquelle le produit sera préparé et sniffé. Par ailleurs, ce mode de consommation peut entraîner une **dégradation des muqueuses** nasales et respiratoires. Cette dégradation peut majorer le risque d'infection. Il est d'autant plus important de préparer son produit en le réduisant en **poudre le plus finement possible,** pour réduire ce risque, et de pratiquer le **rinçage de nez** après avoir sniffé. Dans un communiqué en date du 22 Mars, la DGS met en garde contre les rinçages de nez, qui *« pourraient favoriser la dissémination virale »*[6]. Avec parcimonie, donc…

Certains produits sembleraient avoir un effet immunodépresseurs (comme par exemple la MDMA[7]). Consommer ces produits pourrait entraîner un affaiblissement du système immunitaire, et donc exposer à un risque plus important de contracter le virus.

Si l'on ne consomme pas seul, il est important, si possible, de respecter les distances de sécurité avec les autres consommateurs, et de limiter au maximum les contacts. Par ailleurs, la consommation de produits psychoactifs peut entraîner une **baisse de vigilance** concernant le respect des « gestes barrières », des mesures de protection pour minimiser le risque de contamination. Il convient de garder cela à l'esprit et d'y être, dans la mesure du possible, vigilant.

Certaines **idées reçues**, ou rumeurs, doivent être démenties : consommer de l'alcool ne va pas tuer le virus dans le corps. La cocaïne non plus n'a pas pour effet de tuer le Covid 19.

2.4 Recommandations

2.4.1 De notre côté

- Accompagner les personnes à **l'évaluation de leurs besoins en produits,** et de la possibilité ou non d'y faire face.
- Evaluer avec les personnes **les changements** que la situation actuelle implique en termes de consommations :
  - Produits accessibles/consommés
  - Modes de consommation
  - Contexte de consommation
  - Fonction recherchée/obtenue
- Réfléchir avec les usagers à des stratégies pour **limiter les risques et dommages** potentiellement induits par ces changements

---

[3] Dipak Sarkar, M. Katherine Jung, H. Joe Wang, *« Alcohol and the immune system »*, Alcohol Research Current Review, 2015, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4590612/

[4] Y. Liang, S. M. Yeligar, L.A S. Brown, *« Chronic Alcohol Abuse Induced Oxidative Stress in the Development of Acute Respiratory Distress Syndrome »*, The Scientific World Journal, 2012

[5] Evangelia Simou, Jo Leonardi-Bee, John Britton, « The effect of Alcohol Consumption on the risk of ARDS », UK Centre for Tobacco and Alcohol Studies, Division of Epidemiology and Public Health, University of Nottingham, 2018

[6] https://dgs-urgent.sante.gouv.fr/dgsurgent/inter/detailsMessageBuilder.do?id=30700&cmd=visualiserMessage

[7] Thomas J. Connor, *« Methylenedioxymethamphetamine (MDMA, « Ecstasy »): a stressor on the immune system »*, in. Immunology, 2004, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1782451/

- Réfléchir avec les usagers à l'éventualité d'une situation de « sevrage forcé », par manque de produits. Tenter **d'anticiper cette situation**, afin d'être le moins démuni possible si cela arrivait.
- De manière générale, travailler avec les personnes dans l'objectif de maintenir une certaine **qualité de vie** dans ce contexte si particulier.
- Evaluer le risque d'overdose, proposer la Naloxone
- Continuer l'initialisation de TSO et fixer des permanences d'ouverture claires

2.4.2 Du côté des usagers

- **Laver et désinfecter les emballages** de produits (idéalement à l'aide d'une solution à base d'alcool 70°, comme par exemple les lingettes désinfectantes distribuées en RDR), passés par de nombreuses mains ou cachés dans des parties du corps à fort potentiel viral (bouche, ou autre…). Effectuer cette opération de nettoyage directement après l'obtention du produit si possible, et éviter de transporter son produit caché dans des zones de muqueuses (bouche, ou autre…).
- **Se laver également les mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique**, régulièrement, et particulièrement après avoir échangé du produit/de l'argent avec une tierce personne, et avant de consommer
- **Préparer soi-même** son produit (rouler son propre joint, sa trace …)
- **Eviter de partager** son produit (tabac, joint, canette, verre, bouteille, cigarette électronique, …)
- Face à un produit qui n'est peut-être pas le même que d'habitude, **se montrer prudent** (petite quantité initialement, etc)
- Anticiper le **risque d'overdose, se protéger** : s'il y a consommation à plusieurs, éviter de consommer tous en même temps. Disponibilité et administration de la Naloxone si possible. Si consommation seul, téléphone à une tierce personne qui peut prévenir les secours en cas de besoin ?
- Utilisation d'**applications** pour limiter le risque de contrôles de police *(il semblerait que dernièrement ces dernières ne proposent plus cette fonction…)*

3 LA RDRD FACE AU CONFINEMENT

Si l'on repense au classique triptyque « produit(s)/contexte/consommateur », on voit que dans la situation actuelle, tout est bouleversé :

- Le/les produit(s) : cf ci-dessus
- Le contexte : la situation de confinement implique d'évidents changements majeurs contextuels
- Le consommateur : possibles pertes de repères, angoisses, stress, générés par la situation et les informations reçues

Cette situation place les usagers ipso facto **hors de leur zone de confort**, créant naturellement des **déséquilibres**, des **perturbations**. C'est donc tout cet ensemble qu'il faut pouvoir ré-évaluer et re-questionner lors de nos échanges avec les personnes.

3.1 LIENS AUX AUTRES

Le rapport aux autres est transformé. Alors que certaines personnes se retrouvent isolées chez elles, d'autres sont confinées avec proches/famille et bénéficient de moins d'espace d'intimité.

Face à l'isolement, les liens via les réseaux sociaux et internet ont beaucoup augmenté. **Les forums d'autosupport** d'usagers de drogue semblent une ressource particulièrement riche en temps de confinement (mais pas que !) : **facilement accessible** à toute personne bénéficiant d'une connexion à internet, sans restriction lié au confinement, ils sont une **source de soutien** et **d'information** particulièrement intéressante. Par exemple :

- Psychoactif : https://www.psychoactif.org/forum/index.php
- Psychonaut : https://www.psychonaut.fr/index.php
- Site d'ASUD : http://www.asud.org/

La **solitude** peut-être un facteur poussant certaines personnes vers une majoration des consommations. Réfléchir aux moyens de tenter de gérer cette situation, de faire face à cette solitude semble indispensable.

De manière générale, le rapport (ou « non-rapport ») aux autres, notamment la **famille et l'entourage proche**, est à questionner et travailler.

3.2 CONTEXTE DE CONSOMMATION

Un point de vigilance est à garder autour de la question de la **solitude** et des **risques d'overdoses**, ou de façon plus générale de **malaise**.

A l'inverse, si des personnes ne peuvent être seules, car confinées à plusieurs (famille/amis/…), il est également indispensable de réfléchir aux **aménagements possibles** par rapport aux consommations (un moment de la journée dédié, une pièce, …).

La situation de confinement peut créer de réelles situations de tension, de stress. Il faut donc tenir compte de ces paramètres dans l'évaluation de la situation des personnes.

De manière générale, le contexte dans lequel peut se dérouler les consommations est à évaluer, afin de **limiter les risques et les dommages induits**, directement et indirectement.

4 EN RESUME : REPERES ET CONSEILS GENERAUX

4.1 DANS NOS ENTRETIENS

Voici quelques points de repères auxquels nous pouvons nous référer dans cette situation particulière.

4.1.1 Evaluer l'accès aux traitements, anticiper la rupture

- S'assurer que les personnes aient **suffisamment de traitement** (TSO ou autre)
- Laisser ouverte la possibilité d'une **réévaluation** du traitement avec un médecin, dans ce contexte particulier
- S'assurer que les personnes sachent à l'avance **comment, quand et où** leur traitement pourra être **renouvelé** (arrêté récent permettant le renouvellement en pharmacie des TSO de + de 3 mois)[8].
- La situation de rupture est à éviter et à anticiper.

4.1.2 Evaluer l'accès aux produits, anticiper la rupture

- Evaluer avec les personnes **quels sont leurs besoins actuels en produits**. Ont-ils changé au vu de la situation ?
- Une situation de **sevrage « subi »,** dû au contexte actuel, est à éviter. Pour cela, **interroger les voies d'accès aux produits, anticiper des quantités suffisantes** pour un certain temps semble pertinent.
- Anticiper l'éventualité d'une impossibilité d'accès aux produits. Que faire dans cette situation ?

4.1.3 Evaluer les changements induits par la situation actuelle sur les consommations, et les risques afférents

- Les personnes consomment-elles les mêmes produits ? Risques associés aux changements/mélanges/interactions ?
- De la **même manière** ?
- Dans le **même contexte** ?
- Arrivent-elles encore à trouver **l'effet recherché** en temps normal ?
- Y a-t-il une forme de **stress ou d'anxiété** plus importante ? Comment est-elle gérée ?
- Comment la situation de confinement vient **bousculer les habitudes** de consommations ? Quels **aménagements** sont possibles pour maintenir un certain **confort** ?
- Comment les liens avec **la famille et l'entourage** sont impactés par cette situation ?
- Evaluer le **risque de malaise** ou d'overdose ? Comment s'en protéger ? Comment réagir en cas d'OD en situation de confinement ? Naloxone ?
- Proposer les **forums d'autosupport** comme une source d'information importante, et un moyen de ne pas rester seul(e) face aux éventuelles galères induites par la situation

4.1.4 Evaluer l'accès au matériel

- Les personnes savent-elles **où, quand, comment** se procurer le matériel dont elles ont besoin ?

---

[8] https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do;jsessionid=42E834026C346FF3C06AF6B3AE1178D0.tplgfr27s_3?cidTexte=JORFTEXT000041737443&dateTexte=&oldAction=rechJO&categorieLien=id&idJO=JORFCONT000041737347

- **Transmettre les informations** concernant les dispositifs d'accès au matériel RDR fonctionnant actuellement. Ne pas hésiter à transmettre ces infos par mail. Affichage sur site internet, ou toute autre voie pertinente.
- S'assurer que les personnes récupèrent **suffisamment** de matériel pour une **longue période**.
- S'il doit y avoir réutilisation de matériel, échangé sur la manière d'en **limiter les risques**.
- Si distribution de matériel : s'assurer que cela se fasse dans le respect des règles d'hygiène limitant le risque de contamination.

4.2 CONSEILS AUX USAGERS

4.2.1 Rappeler les risques de contamination dans un contexte de consommation

- Lors de l'achat de produit, **laver et désinfecter les emballages** des produits achetés. Se laver et se désinfecter les mains également. Ne pas transporter les produits achetés **cachés dans la bouche**, ou toute autre zone à risque de transmission virale.
- **Eviter de partager le matériel** (pipe à crack/paille/briquet/…), le manipuler/transporter soi-même
- Si partage de matériel il y a, bien **désinfecter au préalable** le matériel en question. Utiliser des embouts interchangeables.
- **Eviter de partager son produit** (cigarette/pipes/bouteille/canette/joint/narguilé/…)
- **Préparer soi-même** son produit, dans un environnement propre (désinfecter surface de préparation du produit)
- Point de vigilance particulier sur la question de la consommation d'**alcool** et de **partage de bouteille, canette**, ou autre
- Si l'on consomme en présence de tiers, maintenir une **distance suffisante**, et observer les **gestes barrières**
- Informer que certains produits tendraient à **diminuer l'immunité**

4.2.2 A propos des risques liés aux consommations

- Infection par le Coronavirus et **voie fumée** ne font pas bon ménage
- Infection par le Coronavirus et consommation de **dépresseurs respiratoires** également
- Rappeler que le **sniff** n'est pas sans conséquences sur les **muqueuses respiratoires**, et que leur détérioration représente un facteur de risque supplémentaire de contamination. Bien préparer le produit (finement) + rinçage de nez.
- Attention portée au risque d'overdose : **services hospitaliers moins réactifs** et disponibles !
- S'il y a des **changements** dans la nature/voie/rythme des produits consommés, **vigilance aux réactions** les premières fois.
- Le **changement de contexte** peut avoir un impact sur les effets ressentis, vigilance sur ce point également
- Si déplacement il y a pour acheter du produit, attention portée au **risque de contrôle** par les forces de l'ordre. Utilisation d'applications possible pour limiter ce risque ?
- Anticiper le risque de l'impossibilité d'accès au produit. **Comment l'éviter ? Comment y faire face ?**

4.2.3 Rappeler les consignes sanitaires générales actuelles

- Se laver les mains très régulièrement

- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter
- Respecter les règles de confinement, limiter les déplacements et les contacts

5 BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES

- Forum psychoactif : https://www.psychoactif.org/forum/index.php
- Forum psychonaut : https://www.psychonaut.fr/
- « L'usage de drogues à moindre risque pendant l'épidémie de COVID-19 », Vital Strategies, https://www.vitalstrategies.org/resources/practicing-harm-reduction-in-the-covid-19-outbreak/
- « Conseils aux professionnels assurant des missions d'hébergement et d'« aller vers » pour réduire les risques liés aux consommations d'alcool », Guide pratique, Modus Bibendi, 26 Mars 2020, https://www.federationaddiction.fr/accueil-et-hebergement-des-publics-consommateurs-dalcool-durant-le-confinement-questions-propositions/
- « COVID-19, tabac, alcool et drogues : risques et précautions », MILDECA, https://www.drogues.gouv.fr/actualites/covid-19-tabac-alcool-drogues-risques-precautions
- « Tribune : Usages et Addictions en temps de confinement », Fédération Addiction, https://www.federationaddiction.fr/usages-et-addictions-en-temps-de-confinement-tribune/
- « Chronic Alcohol Abuse Induced Oxidative Stress in the Development of Acute Respiratory Distress Syndrome », Hindawi The scientific world journal, https://www.hindawi.com/journals/tswj/2012/740308/
- « The Effect of Alcohol Consumption on the Risk of ARDS », Chest Journal, https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(17)33280-4/fulltext
- « Alcohol and the Immune System », Alcohol Research Current Review, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4590612/
- « Methylenedioxymethamphetamine (MDMA, 'Ecstasy'): a stressor on the immune system », Immunology, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1782451/
- « Resources for drug use and COVID-19 risk reduction », Vital Strategies, https://www.vitalstrategies.org/drug-use-covid-resources/
- « COVID-19 Guidance for People Who Use Drugs and Harm Reduction Programs », Harm Reduction Coalition, https://harmreduction.org/miscellaneous/covid-19-guidance-for-people-who-use-drugs-and-harm-reduction-programs/
- « Coronavirus – General Hygiene Harm Reduction Tips », Crew, https://www.crew.scot/coronavirus-general-hygiene-tips/
- « COVID-19 and people who use drugs », European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, http://www.emcdda.europa.eu/publications/topic-overviews/covid-19-and-people-who-use-drugs
- « Covid-19: recommandations pour les usagers de drogues », INPUD, https://www.grea.ch/publications/covid-19-recommandations-pour-les-usagers-de-drogues

Où trouver du matériel RDR sur Toulouse et Haute-Garonne ? ***(Mis à jour le 02.04.2020)***

Ce document n'a pas pour objet de recenser l'ensemble des lieux de délivrance

Les associations auxquelles vous adresser sur Toulouse :

- **AIDES (16 Av Etienne Billières Toulouse) 06 16 49 59 62**
  Pour la commande de matériel de conso :
  →Livraison à domicile : Mardi et vendredi
  →Distribution au local : jeudi (14h – 16h)

Pour passer une commande et organiser la délivrance, un appel téléphonique à AIDES en amont est recommandé.

- **Association Régionale Clémence Isaure**
  - **CAARUD Intermède** (2 bis rue Clémence Isaure Toulouse) **05 34 45 40 40**
    Lundi au jeudi 9h30 / 17h00 le vendredi 9h30 / 16h00
  - **RDR A Distance Occitanie 07 67 18 73 47**. Laisser un message au besoin ou par Mail : rdradoccitanie@clemence-isaure.org

Les Distriboxs sur Toulouse :

Non réapprovisionnés jusqu'à nouvel ordre en raison des risques de transmission du Covid-19

Les pharmacies partenaires sur Toulouse (délivrance de matériel de conso) :

- Pharmacie St-Aubin (52, Rue de la Colombette, 31000 Toulouse)
- Pharmacie Providence (1, Av de la Gloire, 31500 Toulouse)
- Pharmacie Patte d'Oie (72, Av E. Billières, 31300 Toulouse)
- Pharmacie Etienne Billières (35 Av E. Billières, 31300 Toulouse)
- Pharmacie Matabiau (27 rue Matabiau 31100 Toulouse)

Les pharmacies partenaires sur la Haute-Garonne

S'adresser à la RDR à distance : **07 67 18 73 47**