

COVID-19 :

Conseils aux professionnels assurant des missions d'hébergement et d'« aller vers » pour réduire les risques liés aux consommations d'alcool

Les principes :

En cette période de confinement, nous, professionnels du social, du médico-social et sanitaire, sommes nombreux à être confrontés aux consommations ou besoins d'alcool des personnes que nous accompagnons.

Rappelons qu'aucune loi ne nous oblige à interdire les consommations d'alcool aux personnes avec lesquelles nous travaillons. Accueillir avec alcool, c'est agir en santé et c'est agir pour réduire les risques liés tant à la propagation du virus qu'aux consommations elles-mêmes.

Interdire l'alcool à l'intérieur des structures d'hébergement oblige les résidents qui ont besoin ou envie d'en consommer à circuler hors de l'établissement et donc à multiplier les risques de contamination. De même, être interpellé par des personnes à la rue sur leur besoin d'alcool nécessite de trouver avec eux les réponses possibles pour réduire ces risques.

Ne pas prendre en compte la réalité des consommations des personnes contribuera à exposer aux risques (alcool, covid-19 etc.) les plus vulnérables, à l'heure où elles ont plus particulièrement besoin d'être protégées. **Nous invitons donc toutes les structures à accompagner et à sécuriser les consommations d'alcool.**

Nous, MODUS BIBENDI, collectif des acteurs de la RDR Alcool, vous proposons les recommandations qui suivent afin de mieux agir contre la pandémie et de garantir la sécurisation de toutes et tous.

Usages d'alcool et COVID-19

Si on ne peut affirmer que la consommation d'alcool aggrave le risque d'exposition au virus et de morbidité ou de mortalité, il est évident qu'un usage chronique, au regard de l'impact général sur la santé, favorise l'exposition aux complications pouvant aller jusqu'au décès parce qu'il est susceptible de produire des fragilités au niveau respiratoire (encore plus si la consommation d'alcool est associée à une consommation par combustion de type : tabac, cannabis ou crack) au niveau cardiaque, et globalement parce qu'il diminue les capacités immunitaires.

Le confinement actuel a une **incidence** sur les consommations d'alcool :

L'inactivité, l'isolement, la solitude et l'angoisse générés par ce contexte peuvent être facteurs de recours à l'alcool comme « médication » à des fins anxiolytiques, pour rompre l'ennui et le désœuvrement. C'est une **stratégie d'adaptation** comme une autre qui, même si elle n'est pas idéale d'un point de vue sanitaire, constitue bien souvent une des seules accessibles aux personnes isolées pour gérer des émotions et épisodes de vie difficiles.

Le confinement impose également à beaucoup de personnes de modifier leurs manières de boire. Si celles-ci consistaient à consommer dans des espaces collectifs tels que les cafés ou sur l'espace public, elles doivent dorénavant se pratiquer en espaces confinés, voire cachés. (Notamment pour des personnes soumises à l'interdiction de consommer par les structures qui les accueillent ou par certains des arrêtés interdisant la consommation dans les espaces publics).

Ce contexte peut engendrer une augmentation de la consommation par rapport au niveau habituel. Il convient d'y prêter attention sans en faire un motif de culpabilisation. La situation exceptionnelle et inédite que nous vivons induit « mécaniquement » des comportements d'usages eux aussi potentiellement exceptionnels et inédits.

Pour toutes ces raisons, auxquelles s'ajoute la possible pénurie des ressources financières (manche) ou l'impossibilité d'accéder aux points de vente, une partie de la population qui consomme de l'alcool peut dans ce contexte se trouver en **situation de manque**, que celui-ci soit physique ou psychique (ou les deux).

Le manque d'alcool et le sevrage contraint ou involontaire provoquent des états de souffrance importants et parfois insupportables chez les personnes qui les subissent. Il convient de les aider à ne pas s'y trouver confrontés.

Il est important de connaître ces signes de manque. Les plus visibles sont : sueurs, tremblements, vomissements, diarrhée ; ils peuvent ne pas être présents, surtout au début du sevrage, et il faut savoir en repérer de moins évidents : sensation d'inconfort, prurit, anxiété, irritabilité, perturbations du sommeil... ; des symptômes plus sévères tels que état confusionnel, hallucinations ou convulsions imposent un appel au 15.

A noter : Quelques symptômes de manque ressemblent aux premiers symptômes de l'infection au COVID 19 (Coronavirus) notamment la fièvre et les courbatures. Si ces symptômes incluent une toux sèche et persistante cela pourrait être le virus.

D'autres symptômes liés aux alcoolisations peuvent également évoquer ceux du virus. Après avoir beaucoup consommé et même en ayant longuement dormi, on peut se sentir très fatigué : l'alcool diminue ou supprime les phases de sommeil permettant de « récupérer ». De même, on peut souffrir de maux de tête (gueule de bois) et de sensations de crampes ou de douleurs musculaires : ces phénomènes s'expliquent par le fait que l'alcool déshydrate. **Il est donc important de consommer aussi beaucoup d'eau ou de boissons non alcoolisées à faible teneur en sucre lorsqu'on boit de l'alcool afin de s'épargner les effets d'une déshydratation qui peut à terme s'avérer dangereuse pour la santé.**

A ne pas oublier ! la plupart des consommateurs y compris les plus dépendants font preuve de ressources insoupçonnées, ajustant leurs comportements d'usage afin d'en limiter les risques (dont l'exposition au virus), avec la ferme intention de se protéger et en conséquence de protéger les autres. Pour mieux accompagner, n'oublions jamais l'expertise de l'usager !

Cela leur demande parfois de grands efforts. Il convient de les soutenir dans leurs choix, quels qu'ils soient (maintien, modification, ou augmentation à des fins récréatives en cette période de crise). L'enjeu partagé est la Réduction des risques, les moyens d'y parvenir sont l'alliance, la co-construction et l'accueil avec alcool.

Recommandations :

Notre priorité est d'anticiper et d'éviter un sevrage involontaire ou contraint aux personnes dépendantes : **le confinement est nécessaire pour lutter collectivement contre le Covid-19, il nous faut être vigilants et ne pas rajouter des risques sanitaires et sociaux supplémentaires. C'est pourquoi nous recommandons aux professionnels agissant auprès des personnes hébergées en ou vivant à la rue :**

- De **veiller par tous moyens à ce que les personnes aient l'alcool nécessaire** pour se maintenir dans leur « zone de confort » (niveau d'imprégnation alcoolique spécifique à chacune et évaluable par elle seule). Il est important que la quantité nécessaire soit bien évaluée sans être cachée, minimisée ou reprochée !
- Dans les institutions où se trouvent des personnes potentiellement dépendantes, les professionnels pourront proposer leur aide à cette évaluation sachant que c'est à la personne concernée de décider si elle souhaite ou non en parler.

Rappelons-nous que les personnes dépendantes à l'alcool ont tendance à minimiser les quantités dont elles ont réellement besoin pour éviter tout jugement ou toute stigmatisation.

-
- A partir de cette **évaluation**, il y a lieu d'organiser des modalités d'achat pour éviter la multiplication des sorties. Par exemple : une personne, professionnel ou résident, peut **assurer un approvisionnement** pour plusieurs personnes et plusieurs jours, en fonction des moyens financiers de chacun. **Il est important ici de rappeler que l'acquisition d'alcool constitue pour les personnes dépendantes un ACHAT DE PREMIERE NECESSITE, il est donc un motif VALABLE de sortie dérogatoire, il doit être traité comme tel et ne pas faire l'objet de refus de vente, de refus d'accès aux commerces comme c'est aujourd'hui le cas rapporté par des personnes en situation de précarité.**

- Les professionnels peuvent proposer aux personnes qui le souhaitent de leur stocker et de leur délivrer l'alcool qu'elles auront estimé nécessaire (libre choix de la personne).
- Il est recommandé d'associer pleinement les résidents à la définition des modalités encadrant les consommations dans l'établissement, notamment pour éviter l'instauration de règles inadaptées ou inapplicables
- Pour les personnes privées de ressources, la structure peut au titre de l'aide alimentaire assurer à hauteur de ses moyens l'achat d'alcool, sans contrevenir à la loi. C'est pourquoi nous invitons les responsables de structure et leurs financeurs à prévoir un espace budgétaire et comptable intégrant ces achats spécifiques dans ce contexte particulier.
- Si des personnes consomment à plusieurs au sein d'un même lieu de confinement ou dehors lorsque elles sont à la rue, elles doivent veiller à rester à distance d'au moins 1,50m les un(e)(s) des autres.
- Les personnes qui consomment doivent absolument éviter de partager les bouteilles et canettes car c'est un vecteur de transmission important. Il peut être opportun de leur procurer des verres ou contenants individuels personnalisés (boire à la bouteille sans désinfection du goulot est un risque de transmission),
- Tous les gestes barrières sont nécessaires et doivent s'appliquer en contexte de consommation d'alcool.

Organisation de l'accueil avec alcool : conseil aux professionnels des structures assurant de l'hébergement

La structure qui accueille est légitime à fixer le cadre et à définir ce qui est ou non autorisé, dans le strict respect de la loi, sans ajouter des mesures que la loi ne prévoit pas.

Ainsi faut-il être vigilant sur les conséquences possibles des alcoolisations, que ce soit en termes de mise en danger de soi ou d'autrui ou que ce soit en termes de troubles du comportement.

Il est important non pas de contraindre les consommations en les limitant mais de les sécuriser en s'assurant que tout le monde a bien compris le cadre qui garantit la sécurité de tous à partir de règles co-construites qui s'imposent à toute personne, alcoolisée ou non.

L'idée selon laquelle la consommation d'alcool rendrait certaines personnes violentes ou agressives est une idée fausse.

Par contre l'alcool favorise, par son effet désinhibant, la manifestation et l'extériorisation de sentiments ou d'états que l'on parvient habituellement à contenir en étant sobre (pas toujours !) : il peut s'agir de colère, de frustration, de sentiment d'injustice, de souffrances psychiques ou sociales, de tristesse mais aussi d'affection, de besoin d'amour, de joie etc. Il est donc important que les professionnels puissent appréhender l'état moral et psychique des personnes pour anticiper les alcoolisations ou leurs conséquences possibles.

Il est également important que les professionnels garantissent le vivre-ensemble en s'assurant qu'il n'y ait pas de pratiques ou de discours stigmatisants, excluants ou maltraitants au motif de consommations ou de non-consommations. De même, il ne faut pas non plus laisser s'installer des logiques d'incitation si elles viennent mettre en souffrance des personnes cherchant à s'abstenir ou à

limiter leurs consommations. C'est pourquoi un espace dédié à la consommation, sécurisé et convivial peut être envisagé,

Accueillir avec alcool, c'est prendre en compte autant la situation et le vécu des consommateurs que des non consommateurs.

Pour accompagner et sécuriser de manière personnalisée les personnes et leurs consommations, veillons à

- **FAIRE AVEC les consommations des personnes et ajuster nos accompagnements en fonction de leur(s) besoins(s) et de nos moyens.** Par exemple au sein d'un hébergement accueillant avec alcool : si certains auront besoin d'une aide à la gestion de leur consommations quotidienne, pour certains, une gestion « à la semaine » est tout à fait réalisable quand d'autres se réguleront sans notre intervention (indépendamment de nos craintes de professionnels) le bénéfice en termes d'alliance est supérieur aux risques liés à l'éventuelle suralcoolisation, et nous avons besoin de cette alliance pour traverser cette crise ENSEMBLE.
- La rapidité de consommation : plus on boit vite moins on gère les effets induits et plus cela peut générer des troubles (chutes, comportement...).

Notons que les situations de manque induisent une tendance à consommer plus vite en plus grande quantité, d'où l'importance du maintien de la « zone de confort »

Ne pas imposer une quantité maximale de consommation (hors contraintes budgétaires ou d'accessibilité). La plupart des personnes contraintes à une sous-alcoolisation compenseront tôt ou tard par une sur-alcoolisation à visée compensatoire qui posera des problèmes supplémentaires,

- Associer autant que possible de l'alimentation sous toutes formes aux consommations d'alcool, cela permet de ralentir et de diminuer la montée d'alcool.
- Inciter à se réhydrater régulièrement.
- Etre vigilant quant aux effets possibles des associations de l'alcool soit avec d'autres substances-psychoactives soit avec des médicaments, notamment psychotropes (anxiolytiques principalement). Des associations non maîtrisées pouvant induire des troubles de l'équilibre, troubles du sommeil, troubles du comportement, problèmes digestifs et respiratoires. Il est recommandé dans le cas des traitements médicaux d'informer le prescripteur des consommations en cours afin qu'il puisse ajuster les traitements en conséquence.
- Promouvoir un environnement apaisé, non-jugeant, bienveillant, convivial qui agit positivement sur les consommations des personnes. A l'inverse, tout ce qui aggrave le stress et l'anxiété peut avoir comme effet l'augmentation du recours à l'alcool.
- Disposer d'une réserve alcool pour les personnes se trouvant en situation de sevrage, et informer les personnes accueillies de cette possibilité. A défaut, le sevrage risque de déboucher sur une hospitalisation en urgence et un risque mortel pour la personne qui le subit!

En résumé :

Nous rappelons aux familles, bénévoles, professionnels présents sur les lieux de confinement d'être attentifs aux personnes qui ont un besoin physique d'alcool. Il est important de libérer la parole sans jugement et d'évaluer avec ces personnes leur besoin et zone de confort.

Le cas échéant, la loi n'interdit pas l'achat d'alcool pour autrui même au sein de structures sociales, médico-sociales et sanitaires. Il est possible pour chacun d'adapter les doses nécessaires en fonction des besoins exprimés par les personnes mais aussi en fonction des contraintes.

Il y a lieu de favoriser la mutualisation des approvisionnements en organisant des achats groupés. D'une part pour limiter les déplacements et d'autre part pour tenir compte autant que possible des limites budgétaires voire des absences de ressource pour certains (es).

Lorsque cela est possible, veiller à laisser trois jours le stock en dehors des espaces de vie (le virus peut être présent sur les emballages, sa durée de vie sur les surfaces inertes est limitée à 3 jours).

En cas de difficulté, adressez-vous aux professionnels de votre territoire, qu'ils soient du dispositif spécialisé (CSAPA, CAARUD via <https://www.drogues-info-service.fr/>) ou du soin généraliste (médecine de ville, CMP...) en leur précisant que vous agissez dans un contexte qui contraint de FAIRE AVEC les usages des personnes que vous accueillez

Ces conseils et recommandations ont une portée généraliste et ne prétendent pas répondre à l'ensemble de vos difficultés. Appelez au 06 76 68 76 16, les appels seront répartis vers le dispositif RDR alcool le plus proche de chez vous sous réserve des contraintes de disponibilité induites par le contexte.