Collectif Orange Bleue

CONSOMMER CONFINÉS

7 CONSEILS IMPORTANTS SUR LES OPIOÏDES

EN GÉNÉRAL

Réfère-toi au document sur les informations générales sur la consommation de produits en période de confinement. Sur les opioïdes, les risques principaux sont l'augmentation de ta conso, les risques de surdosage et les sevrages forcés.
Les opioïdes peuvent se consommer par divers moyens : tu trouveras des infos sur le document dédié aux différents modes de consommation.

TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX

Les opioïdes sont utilisés comme anti-douleurs en médecine. En cette période de confinement, les personnes sujettes à des douleurs chroniques peuvent être encore plus alertes aux douleurs ressenties. Attention à ne pas augmenter les doses prescrites par les médecins au risque de faire un surdosage. Si tu suis un traitement aux opioïdes, réfère-toi à ton médecin pour toute question.

SURDOSAGE D'OPIOÏDES

Le surdosage d'opioïdes mène à une somnolence, des pertes de conscience, un état comateux et peut entraîner une dépression respiratoire, jusqu'à l'arrêt cardiaque.
Si une personne autour de toi fait un surdosage, il est primordial de la maintenir éveillée. Si elle est inconsciente, mets la en PLS, surveille continuellement sa respiration et appelle les secours au plus vite.
En cette période de confinement, fournis-toi en naloxone. Utilise-la dès les premiers signes de surdosage.

TRAITEMENTS DE SUBSITUTION AUX OPIACÉS (TSO)

Pour les usagers en cours de Traitement de Substitution aux Opiacés, la délivrance est autorisée sans renouvellement d'ordonnance. Pour plus d'infos, regarde le post spécial TSO.

OPIOÏDES ET OPIACÉS

Les opioïdes sont une grande famille de produits à la fois licites (médicaments) et illicites. En médecine, on divise les antidouleurs, dont les opioïdes font partie, par palier en fonction de l'intensité de leurs effets. On vous propose ici une présentation des opioïdes les plus courants par palier :

- Palier 2 : Codéine, Dihydrocodéine, Opium, Tramadol
- Palier 3 : produits morphiniques (Skenan par exemple), Oxycodone, Héroïne, Fentanyl, Hydromorphone...

Les effets de ces produits ne dépendent pas seulement de leur nature mais aussi de la quantité consommée et du moyen de conso privilégié.

PARACÉTAMOL DANS LES OPIOÏDES

Certains médicaments opioïdes, notamment la codéine, sont couplés avec du paracétamol. Si tu consommes ces produits, veille à ce qu'il n'y ait pas de paracétamol avec. Au-delà de 4g de paracétamol par jour, cela entraîne des risques importants pour ton foie. A terme, la consommation de paracétamol peut entraîner une hépatite.

SEVRAGE FORCÉ

En période de confinement, se fournir peut être compliqué et peut faire face à un sevrage forcé. Le sevrage aux opioïdes entraîne des symptômes extrêmement désagréables : nausées et vomissements, transpiration, diarrhée, fièvre, insomnie, douleurs musculaires...
En cette période, renseigne-toi sur les modalités d'accueil des CSAPA les plus proches de chez toi. Contacte un médecin qui pourra t'accompagner dans cette période et te prescrire des médicaments pour atténuer les symptômes de sevrage. Pour plus de questions, renseigne-toi auprès du CAARUD près de chez toi.

DES QUESTIONS OU BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

Des questions sur ta conso ?

Tabac Infos Service : **39 89**

Tu peux contacter le Point Accueil Ecoute Jeune de Rennes :
sas@le4bis-ij.com / **02 99 31 87 35**

Renseigne-toi auprès des CAARUD, CSAPA ou CJC proches de chez toi sur leurs modalités d'accompagnement en confinement.

Des questions sur le COVID-19 ?

Une ligne téléphonique spécialement dédiée au COVID-19 a été mise en place :
0 800 130 000

Besoin de soutien spécifique ?

Une écoute d'urgence au 0 805 383 922 :
En les appelant, tu bénéficieras d'un soutien psychologique. N'hésite pas, ils sont là pour répondre à tes inquiétudes.

Drogues info service : 0 800 23 13 13