

# CONSOMMER CONFINÉS

## 5 CONSEILS IMPORTANTS SUR LES TSO



### EN GÉNÉRAL

Un Traitement de Substitution aux Opiacés (méthadone ou buprénorphine) est destiné aux personnes ne souhaitant plus consommer d'opioïdes. Ils permettent de maintenir la personne hors d'un état de manque sans avoir les effets des produits. Se tourner vers les TSO mérite un accompagnement par des professionnels (CSAPA, médecin généraliste). Si tu ne souhaites pas en avoir sur le long terme, tu peux te tourner vers un médecin généraliste qui pourra te prescrire de la buprénorphine. On sait toutefois que tous les médecins généralistes ne sont pas ouverts à la prescription : précise-le au téléphone et attends-toi à devoir appeler plusieurs médecins. Aussi, les TSO peuvent te rendre positif au test salivaire. Avoir un TSO par ordonnance délivré par un médecin généraliste ou un CSAPA te permet de justifier cela dans le cadre d'un traitement.

### TSO PRESCRITS ET DÉPLACEMENTS

Si tu as des questions sur tes déplacements liés à un TSO, renseigne-toi sur le document "Recommandations liées au COVID et consommation".

### TSO ET COMMERCE PARALLÈLE

La réduction des risques se veut être une approche pragmatique ; nous ne pouvons pas nier la circulation de méthadone et de buprénorphine dans le commerce parallèle. En cette période de confinement, il peut être plus facile de se tourner vers les produits parallèles car tu ne souhaites pas être accompagné ou car tu as besoin de ces produits en urgence. Garde en tête que, sur ce marché, tu ne peux jamais être sûr de la composition de ton produit. Sois vigilant aux doses consommées : la tolérance a une grande importance sur les doses de TSO donc il est difficile de prédire une dose pour tous les usagers. Tourne-toi vers des sites comme Psychoactifs pour avoir plus de renseignements.



### EN CONFINEMENT

Grâce à l'arrêté du 19 Mars 2020, la délivrance de TSO par ordonnance a été simplifiée. Elle peut se résumer en 3 cas :

- Si tu prends un traitement depuis au moins 3 mois : lorsque l'ordonnance est expirée, rends-toi dans une pharmacie (de préférence, ta pharmacie habituelle si tu en as une). Elle pourra te délivrer ton TSO à posologie habituelle après accord du prescripteur. Le renouvellement d'une ordonnance expirée est possible jusqu'au 31 Mai 2020.
- Si tu prends un traitement depuis moins de 3 mois : contacte ton CSAPA pour un renouvellement d'ordonnance. Prévois un rendez-vous en avance car ils sont beaucoup sollicités.
- Si tu souhaites commencer un traitement : contacte le CSAPA le plus proche de chez toi ou un médecin généraliste que tu sais être ouvert à la délivrance de buprénorphine.

Nous te mettons en lien les contacts des CSAPA de Bretagne.



### INTERACTION DE TSO AVEC LES OPIOÏDES

Les opioïdes ne doivent pas être consommés en même temps que les TSO.

- La méthadone masque les effets des autres opioïdes donc l'envie d'en consommer est plus forte ce qui augmente les risques de surdosage.
- Consommer de la buprénorphine avec de la méthadone ou avec d'autres opioïdes entraîne une crise de manque sévère.

Si tu es à court de TSO et que tu as alors envie de consommer des opioïdes : attends de ressentir les symptômes du manque physique (au moins 24h) avant de consommer un opioïde.

**En résumé :** ne pas mélanger les TSO entre eux (méthadone et buprénorphine) ni avec d'autres opioïdes.

Pour plus de questions, nous te conseillons de contacter un médecin.

## DES QUESTIONS OU BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

### Des questions sur ta conso ?

Contacte-nous au 06.08.10.30.12 ou sur notre page Facebook.

Noz'ambules accueille toute question des étudiants Rennais via nozambule@gmail.com ou sur leur page Facebook.

Renseigne-toi auprès des CAARUD, CSAPA ou CJC si tu y es/étais déjà accompagné.

### 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.