

BROCHURE DE RÉDUCTION DES RISQUES

MÉTHADONE

compreuant les genres
* PAVOT s. m. lat. *papaver*,
type de la famille des papavéracées,
prenant une vingtaine d'espèces d'he-
ruelles ou vivantes à ses sommités
le dit de ses pavots au sommeil avaient ap-
peut-être ses yeux. On dit de même, MORPHE
AVAIT VERSÉ SUR LUI TOUS SES PAVOTS, il était
profondement endormi.

Un jour la belle Dionée,
Dans un de ses bosquets qui couronnent Paphos
Fit enlever le fils d'Énée,
Tandis que le sommeil lui versait des pavots.
DORAT. *Les Baisers*.

— ENCYCL. Il existe 14 espèces de pavots dans
l'Afrique méridionale, une espèce en Aus-
tralie et 8 ou 10 espèces dans les autres parties
tempérées du globe. L'opium provient du pavot
somnifère (*papaver somniferum*) souche de la



Pavot somnifère (*Papaver somniferum*).

MODUS
VIVENDI

des pavots cultivés dans
ginaire de l'Europe
turalisé, dans
où il a pro
oubles

Edition 2008

TOUT CE QUE VOUS VOULU SAVOIR SUR



M

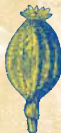
É

T

H

2

Cette brochure de réduction des risques a été réalisée par Modus Vivendi avec l'aide d'usagers de méthadone. Avec le soutien de la Communauté française de Belgique, de la Commission Communautaire Française et du Ministre fédéral des Affaires Sociales et de la Santé Publique.



La méthadone est parfois détournée de son usage médical à d'autres fins : pour le plaisir, etc. Sans prescription médicale, la méthadone tombe sous la loi sur les stupéfiants de 1921, révisée en 1975 et en 2003 : sa détention, même à usage privé, est donc passible de sanctions pénales.



Edit. resp. : C. Van Huyck, Modus Vivendi asbl, 67 Av. E. de Béco, 1050 Bxl.
Graphisme : Danielle Grce pour L'imagière asbl 02/642 96 50
Dépôt légal : D/2008/8826/1

AVEZ TOUJOURS LA



A

D

O

N

E

3

TABLE DES MATIÈRES

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la méthadone p 4
Qu'est-ce que c'est ?, Comment ça se présente ?,
Le point de vue médical, Dépendance, sevrage,
tolérance, Le dosage, Les effets.

Méthadone & Vie en société P 16
Conduite auto, voyage, sexualité, prison, ...

Et les risques dans tout ça ? p 24
Injection, surdose, accidents domestiques,
mélanges, ...

Jeu : trouvez les mots cachés p 33

Que faire en cas d'urgence ? p 34

Qu'est-ce que c'est ?

La Méthadone est un opiacé apparenté à la morphine. Des chimistes allemands l'ont inventée pendant la seconde Guerre Mondiale pour remplacer la morphine.

Aujourd'hui on l'utilise comme produit de substitution dans le traitement de la **dépendance aux opiacés**.



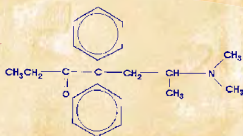
Un traitement de **substitution** permet de remplacer par un médicament une drogue dont on est devenu dépendant.

Ce **médicament** présente des effets similaires à la drogue (ici, l'héroïne) tout en offrant pas mal d'avantages : longue durée d'action, produit légal et délivré sous **prescription**, thérapie associée, pas d'effet "flash", peu d'effet sédatif ("piquer du nez") lorsqu'il est bien dosé, etc.

La méthadone n'est pas le seul médicament employé dans le cadre des traitements de substitution aux opiacés. Ainsi la buprénorphine à haut dosage (Subutex® et Suboxone®) est également disponible. Les indications, les modes d'emploi et les risques du Subutex et du Suboxone diffèrent de ceux de la méthadone.

En Belgique, l' *Arrêté royal du 19 mars 2004* modifié le 06 octobre 2006 reconnaît la méthadone et la buprénorphine comme produits de substitution dans le traitement des opiacés. Il peut être consulté on-line sur le site du moniteur belge à l'adresse suivante :

<http://www.ejustice.just.fgov.be>



Du point de vue légal, la méthadone est un *stupéfiant* : toute personne qui en fait l'acquisition sans prescription ou qui organise un marché illégal de méthadone est passible de sanctions pénales.



ou



Solide

En Belgique, le médicament est disponible sous la forme magistrale, c'est-à-dire préparé par le pharmacien selon une *ordonnance médicale*.

Le dosage prescrit par le médecin est adapté à chaque personne et peut varier de 1 à 100 mg, voire plus.

6

Comment ça se présente ?

sous forme liquide :

En *sirop*, elle est généralement aromatisée (goût de fruit) pour améliorer le goût et empêcher qu'on n'injecte le produit.

sous forme de poudre :

En *gélule*, elle est toujours associée à une substance (carboxyméthylcellulose) qui rend la gélule pâteuse lorsqu'elle est diluée, de manière à empêcher l'injection (voir : " Injecter : aïe, aïe, aïe ", p.24.).

Et le point de vue médical dans tout ça ?

L'Arrêté royal du 19 mars 2004 donne un cadre légal à la prescription et à la délivrance de méthadone en Belgique. Le législateur considère que le traitement par la méthadone aide à réduire la consommation d'héroïne ainsi que le recours à l'injection et diminue donc la mortalité associée à l'héroïne et le risque de contamination par le virus du sida et les hépatites B et C. Il permet aussi un **changement de style de vie** (possibilité de retrouver une vie plus stable et un travail, de suivre une formation, de s'intégrer dans la société, ...).



On l'utilise parfois dans le traitement des dépendances à certains médicaments comme le Valtran®, le Fortal® ou les codéinés. Elle est inutile et contre-indiquée dans le cas d'autres dépendances (cocaïne, Rohypnol®, ...).

Methadone

(prescrite)

8

Généralement **une prise par jour**, par la bouche

Symptômes de sevrage après 24 à 72 h ou +

Contacts réguliers avec les services d'aide et de soins

Légale et **remboursée**

Heroin

(illégal)

Plusieurs prises par jour, souvent en injection

Symptômes de sevrage après quelques heures

Contacts avec les dealers

Illégale et **chère**

Une seule prise par jour procure généralement un état d'équilibre de 24 heures au moins.

Cela permet au patient de retrouver un rythme de vie plus régulier.



La méthadone est généralement délivrée et consommée quotidiennement à l'officine. Cette précaution est nécessaire pour éviter les risques de surdose. Une fois la dose d'équilibre trouvée, il est parfois possible de modifier ces modalités de délivrance pour ne plus devoir se rendre tous les jours à l'officine. Parlez-en avec votre médecin.

9

Conseil 1 :

Votre pharmacien est un allié important lors de votre traitement. Mieux vaut lui rester fidèle tout au long du traitement. Parlez-en à votre toubib : il pourra peut-être vous aider à briser la glace.



Dépendance, sevrage et tolérance : ce qu'il faut savoir

Comme tout opiacé, la méthadone entraîne une dépendance. Les signes du "manque" apparaissent +/- 24 à 72 heures après l'arrêt du traitement. Ce sont des manifestations physiques et psychologiques dues au manque de morphiniques (le corps ne reçoit plus d'apport externe d'opiacés) : mal de dos, crampes au ventre, chaud/froid, insomnie, ...

10

La méthadone ne guérit pas la dépendance, même si elle peut aider certains patients à s'en détacher définitivement.

Le sevrage à la Méthadone, si il est fait de manière progressive est plus long mais perçu comme moins violent que le sevrage à l'héroïne.





Il n'y a quasi **pas de tolérance** à la méthadone : le patient ne doit pas augmenter ses doses pour ressentir les mêmes effets.

Seule exception : l'effet anti-douleur disparaît à la longue.

Il arrive néanmoins qu'on augmente le dosage :

- en début de traitement, lorsqu'on **cherche la dose d'équilibre** ;

- dans des situations de crise, afin d'adapter correctement le dosage du patient pour un meilleur bénéfice thérapeutique.

11



A consommer avec modération

Le dosage

Le " bon " dosage est celui qui permet à la personne de retrouver une vie normale sans symptômes de sevrage et sans effets de surdosage (sommolence, ...).

La dose adéquate varie d'une personne à l'autre. Elle ne dépend pas uniquement de la quantité de drogues consommées auparavant. Chaque dose de méthadone prescrite par le médecin est individuelle.

Conseil 2 : Aidez votre toubib à trouver la dose qui vous convient : dites lui ce que vous ressentez même vos envies de drogue et les moments où vous craquez.

12

Normalement en début de traitement, le médecin prescrit un dosage bas (30 mg) afin d'éviter tout risque de surdosage et d'accident.



La dose d'équilibre devra être **maintenue plusieurs mois voire plusieurs années.**

Elle doit vous aider à diminuer, voire abandonner votre consommation de drogues illégales.

Cette diminution ou cet abandon vous permettra de développer de nouveaux projets, de redécouvrir de nouveaux plaisirs, de construire une vie plus stable (travail, famille, ...).

Ce n'est qu'à cette condition que vous pourrez envisager, en concertation avec le médecin, de diminuer le dosage, éventuellement jusqu'au sevrage complet.

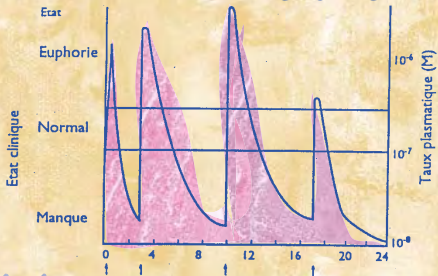
Ce n'est pas une obligation : **la méthadone** peut être, sans risques, prescrite pendant des années ou à vie.



1
3

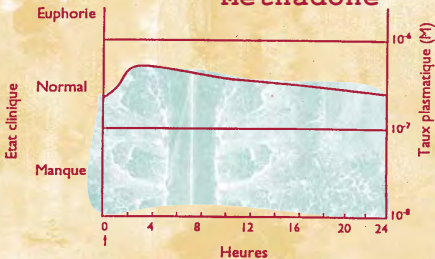
Et si on parlait des effets ?

Héroïne



14

Méthadone



En début de traitement, la méthadone peut entraîner les effets suivants : légère euphorie, somnolence, nausées, vomissements, transpiration, constipation, sécheresse de la bouche, etc.

Certains effets s'atténuent et disparaissent en cours de traitement, d'autres pas.

Ils sont ressentis différemment selon les personnes.



15

Conseil 3 :

Si certains effets vous gâchent la vie au-delà du 1^{er} mois de traitement, touchez-en un mot à votre toubib. C'est peut-être une question de dosage.



MÉTHADONE ET

• *Et vous faites quoi dans la vie ?*



& vie sociale

Une fois la dose de méthadone stabilisée, c'est l'occasion de faire **un bilan de santé** et de réfléchir à un nouveau projet de vie. Certains commenceront un accompagnement psycho-social individuel, de famille ou de couple, parfois même une psychothérapie.

16



Le traitement médical peut être accompagné **d'une réinsertion sociale** avec recherche de travail, de formations, etc.



VIE EN SOCIÉTÉ

Conseil 4 :

Parfois cette période provoque une impression de vide : on peut être angoissé, avoir les boules... Ça aide d'en parler à un pote ou à un pro.



Le volant :
à prendre ou
à laisser...



& conduite
automobile

Conduire sous l'influence de drogues et/ou de médicaments psychotropes expose à un risque d'amendes, de retrait du permis ou d'accident. Même si il est souvent admis qu'une fois le patient stabilisé, la méthadone ne modifie pas l'aptitude à la conduite automobile, l'absorption d'alcool, de tranquillisants ou de cannabis avec de la méthadone réduit l'aptitude à la conduite. La loi belge prévoit des sanctions pour la conduite en état d'ivresse ou dans un état analogue résultant de l'emploi de drogues ou de médicaments.

17

Vacances, j'oublie tout...



& voyage

Les conditions de prescription et de délivrance de la méthadone **varient en fonction des pays**.

L'exportation de la méthadone est interdite.

18



Si vous voyagez en Europe, mieux vaut vous faire délivrer la méthadone dans un **centre spécialisé local** moyennant un contact préalable entre celui-ci et votre médecin. Ce dernier délivrera une attestation à emporter avec vous.

Conseil 5 :

Avant le départ, renseignez-vous sur les modalités de délivrance du pays visité ; lisez les brochures "tip and trips" ou surfez sur le site

<http://www.indro-online.de/travel.htm>



Parlez en à votre médecin bien à l'avance car les démarches sont longues.

En dehors
de l'Europe et des États-Unis,
il vous faudra peut-être
prendre votre méthadone avec
vous en sachant que vous
risquez sa confiscation voire
pire comme des problèmes
judiciaires...

"Sea, sex and sun"



& sexualité

● Chez certains patients, la méthadone diminue le désir sexuel, provoque de la sécheresse vaginale et retarde, voire

empêche, l'éjaculation, l'orgasme, l'érection. Ici encore, cela dépend du temps d'adaptation, du dosage et de l'individu. Si ces effets persistent, *parlez-en à votre médecin.*

● En cas de relations sexuelles, pensez à utiliser un *lubrifiant à base d'eau* et un *préservatif* : ça améliore la sécurité... et le confort !

19



- En ce qui concerne la contraception, beaucoup de consommatrices d'héroïne ont vu **leur cycle menstruel perturbé** et ont pu avoir l'impression d'une relative infécondité. Avec la méthadone, le cycle menstruel se rétablit très vite. Envisagez une contraception dès le début du traitement.

J'attends un heureux événement

& grossesse

La consommation de drogues et des produits de coupe peuvent être très nocifs pour le bébé. Il est donc indispensable de passer à un traitement de substitution pendant la grossesse. Une grossesse bien suivie et un dosage stable de méthadone favorisent le bon déroulement de la grossesse. Lorsque vous êtes sous méthadone, un arrêt brusque de votre traitement peut être dangereux pour votre bébé. Un **traitement stable à la méthadone** réduit le risque de fausse-couche, d'accouchement prématuré ou d'autres complications, fréquentes lors de grossesses sous héroïne. La méthadone ne provoque aucune malformation chez le foetus.





Baby on board & bébé



Les nouveau-nés de mères sous traitement présentent généralement des **symptômes de sevrage**. Dans ce cas, le bébé peut être accompagné par l'équipe soignante et recevoir le traitement adéquat. Pensez à prendre contact avant la naissance avec une équipe expérimentée dans ce domaine.

2
1

Le lait maternel est le plus adapté aux besoins nutritionnels, immunitaires et affectifs du bébé. L'allaitement est donc recommandé quelque soit la dose de méthadone prise par la mère sauf si elle consomme aussi des drogues illégales ou des médicaments psychotropes.

Contre-indications :

Évitez d'allaiter si :

- Vous êtes séropositive pour le Sida ou dans certains cas pour les hépatites ;
- Si vous avez une consommation " significative " d'alcool, de drogues illégales (y compris le cannabis) ou de médicaments non prescrits.

Dans tous les cas, discutez-en avec votre médecin avant l'accouchement.

Méthadone derrière les barreaux



& prison

Théoriquement, la loi Dupont impose que les détenus puissent bénéficier en prison des mêmes soins et traitements de substitution que ceux dont ils bénéficiaient à l'extérieur. Dans tous les cas, il faut un accord entre votre médecin traitant et celui de la prison. Par contre, il reste très difficile de commencer un traitement en prison.



22

Pour gagner du temps, tout usager en traitement devrait posséder sur lui une attestation récente de son médecin certifiant qu'il suit un traitement de substitution et précisant le dosage. Dans le cas contraire, il faut donner au médecin de la prison les coordonnées du médecin traitant qui fera parvenir une attestation de suivi.



Dans certaines prisons, le traitement se poursuivra le jour de votre entrée; dans d'autres, cela prendra deux à trois jours. Vous pouvez également faire appel à votre médecin traitant afin qu'il vienne vous visiter en prison. Mais ce sera à vos frais.

23

Conseil 6 :

Modus Vivendi a pondu une brochure sympa sur la vie, la santé, la drogue en prison ; "Et vogue la galère" est disponible gratuitement à l'infirmerie de la prison.



ET LES RISQUES

En cas d'utilisation inadéquate ou détournée du produit, citons les risques suivants :

Injecter: aïe, aïe, aïe...

La méthadone en gélule ou en sirop **n'est pas prévue pour être injectée :** elle n'est pas stérile, s'avère très irritante et entraîne les risques suivants :

24

- destruction des veines (inflammations, veines bouchées) ;
- abcès ;
- infection généralisée du sang (septicémie) ;
- nécroses ;
- ulcères ;
- dépôts dans les poumons ;
- endocardites (infection du coeur due à une bactérie).

DANS TOUT ÇA ?



Conseil 7 :

N'injectez pas.
Si vous vous y risquez,
gardez chacun votre matos
perso (pompe, aiguille, filtre, coton,
cuillère) : pas la peine de se choper en
plus le sida ou une hépatite.
Le nec plus ultra : une pompe neuve à
chaque injection.
Enfin, évitez les endroits déjà infectés,
rouges, chauds, gonflés (abcès,
hématome, plaie(s), ...).
Pour plus d'infos sur l'injection,
demandez la brochure
Le Shooter Propre.



Dose, surdose et overdose

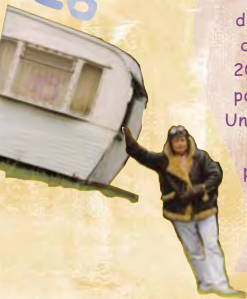
La méthadone est un produit mortel. Un dosage adapté à un patient ne conviendra pas à un autre. Le dosage n'est jamais indiqué sur une gélule, elle peut donc contenir de 1 à 100 mg de méthadone, voire plus.

Les risques d'overdose sont importants :

- si on ne respecte pas la prescription du médecin ;
- si on " dépanne " un copain avec sa méthadone.

La dose mortelle pour quelqu'un qui n'est pas dépendant aux opiacés est de +/-50 mg. Une dose de 20 mg est déjà dangereuse pour un non consommateur. Une augmentation brutale du dosage même chez les personnes en traitement peut provoquer une overdose.

26



Conseil 8 :

Dépanner un copain avec votre méthadone risque de lui coûter la vie : à chacun sa méthadone, à chacun sa dose.



Une overdose de méthadone survient plus lentement mais peut durer plus longtemps.

Une surveillance pendant 24 h et plus est donc nécessaire.

Le risque d'overdose augmente en cas de mélanges (médicaments, drogues, alcool).

Conduite ou dormir, il faut choisir

La méthadone entraîne parfois la somnolence (envie de dormir) suite à un mauvais dosage ou à un mélange de produits.



Conseil 9 :

Laissez votre voiture au parking et la tronçonneuse au placard. Ne prenez pas le risque de vous mettre ou de mettre autrui en danger.



Les accidents domestiques, ça n'arrive pas qu'aux autres !

Si vous avez de la méthadone à la maison, vous êtes responsable de la ranger dans un endroit qui ne soit accessible qu'à vous. La méthadone est mortelle à partir de 10 mg pour un enfant. Conservez vos médicaments **hors de portée des enfants**. Si vous soupçonnez votre enfant d'avoir avalé de la méthadone, appelez

immédiatement les urgences (n°100) ou conduisez votre enfant à l'hôpital le plus proche.

28

Conseil 10 : Rangez toujours vos médoc en hauteur, hors de portée de vos p'tits chéris. Un bon tuyau à demander à votre pharmacien : un flacon avec bouchon de sécurité.





A chacun son marché

Le marché clandestin

29

L'achat de la méthadone au marché noir présente des risques : la composition du produit et le dosage sont en effet inconnus.

Conseil 11 : Pourquoi prendre des risques alors qu'on peut se faire prescrire la métha en toute légalité! En plus, le traitement est devenu vachement accessible en Belgique!



**Il n'y a pas de
fumée sans feu...**

Conseil 12 :

Envie
de dormir?
Eteignez immédiatement
votre cigarette et
allez vous coucher.
Évitez de
fumer au lit.

Somnolence, envie
de dormir...



On s'allume une
cigarette et on s'endort.

Bon nombre d'incendies ont
démarré ainsi.



30

**N'en faites pas
toute une soupe !**

Les mélanges

A moins qu'ils ne fassent partie du traitement, les mélanges sont à éviter. Le résultat des mélanges est imprévisible et peut être dangereux. En plus, il est difficile de connaître la composition et la concentration des produits achetés au marché noir.

★ méthadone et alcool :

Accentue l'effet sédatif de la méthadone et réduit sa durée d'action.

★ méthadone et héroïne :

En cas de consommation simultanée :

- diminution des effets euphorisants de l'héroïne.
- augmentation du risque d'overdose.

★ méthadone et médicaments :

Exemples : benzodiazépines (Rohypnol®, Valium®, Lexotan®, etc.), barbituriques (Vesparax®, etc.), ...

Ces mélanges peuvent être redoutables et augmenter les risques d'overdose.

Ce risque est encore augmenté en cas de consommation d'alcool.

Certains médicaments diminuent l'efficacité de la méthadone et vice-versa.

31



Indiquez au médecin les médicaments que vous prenez afin qu'il adapte le traitement en conséquence.

Conseil 13 :

* méthadone et psycho-stimulants (cocaïne, amphétamines, ...) : Méthadone et psycho-stimulants ont des effets antagonistes (contraires) ce qui peut ralentir ou diminuer leurs actions respectives.

Évitez les mélanges. Sortez les oranges et offrez-vous plutôt une overdose de vitamines!



32

Les psycho-stimulants masquent parfois les signes d'overdose de méthadone qui réapparaissent une fois l'action du psycho-stimulant disparue, la méthadone ayant une durée d'action plus longue que celle de la cocaïne et des amphétamines.



ET MAINTENANT, SI ON JOUAIT À CACHE-CACHE?

Retrouvez les 7 risques !
Attention des intrus se cachent aussi !
Cherchez dans tous les sens !

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	s	a	r	e	l	i	o	n	c	v	d
2	a	s	t	n	a	f	n	e	o	a	l
3	v	n	o	i	t	c	e	j	n	i	r
4	o	v	n	i	u	r	t	i	d	o	g
5	n	a	t	u	r	e	l	g	u	m	i
6	n	u	o	l	b	a	r	b	i	e	r
7	e	r	n	o	t	e	e	d	r	l	u
8	e	i	n	c	e	n	d	i	e	a	t
9	e	s	o	d	r	e	v	o	a	n	e
10	s	e	c	u	r	i	t	e	c	g	f
11	n	o	g	a	a	r	a	p	t	e	t

3
3

- Et le gagnant est... (Les bonnes réponses)
- Conduire : Verticale 9, de haut en bas (Conseil page 27)
 - Injection : Horizontale 3, de droite à gauche (Conseil page 24)
 - Arrêt brutal : Verticale 5, de bas en haut (Conseil X)
 - Mélange : Verticale 10, de haut en bas (Conseil page 30)
 - Overdose : Horizontale 9, de droite à gauche (Conseil page 26)
 - Incendie : Horizontale 8, de gauche à droite (Conseil page 30)
 - Enfants : Horizontale 2, de droite à gauche (Conseil page 28)

QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE?



- Si la personne pique du nez et qu'elle a les pupilles en tête d'épingle, **restez à proximité** : une OD (overdose) pourrait survenir. Vérifiez de temps en temps sa capacité de réaction.

34

- Si les signes suivants apparaissent, intervenez **sans tarder** :

La respiration se fait plus lente et moins profonde.

Les muscles sont complètement relâchés.

La personne dort profondément, elle ne se réveille pas.

Si elle se réveille, elle se rendort aussitôt.

La peau blanchit / pâlit tandis que les lèvres et les extrémités des doigts bleussent.

● *Comment intervenir ? :*

1. *Essayez de réveiller la victime*, appelez-la, criez, déserrez ses vêtements, aérez la pièce.
2. *Appelez les secours* en formant le n° 100 ou le n°112 (services médicaux d'urgence - appel gratuit).

Décrivez la personne comme suit :
est-elle consciente ou inconsciente,
respire-t-elle ou non.

Donnez l'adresse exacte (rue, n°, étage).
Une fois le personnel médical sur place,
signalez-lui les produits consommés :
il est tenu au secret professionnel.

35

- Accompagnez si possible la personne à l'hôpital et évitez qu'elle ne signe une décharge.
- En intervenant rapidement vous pouvez sauver la vie de quelqu'un. Pensez-y !
- La police n'accompagne le service d'urgence dans un lieu privé que si la personne est inconsciente (nécessité de réanimation, décès possible).

En cas de besoin :

Centre anti-poison : 070/245 245
SOS Médecins (à Bxl) : 02/513 02 02
Autres services de garde : 100

Si vous voulez parler,
aider un ami,
faire le point sur
votre consommation...

Si vous
souhaitez
recevoir
d'autres
brochures



LSD-champignons



Speed-amphétamines



Cocaïne



Stéریفix



XTC



Cannabis



Le Shooter propre



Alcool

36



Overdose



Héroïne



Vogue la Galère



L'ABC des hépatites



Médicaments

ou
si vous voulez
connaître le comptoir
d'échange de seringues
le plus proche...

Une ligne
téléphonique est à
votre disposition 24h/24:

Infor-Drogues :
02 227 52 52

ou

<http://www.infordrogues.be>