

TSM 101 pour les professionnels de la santé

C'est quoi la méthode Sinclair (TSM) ?

La méthode Sinclair (TSM = The Sinclair Method) est un traitement médical pour les personnes alcool-dépendantes. Le traitement est basé sur des recherches scientifiques. Le traitement vise le système de récompense du cerveau par le procédé d'une extinction pharmacologique avec comme résultat une réduction de consommation d'alcool et une réduction des pulsions addictives.

Quelles sont les bénéfices de la méthode TSM pour le patient ?

1. Une réduction ou une élimination de consommation d'alcool sans les risques qui sont associés à une méthode de sevrage.
2. La réduction d'alcool réduit les obstacles au traitement souvent associés à l'abstinence.
3. Le traitement TSM est peu coûteux. La Naltrexone (ou son générique) coûte en moyenne 1,10 euros par comprimé.
4. TSM **n'est pas** une thérapie de substitution. Les antagonistes opiateux sont sans danger potentiel d'abus et ne créent pas de dépendance.
5. TSM n'utilise pas un blocage constant des endorphines. La médication est ciblée sur l'activité de boire, elle est alors uniquement utilisée quand il y a une consommation d'alcool.
6. TSM peut aider à former des habitudes saines. Les jours qu'ils ne consomment pas d'alcool, les patients doivent être encouragés à participer à des activités qui procurent du plaisir.

Et la thérapie dans tout ça?

Si votre patient, à côté de ses problèmes d'alcool, souffre aussi des troubles mentaux, il faudra chercher un traitement pour ces troubles. Mais, selon SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) moins que 40% de personnes avec des troubles de la consommation d'alcool ont également des troubles mentaux.

Les résultats de TSM : à quelle vitesse?

Chaque personne est différente, mais on observe en moyenne :

Les premiers 30 jours 10-20% de réduction

30 jours-6 mois 10-50% de réduction

6-12 mois 50-90% de réduction

1-2 ans 70-100% de réduction

2 ans et plus 80-100% de réduction

Y-a-t'il des effets secondaires?

Les effets secondaires sont possibles avec tous les médicaments et la Naltrexone ne fait pas exception. Les médecins constatent rarement des effets secondaires. Si une personne souffre d'un effet secondaire lié à la Naltrexone, il s'agit la plupart du temps des nausées légères ou transitoires.

Est-ce que tout le monde peut utiliser TSM?

Non. Les personnes qui sont addictes aux narcotiques et qui montrent des signes de sevrage à l'arrêt d'utilisation des narcotiques ne peuvent pas prendre de Naltrexone parce qu'elles ressentiront des symptômes de sevrage. Une utilisation occasionnelle des narcotiques, sans addiction, n'est pas dangereux en combinaison avec la Naltrexone mais l'effet des narcotiques se trouvera bloqué dans le cerveau. La grossesse et des dommages hépatiques sont des contre-indications. La Méthode Sinclair n'est pas recommandée pour les personnes qui sont abstinentes depuis une longue période et qui ne sont pas en risque imminent de rechute.