

Déclaration finale par John David Sinclair, docteur en médecine

La Méthode Sinclair (TSM) utilise le propre mécanisme du système nerveux, appelé « extinction », pour éliminer progressivement le craving et la consommation d'alcool. Par conséquent, l'expression technique pour TSM est « extinction pharmacologique ».

Sous-jacent au traitement était la découverte scientifique majeure que, contrairement aux croyances antérieures, le sevrage et la privation d'alcool n'éliminent pas le craving mais en réalité augmentent la consommation d'alcool ultérieurement (1), (2). La vieille conception que l'alcoolisme est causé par une dépendance physiologique devait alors être écartée. Il s'est développé une meilleure compréhension de l'alcoolisme.

Des recherches ont ensuite démontrées que la consommation d'alcool est un comportement appris (3). Il y a des personnes qui, partiellement pour des raisons génétiques, obtiennent beaucoup de renforcement chaque fois qu'elles consomment de l'alcool. Si ces personnes consomment très souvent de l'alcool, le comportement devient trop fort. Elles ne peuvent plus contrôler leur consommation, ne peuvent plus simplement dire « non ». La société les appelle « alcooliques ».

Les études en laboratoire indiquent que dans la plupart des cas le renforcement venu de l'alcool implique le système opioïde, c'est à dire le même système où la morphine, l'héroïne et l'endorphine produisent leurs effets (4).

Le cerveau contient deux mécanismes majeures pour changer son propre « câblage » sur la base de l'expérience. Premièrement, il y a l'apprentissage pour renforcer les comportements qui fournissent du renforcement. Deuxièmement, il y a l'extinction pour éliminer les comportements qui ne produisent plus de renforcement. Le meilleur exemple connu : les chiens de Pavlov qui étaient conditionnés à saliver au son d'une cloche déclenchée avant la distribution de la nourriture. Ensuite le comportement appris (saliver) était désappris quand le son de la cloche n'était plus suivi par la nourriture.

Certains médicaments, comme la Naltrexone, la Naloxone et la Nalmefene, bloquent les effets de l'endorphine et d'autres opiat. Je raisonnais que si on boit de l'alcool pendant qu'un de ces antagonistes d'opioïdes bloque le renforcement d'endorphine dans le cerveau, le mécanisme d'extinction serait activé pour produire ensuite une petite, mais durable, diminution de la consommation d'alcool et du craving. Le lendemain, la personne s'intéresserait légèrement moins à l'alcool. A la longue, le contrôle reviendrait et la personne ne serait plus un alcoolique. Elle n'éprouverait plus d'envie d'alcool (5).

La Méthode Sinclair a été confirmée, d'abord dans des nombreuses études en laboratoire (6), ensuite dans plus de 90 essais cliniques partout dans le monde (7), (8), (9), et récemment par des témoignages personnels des personnes qui l'utilisent (10). On a constaté que la méthode marche pour environ 80 % des alcooliques. C'est un taux de réussite élevé pour un traitement d'alcoolisme, mais le traitement ne marche pas pour tout le monde : apparemment certaines personnes souffrent d'une autre forme d'alcoolisme qui n'implique pas le système opioïde. Ces personnes ne peuvent pas être traitées efficacement avec les antagonistes opioïdes.

La Méthode Sinclair consiste simplement à prendre un antagoniste opioïde avant de consommer de l'alcool. La Naltrexone, la Naloxone et le Nalmefene ne sont pas des drogues de substitution (comme la Méthadone pour l'addiction à l'héroïne ou les Nicorette pour l'addiction à la nicotine). Les antagonistes opioïdes ne sont pas addictifs et ils ne réduisent pas directement le craving. Et contrairement au Disulfirame, ils ne suscitent pas non plus un effet désagréable d'aversion. Les antagonistes opioïdes font uniquement effet après une relâche d'endorphines. De ce moment-là, le mécanisme d'extinction est déclenché et il élimine progressivement mais durablement la cause neurale pour la consommation excessive d'alcool.

John David Sinclair, Ph.D., Researcher Emeritus

- [1] Sinclair, J.D. and R.J.Senter. Increased preference for ethanol in rats following alcohol deprivation. *Psychonomic Science* 8: 11-12, 1967.
- [2] Sinclair, J.D. The alcohol-deprivation effect: Influence of various factors. *Quarterly Journal of Studies on Alcohol* 33: 769-782, 1972.
- [3] Sinclair, J.D. Rats learning to work for alcohol. *Nature* 249: 590-592, 1974.
- [4] Sinclair, J.D., J.Adkins, and S.Walker. Morphine-induced suppression of voluntary alcohol drinking in rats. *Nature* 246: 425-427, 1973.
- [5] Sinclair, J.D. Method for Treating Alcohol-Drinking Response. USA patent 4,882,335 Nov. 21, 1989.
- [6] Sinclair, J.D. Drugs to decrease alcohol drinking. *Annals of Medicine* 22: 357-362, 1990.
- [7] Heinälä, P., H. Alho, K. Kiianmaa, J. Lönnqvist, K. Kuoppasalmi, and J. D. Sinclair. Targeted use of naltrexone without prior detoxification in the treatment of alcohol dependence: A factorial double-blind placebo-controlled trial. *Journal of Clinical Psychopharmacology*: 21(3): 287-292, 2001.
- [8] Sinclair, J.D. Evidence about the use of naltrexone and for different ways of using it in the treatment of alcoholism. *Alcohol and Alcoholism*, 36: 2-10, 2001.
- [9] Eskapa, R. *The Cure for Alcoholism*, Dallas, TX: BenBella Books, 2008, 2012.
- [10] Christian, Claudia. *Babylon Confidential*, Dallas, TX, BenBella Books, 2012.