

# Étapes pour sniffer/inhaler à moindres risques

Cette ressource fournit de l'information pour sniffer des drogues à moindres risques. Les drogues qui se dissolvent bien dans l'eau, comme la poudre de cocaïne, le crystal meth et certains comprimés d'ordonnance, sont faciles à sniffer puisqu'elles peuvent être absorbées par les membranes nasales.

Sniffer des drogues peut entraîner divers problèmes de santé, notamment le saignement de petits vaisseaux dans le nez, des infections des sinus, des lésions à la cloison nasale et la transmission de maladies respiratoires comme la toux et le rhume ainsi que d'infections transmissibles par le sang comme les hépatites B et C. Sniffer des drogues peut aussi mener à une surdose ou à une intoxication aux drogues.

L'utilisation de son propre matériel pour sniffer des drogues à moindres risques, le non-partage du matériel et le respect des autres pratiques pour sniffer à moindres risques aident à réduire la probabilité de problèmes de santé. Pour aider les personnes à utiliser leurs drogues de la façon la plus sécuritaire possible, on peut leur enseigner les pratiques d'utilisation de drogues à moindres risques et leur fournir du matériel de réduction des méfaits gratuit.

## Matériel à avoir avant de sniffer des drogues

L'utilisation de matériel neuf pour sniffer à moindres risques est la meilleure façon de réduire les méfaits. Le matériel pour sniffer à moindres risques est destiné à un usage personnel et ne doit pas être partagé avec d'autres personnes. En effet, du sang pourrait se trouver sur le matériel usagé et propager des infections lors du partage, même si le sang n'est pas visible.

FEUILLET  
D'INFORMATION

Publié en  
2023

[www.catie.ca](http://www.catie.ca)

 /CATIEinfo

### Le matériel de réduction des méfaits suivant est recommandé pour sniffer des drogues :

- Tampons d'alcool
- Paille ou tige droite
- Eau stérile (pour se rincer le nez après avoir sniffé)
- Papier d'aluminium (sert de surface propre pour sniffer)

### Pratiques pour sniffer des drogues à moindres risques

Les prestataires de services travaillant avec des personnes qui sniffent/inhalent des drogues devraient leur expliquer la façon de sniffer des drogues à moindres risques en leur présentant les étapes et l'information suivantes.

#### Comment sniffer des drogues :

1. Laver ses mains et la surface de préparation avec de l'eau et du savon avant de toucher au matériel de réduction des méfaits. Cela aide à prévenir les infections causées par les virus et les bactéries. Du désinfectant pour les mains ou des tampons d'alcool peuvent être utilisés s'il n'y a pas d'eau et de savon.
2. Écraser les drogues le plus finement possible, si elles ne sont pas déjà sous forme de poudre. Voici quelques techniques pour écraser les drogues à sniffer :
  - a) Utiliser un broyeur de comprimés ayant été préalablement nettoyé avec un tampon d'alcool (il doit avoir eu le temps de sécher).
  - b) Utiliser un morceau de papier plié et un briquet (ou un autre objet dur). Plier le papier et placer les drogues au milieu de celui-ci. Utiliser un briquet ou un autre outil pour frotter et écraser les drogues dans le papier. Toujours utiliser un nouveau morceau de papier. Cela peut réduire le
3. Disposer la poudre en une fine ligne sur une surface propre ou un nouveau morceau de papier d'aluminium pour éviter que des bactéries se retrouvent sur les drogues.
4. Couper la ligne en utilisant un morceau de papier cartonné ou du plastique dur (comme une carte bancaire) préalablement nettoyé avec un tampon d'alcool.
5. Insérer une paille dans le nez à une profondeur suffisante pour réduire la quantité de drogue qui reste coincée dans les poils du nez. Cela peut également réduire l'irritation du nez.
6. Inhaler lentement la poudre par le nez, puis expirer par la bouche.
7. Après avoir sniffé les drogues, rincer l'intérieur du nez en sniffant quelques gouttes d'eau stérile afin de réduire l'irritation et d'aider à faire passer les résidus de drogues dans les voies nasales. Cela réduit aussi les risques de lésions nasales.

## Renseignements importants sur la façon de sniffer à moindres risques

### Utiliser son propre matériel pour sniffer

Tout le matériel utilisé pour sniffer est destiné à un usage personnel et ne doit pas être partagé avec d'autres personnes. Utiliser des pailles de couleurs différentes ou marquer les pailles avec un marqueur permanent, du ruban ou un élastique peut aider à différencier son matériel personnel de celui des autres pour éviter le partage. Essayer de ne pas sniffer avec des billets de banque ou d'autres articles qui peuvent contenir des germes ou des bactéries pouvant causer une infection des sinus. Jeter le matériel utilisé pour sniffer à moindres risques dans un récipient à objets tranchants ou dans une bouteille en plastique dur. Il peut ensuite être déposé auprès d'un organisme de réduction des méfaits qui s'en départira.

### Soins du nez

Certaines pratiques peuvent aider à protéger l'intérieur du nez, prévenir l'irritation et réduire les risques de lésions nasales, notamment les suivantes :

- écraser les comprimés, les roches ou le crystal meth le plus finement possible avant de sniffer (cela augmente la quantité de drogue absorbée et réduit les risques de lésions au nez causées en sniffant);
- se rincer le nez avec de l'eau stérile après avoir sniffé;
- alterner entre les deux narines à intervalle régulier pour sniffer;
- utiliser de l'huile de vitamine E ou un vaporisateur nasal de solution saline pour apaiser l'intérieur du nez et l'aider à guérir.

### Mélanger différentes substances

Le mélange de drogues comporte des risques. Mélanger différentes drogues peut entraîner des effets plus prononcés ou différents de ce que les drogues seules procurent. Le mélange de cocaïne et d'opioïdes comme le fentanyl ou l'héroïne

augmente le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de surdose. Aussi, la durée de présence des différentes drogues dans l'organisme n'est pas la même. Il est important de toujours commencer par une petite quantité, d'augmenter lentement et de faire preuve de prudence lors de l'utilisation de doses multiples ou d'un mélange de drogues.

### Intoxication grave (*overamping*) aux stimulants

Les signes d'intoxication grave aux stimulants incluent notamment un rythme cardiaque rapide ou une douleur à la poitrine, une raideur des bras et des jambes et des contractions saccadées et involontaires, une sensation de chaleur sur la peau ou des sueurs, de l'anxiété, de l'agitation et des hallucinations. Si une personne est en situation d'intoxication grave, il faut essayer de l'aider à garder son calme, l'amener à se rafraîchir et à se reposer. Une attention médicale est requise d'urgence si la personne a une douleur oppressante à la poitrine ou des convulsions, si elle perd conscience ou si elle ne respire pas. La naloxone ne fonctionne que pour les opioïdes et ne renverse pas une intoxication grave aux stimulants, mais elle peut être utilisée en toute sécurité et pourrait aider si une surdose d'opioïdes est soupçonnée.

### Surdose/intoxication aux drogues

Lorsqu'une personne utilise des drogues achetées de la rue ou d'un approvisionnement illégal, les risques de surdose ou d'intoxication sont plus élevés. Les personnes peuvent faire ce qui suit pour essayer de prévenir une surdose ou se préparer en cas de surdose :

- utiliser leurs drogues avec d'autres personnes ou dans un site de consommation supervisée;
- commencer par une petite quantité et augmenter lentement;
- faire analyser leurs drogues, si ce service est disponible;
- avoir de la naloxone sur soi et savoir comment l'utiliser.

La naloxone renverse une surdose d'opioïdes. Une personne peut être en surdose d'opioïdes si elle est inconsciente ou ne réagit pas, si elle respire lentement ou ne respire pas, si elle ronfle ou émet des sons d'étouffement ou de gargouillement, si sa peau est froide ou moite, et si elle a les lèvres et les ongles bleus ou gris.

## Ressources

L'usage de substances à moindres risques : série de vidéos – CATIE

Sniffer à moindres risques – CATIE

Répondre à une surdose d'opioïdes, répondre à une surconsommation ou à une surdose de stimulants – CATIE, Toward the Heart BCCDC Harm Reduction Services

Les bases de la réduction des méfaits : trousse pour prestataires de services – CATIE

Parlons-en! Le matériel de réduction des méfaits comme outil d'interaction – Programme ontarien de distribution des ressources pour la réduction des méfaits (OHRDP)

Recommandations de pratiques exemplaires pour les programmes canadiens de réduction des méfaits – Groupe de travail sur les pratiques exemplaires pour les programmes de réduction des méfaits au Canada

## Remerciements

Cette ressource est adaptée de la série de vidéos sur l'usage de substances à moindres risques de CATIE et de *Parlons-en! Le matériel de réduction des méfaits comme outil d'interaction* du Programme ontarien de distribution des ressources pour la réduction des méfaits (OHRDP). CATIE remercie les réviseur·e·s qui ont contribué par leurs connaissances à cette ressource.

**Traduction : Magali Cloutier Provencher et Denise Bérubé**

## Déni de responsabilité

CATIE renforce la réponse pancanadienne face au VIH et à l'hépatite C en faisant le pont entre la recherche et la pratique. Nous mettons les travaux scientifiques les plus récents à la disposition des prestataires de soins de santé et de services communautaires et promouvons les pratiques exemplaires des programmes de prévention, de traitement et de réduction des méfaits.

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse, mais cette information ne doit toutefois pas être considérée comme des conseils médicaux. Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un-e professionnel-le de la santé qualifié-e. À des fins de promotion de la santé publique, les ressources offertes par CATIE peuvent contenir des descriptions ou des représentations de nature sexuelle ou concernant l'usage de drogues. Les opinions exprimées dans les présentes peuvent ne pas refléter les politiques ou les opinions de CATIE ou de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

Le présent document a été produit grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

## Le reproduction de ce document

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué dans son intégralité à des fins non commerciales sans permission, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression de ce document : *Ces renseignements ont été fournis par le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE). Pour plus d'information, veuillez communiquer avec CATIE à [info@catie.ca](mailto:info@catie.ca).*

Les feuillets d'information de CATIE sont disponibles gratuitement à l'adresse [www.catie.ca](http://www.catie.ca)

[www.catie.ca](http://www.catie.ca)

 /CATIEinfo



La source canadienne  
de renseignements sur  
le VIH et l'hépatite C