

MISE EN GARDE
Public averti seulement

Si la lecture d'informations qui pourraient
sauver la vie de personnes consommant des drogues
vous choque, n'ouvrez pas!



SAVOIR S'INJECTER

Infos sur la réduction
des méfaits pour une injection
de drogues à moindres risques

BIENVENUE

Avant d'approfondir ta lecture de ce livret, la première chose que tu dois savoir est que tu as le droit d'être toi-même. Ce livret te fournira des renseignements simples et à jour, non moralisateurs, sur la manière de s'injecter des drogues en réduisant les risques. Tu as droit à ta santé et aux renseignements dont tu as besoin pour prendre soin de toi. Peut-être que tu ne t'injectes pas depuis longtemps ou qu'au contraire, tu le fais depuis des années. Dans un cas comme dans l'autre, savoir, c'est pouvoir.

Nous traversons une crise des surdoses où l'approvisionnement en drogues est toxique et imprévisible, ce qui veut dire que tu ne sauras pas ce que tu consommes à moins d'avoir fait analyser cette substance. Malgré cela, il existe des mesures à prendre contribuant à la prévention de surdose fatale. Ainsi, en plus de conseils relatifs à la santé, tu trouveras dans ce livret des renseignements importants sur la manière de prévenir ou de réagir à une surdose.

AS-TU DES QUESTIONS?

Si le fait d'incorporer des gestes pour s'injecter de manière plus sécuritaire concerne ta santé, il faut noter que ce livret ne contient pas tous les thèmes liés à la santé. Par conséquent, si tu te poses des questions auxquelles tu ne trouveras pas la réponse ici ou si tu as besoin d'un soutien quelconque, contacte un organisme de réduction des méfaits de l'endroit où tu vis.

DANS CE LIVRET...

BASES DE L'INJECTION À MOINDRES RISQUES

- 4 Bases de l'injection à moindres risques
- 6 Matériel d'injection plus sécuritaire

SE PRÉPARER POUR UNE INJECTION

- 8 Choisir le point d'injection
- 10 Conseils pour s'injecter à moindres risques

APRÈS L'INJECTION

- 13 Soins de la veine
- 15 Mise au rebut du matériel usagé

MÉFAITS POTENTIELS ET COMMENT LES RECONNAÎTRE

- 17 Infections bactériennes
- 21 Infections virales
- 24 Caillots sanguins et embolies
- 25 L'importance d'acheter et d'injecter ses drogues soi-même

SE PROTÉGER PENDANT LA CRISE DES SURDOSES

- 27 Naloxone
- 29 Intoxication grave (*overamping*) aux stimulants
- 30 Surdoses de stimulants
- 31 Surdoses d'opioïdes
- 32 Réagir en cas de surdose potentielle

BASES DE L'INJECTION À MOINDRES RISQUES

Les conseils suivants sont basés sur les meilleures pratiques éprouvées pour une injection plus sécuritaire. Tu peux suivre ces conseils au quotidien en ce qui concerne ta santé et ta sécurité. On n'est pas toujours en mesure de suivre toutes ces étapes, mais plus on respecte de pratiques sécuritaires, plus on réduit la possibilité d'avoir des problèmes de santé.

1

Utilise du nouveau matériel, chaque fois que tu consommes

- Tout ce que tu utilises doit être **neuf** : aiguilles, seringues, filtres, eau et *sécuricups* à chaque injection.
- Utilise ton propre matériel, ne le partage pas avec d'autres et suis les étapes pour une injection plus sécuritaire afin de réduire le risque de lésions aux veines et d'infections bactériennes ou virales transmises par le sang, comme l'hépatite B, l'hépatite C et le VIH.

2

Réduis ton risque de surdose létale

- **Ne pas consommer seul.e. est une des meilleures façons de prévenir une surdose létale.**

Aie au moins une personne de confiance avec toi, demande à quelqu'un de te surveiller lorsque tu consommes, ou fais-le à un site de consommation supervisée ou de prévention des surdoses.

- **Pour que quelqu'un soit en mesure de porter secours à l'autre en cas de surdose, décaler sa consommation par rapport à celle d'autres personnes est à recommander.**



- **Aie de la naloxone sur toi, apprends à t'en servir et informe les autres que tu en as.**

Garde ta naloxone dans un endroit facile à trouver en cas d'urgence.

- **Commence par une petite quantité et vas-y lentement.**

Utilise d'abord une petite dose d'essai. L'effet des drogues peut prendre quelques instants pour se faire sentir et être plus fort que prévu.

- **Informe-toi sur la provenance de tes drogues et fais toi-même tes injections.**

Prends le contrôle de ta propre consommation en te renseignant sur la provenance et en connaissant le contenu de tes drogues et en apprenant à les injecter toi-même en prenant les précautions nécessaires.

Pour connaître la composition des substances, certains organismes de réduction des méfaits offrent des analyses de leur contenu.

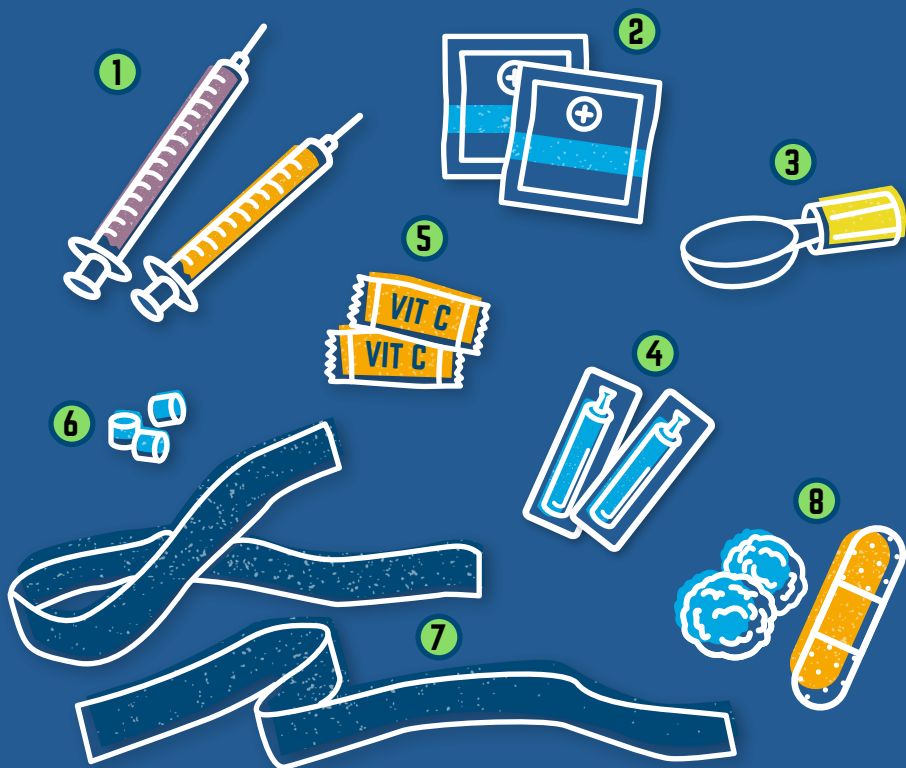


Prends une pause et prends soin de toi

- Ménage-toi et prends soin de ta peau et de tes veines.
- Prends des pauses et dors un peu.
- Mange quelque chose avant de consommer.
Bois de l'eau ou du jus pour rester hydraté.e.
- Aie des condoms et du lubrifiant sur toi.
- Prends soin de tes veines et change de point d'injection.

MATÉRIEL D'INJECTION PLUS SÉCURITAIRE

L'utilisation de matériel préemballé à usage unique aidera à prévenir les infections bactériennes et à réduire la probabilité de transmission de virus tels que les virus de l'hépatite B et de l'hépatite C et le VIH. Les organismes de réduction des méfaits devraient être en mesure de te fournir ce matériel d'injection sécuritaire et de t'offrir toute sorte de soutien et autres renseignements.



1 AIGUILLES ET SERINGUES

Il existe des **aiguilles et des seringues** de divers calibres, tailles et longueurs.

2 TAMPONS IMBIBÉS D'ALCOOL

On utilise des **tampons imbibés d'alcool** pour nettoyer la peau avant l'injection.

3 « SÉCURICUPS »

Les **sécuricups** servent à préparer des drogues pour l'injection. Les drogues sont mélangées à de l'eau stérile (et dans des cas expliqués ci-dessous, de la vitamine C en poudre) dans le *sécuricup*. On fait bouillir ce mélange dans le but de dissoudre les drogues dans un liquide et de prévenir les infections pouvant provenir de certaines bactéries.

4 EAU STÉRILE

Pour dissoudre les drogues injectables, on utilise de l'**eau stérile**, qui est offerte en sachets à usage unique.

5 ACIDIFIANTS

La **vitamine C en poudre, l'acide ascorbique ou les produits « acidifiants »** ne sont nécessaires que pour les drogues qui ne se dissolvent pas dans l'eau stérile, par exemple, l'héroïne brune ou l'héroïne « black tar », le crack et les timbres de fentanyl.

6 FILTRES

Les **filtres** sont utilisés lorsqu'on extrait la drogue dans une seringue à partir du *sécuricup*. Le filtre empêche les particules solides non dissoutes de pénétrer dans la seringue et dans ton corps, surtout lorsque tu t'injectes une poudre créée en écrasant une pilule avec un enrobage.

7 GARROTS

Les **garrots** restreignent le débit sanguin, ce qui fait que les veines se gonflent et sont plus faciles à trouver.

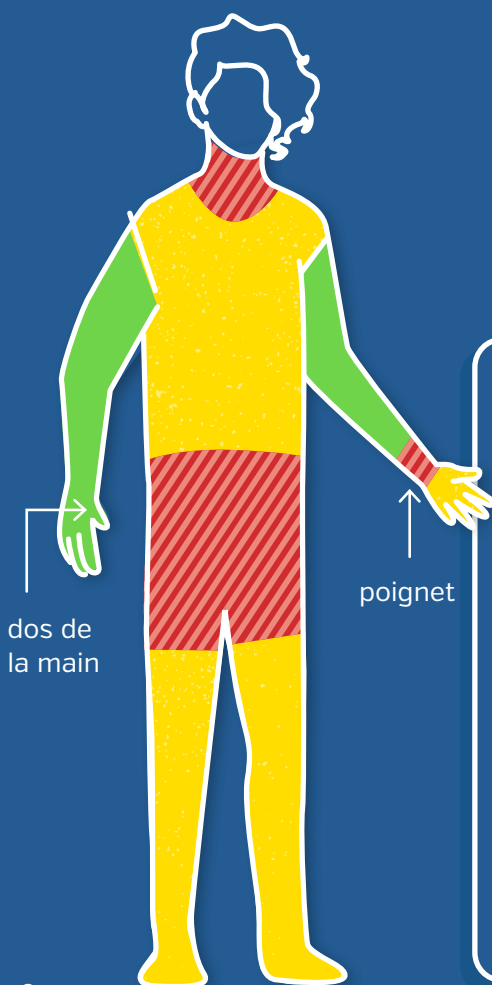
8 TAMPONS SECS

Des **tampons secs, des pansements ou des diachylons** sont utilisés pour couvrir et mettre de la pression sur le site après l'injection.




SE PRÉPARER POUR UNE INJECTION

CHOISIR LE POINT D'INJECTION

Il y a des endroits sur le corps qui présentent moins de risques que d'autres pour une injection. L'injection peut causer de graves problèmes, comme des lésions aux veines, un caillot de sang ou un saignement trop abondant qui ne s'arrête pas.



SI TU T'INJECTES DES DROGUES :

-  Les zones en vert sont les plus sécuritaires.
-  Essaie d'éviter les zones en jaune.
-  Les zones en rouge sont dangereuses.

Rappelle-toi : Choisis les veines pour t'injecter. Il est dangereux de s'injecter dans une artère.



Pour pouvoir circuler dans tout ton corps, le sang dans tes artères est pompé à une très haute pression – certaines de tes plus grandes artères ont un pouls que tu peux sentir avec tes doigts. Tu sauras si tu t'es piqué.e dans une artère, car tu ressentiras une vive douleur. La pression dans l'artère forcera le piston à reculer et le sang à l'intérieur de ta seringue formera une mousse. Si cela se produit, retire l'aiguille immédiatement et appuie fort sur le point d'injection jusqu'à ce que le saignement cesse. **Si le saignement ne s'arrête pas dans les cinq minutes, rends-toi à l'hôpital immédiatement.**

POINTS PLUS SÛRITAIRES

- **Bras :** Tes bras sont les endroits les plus sûrs pour faire une injection (entre le poignet et l'épaule). Changer de point d'injection et de veine à chaque fois aidera à guérir les veines plus rapidement et à prévenir les infections.
- **Dos de la main :** Les veines de cette région sont fragiles. Pour les garder en bonne santé, fais tes injections lentement, enlève le garrot avant l'injection et donne à ces veines plus de temps pour guérir.

POINTS À UTILISER AVEC PRUDENCE

- **Jambes :** L'injection dans les jambes présente un risque plus élevé de formation de caillots sanguins. Un caillot qui se rend dans tes poumons ou ton cœur causera de graves problèmes. Se piquer à des points plus bas de la jambe (sous le genou) est une façon de réduire ce risque.
- **Pieds :** Les veines dans cette région sont très fragiles. Pour les garder en bonne santé, donne à ces veines plus de temps pour guérir et choisis d'autres points d'injection si tu as des problèmes de pieds.
- **Poitrine :** L'injection dans la poitrine peut provoquer des caillots de sang qui causeront des douleurs et de l'enflure. Un caillot qui se rend dans tes poumons ou ton cœur causera de graves problèmes.

POINTS DANGEREUX

- **Le cou :** Les veines du cou sont très proches des grandes artères qui amènent le sang à ton cerveau. Se piquer dans une artère peut causer des complications létales comme des caillots de sang, des saignements et une enflure rapide.
- **Le poignet :** Tes poignets sont pleins de veines, d'artères et de nerfs qui sont très proches les uns des autres. Se piquer dans une artère ou un nerf est douloureux et peut causer de graves problèmes de santé.
- **L'aine :** Les veines de l'aine sont très proches des grandes artères qui amènent le sang à tes jambes. Se piquer dans ces artères est plus susceptible d'entraîner un saignement important, ce qui est très dangereux. Si tu t'injectes à l'aine et qu'un hématome (un «bleu») important apparaît, obtiens de l'aide médicale immédiatement!
- **Les organes génitaux :** Les veines de tes organes génitaux sont délicates et difficiles à voir. Comme les vaisseaux sanguins dans cette zone sont petits, ils seront facilement endommagés si tu essaies de faire une injection dans tes organes génitaux et ils sont sujets à l'infection.

CONSEILS POUR S'INJECTER À MOINDRES RISQUES

L'injection de drogues peut causer des problèmes corporels, y compris des lésions aux veines et des infections bactériennes et virales. En adoptant des pratiques d'injection plus sécuritaires, tu peux réduire ces dommages.

Sers-toi de nouvelles aiguilles, seringues, eau et de nouveaux filtres et *sécuricups* à chaque injection.

PRÉPARATION DES DROGUES

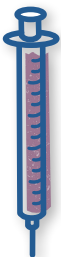
- **Lave-toi les mains** avec de l'eau et du savon avant d'ouvrir le contenant des drogues. Tu peux aussi utiliser des tampons imbibés d'alcool, mais assure-toi d'en avoir toujours à portée de la main pour le moment de l'injection.
- **Prépare ta drogue dans un endroit propre et bien éclairé.** Prends le temps de bien nettoyer la surface de préparation et ne te précipite pas au moment de l'injection.
- **Trouve la bonne taille d'aiguille pour toi.** Il se peut que tu fasses plusieurs essais avant de trouver la bonne taille, par contre c'est important que tu trouves la taille d'aiguille (ou le calibre) qui te convient le mieux. Il est recommandé de commencer par une petite taille, ce qui produira moins de traces, d'enflure et d'ecchymoses. Si tu dois t'y reprendre plusieurs fois avant de pouvoir t'injecter, tu pourrais endommager la veine. Si c'est le cas, essaie une aiguille de taille légèrement plus grande.
- **Ajoute de l'eau stérile à tes drogues pour former une solution injectable.** Si l'emballage est endommagé ou percé, l'eau n'est plus stérile et doit être jetée.
- **Si tu utilises de la vitamine C en poudre** pour dissoudre des drogues comme le crack ou l'héroïne «black tar» pour injection, commence par une très petite quantité. **Utilise la plus petite quantité de vitamine C en poudre possible** pour éviter que le mélange ne devienne trop acide, ce qui pourrait endommager tes veines et causer une infection.
- **La «cuisson» de tes drogues** peut aider à dissoudre des drogues pour l'injection et peut détruire certaines bactéries. Ces drogues sont mélangées à

de l'eau stérile (et dans des cas expliqués précédemment, de la vitamine C en poudre) et souvent bouillies pendant un certain temps dans le *sécuricup*. **Il est important de faire cuire le mélange au minimum pendant 10 secondes et de laisser refroidir les substances avant de les injecter, puisque des drogues chauffées peuvent brûler ta peau et endommager tes veines.**

- **Filtrer tes drogues** aide à éliminer les additifs ou les particules qui ne se sont pas dissoutes à la cuisson des drogues et pouvant causer des lésions si elles sont injectées.
- **Garde ton matériel stérile pendant son utilisation.** Le matériel est livré dans des emballages stériles à usage unique. Ne pose pas ton aiguille et ta seringue une fois que tu as enlevé l'emballage et le capuchon de l'aiguille. Cela aidera à réduire les risques que ton matériel entre en contact avec de la poussière, de la saleté ou des bactéries.

PRÉPARER LE SITE D'INJECTION

- **Attache un garrot au-dessus de l'endroit où tu vas faire l'injection** – éloigné d'au moins cinq pouces [13 cm] du site d'injection. **Assure-toi de l'enlever avant de commencer l'injection.**
- **Regarde ou touche la veine avant de tenter une injection.** Il est important d'injecter directement dans la veine, pour prévenir les abcès, les cicatrices et les infections. N'oublie pas que certaines drogues, comme le crack ou la cocaïne, ont un effet engourdissant, et qu'il y aura donc plus de risque de piquer à côté de la veine si le point d'injection est engourdi à cause d'une injection précédente.
- **Nettoie ton point d'injection avec un tampon imbibé d'alcool avant l'injection.** Ces tampons sont à usage unique, il est donc utile d'en avoir quelques-uns sur toi au cas où tu aurais besoin de changer de point d'injection ou de préparer plus d'un point. Laisse la zone sécher à l'air avant de t'injecter, afin de ne pas irriter ta peau ou tes veines.



Trouve la bonne taille d'aiguille.



Nettoie le point d'injection avec un tampon imbibé d'alcool.



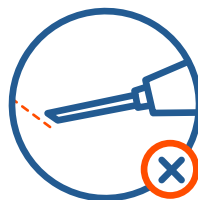
Avant de t'injecter, localise la veine.

PROCÉDER À L'INJECTION

- **Biseau vers le haut!** Le biseau est le bout de l'aiguille taillé obliquement. Il est plus facile et plus sécuritaire de s'injecter avec le biseau vers le haut [le bout le plus pointu de l'aiguille dirigé vers le bas].



Bien = biseau vers le haut



Fautif = biseau vers le bas

- **Suis le débit sanguin, vers ton cœur.** Lors de l'injection, insère l'aiguille dans la même direction que le sang dans tes veines – vers le cœur.
- **Fais un test pour t'assurer que tu es bien dans la veine.** Tire sur le piston jusqu'à ce que tu vois du sang dans la seringue – cela signifie que tu es dans une veine. Si tu ne vois pas de sang dans le cylindre de la seringue, retire l'aiguille et essaie à nouveau.
- **Une fois que tu vois du sang dans la seringue, enlève le garrot avant de te faire l'injection. Pour détacher le garrot, tire sur l'extrémité retenue en-dessous.**
- **Commence par une petite quantité et vas-y lentement.** Utilise d'abord une petite dose d'essai et injecte-la lentement. L'effet des drogues peut prendre quelques instants pour se faire sentir et être plus fort que prévu.

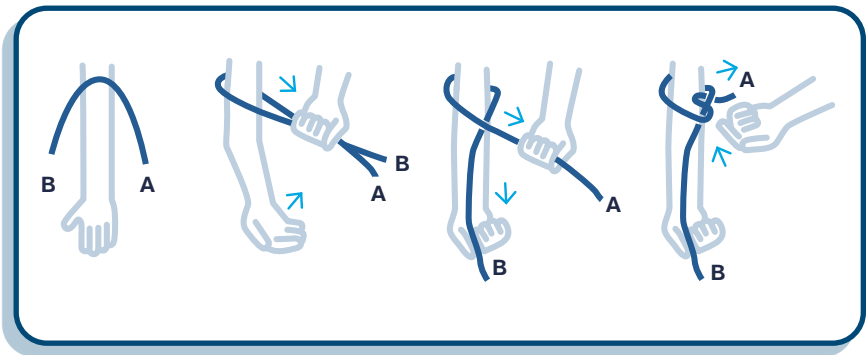
APRÈS L'INJECTION

- **Retire l'aiguille et applique une pression sur le point après l'injection, en utilisant un tampon ou une compresse stérile.** Laisser l'aiguille dans la veine est dangereux, car si tu t'assois, tu pourrais endommager ta veine.
- **Jette le matériel usagé dans une boîte de dépôt communautaire ou un contenant pour objets tranchants personnel.** Cela t'aidera à prévenir les piqûres accidentelles pour toi-même et les autres membres de ta communauté. Tu peux trouver des conseils sur la façon de jeter le matériel usagé à la page 15.

TROUVER UNE VEINE

Il est important d'injecter directement dans la veine pour éviter les complications. Voici quelques moyens de rendre tes veines plus grosses et plus visibles :

- Bois de l'eau ou du jus avant l'injection.
- Serre et détends ton poing et donne une petite tape sur la peau.
- Applique un linge chaud et humide sur la veine.
- L'organisme de réduction des méfaits de ta région a peut-être un détecteur de veines que tu peux utiliser. Celui-ci utilise une lumière spéciale pour localiser les veines.
- Noue un garrot au-dessus de l'endroit où tu t'injecteras – plus tu t'éloignes, mieux c'est. **Assure-toi de le retirer avant de commencer à t'injecter.**



APRÈS L'INJECTION

SOINS DE LA VEINE

Prendre soin de tes points d'injection est important et fait toute une différence pour tes veines et ta santé en général.

Donner une pause à tes veines de temps en temps et changer de point d'injection donnera à tes veines le temps de guérir et réduira les risques de cicatrisation et d'affaïssement des veines.

Appliquer une crème pour les veines sur ta peau aide à réduire l'enflure et les marques de piqûres. Certains organismes de réduction des méfaits pourront t'en fournir et te donneront des conseils sur ce que tu peux trouver et utiliser à la maison.

En cas de douleurs ou d'abcès, obtenir l'aide d'un.e professionnel.le de la santé ou d'un.e intervenant.e en réduction des méfaits (page 17) est un moyen important de prévenir les complications. Les injections ratées (ne pas trouver la veine quand tu injectes) et les abcès peuvent évoluer vers quelque chose de plus grave, c'est pourquoi il importe de demander de l'aide à un.e prestataire de soins de santé dans les plus brefs délais.



MISE AU REBUT DU MATÉRIEL USAGÉ

La mise au rebut des aiguilles et du matériel usagé est une étape importante de l'injection à moindres risques, car elle permettra d'éviter les piqûres accidentelles pour toi-même et pour les autres membres de la communauté.

Tu peux avoir accès à des boîtes de dépôt de seringues dans ta communauté (centres de santé communautaires, organismes de réduction des méfaits, espaces publics comme les parcs) où tu peux jeter ton matériel usagé. Certains organismes de réduction des méfaits peuvent aussi te fournir un contenant pour objets tranchants/matériel à risque biologique que tu pourras garder à la maison ou prendre avec toi quand tu te déplaces.



Comment planifier

Certaines personnes trouvent utile d'avoir plusieurs contenants pour éliminer le matériel usagé et de les garder dans les endroits où elles consomment habituellement. De cette façon, les contenants sont là quand elles en ont besoin. Il existe des contenants de plusieurs tailles, donc certaines personnes transporteront un petit contenant avec elles. C'est une façon discrète de transporter du matériel usagé en toute sécurité jusqu'à ce que tu aies la chance de le jeter correctement.

MÉFAITS POTENTIELS ET COMMENT LES RECONNAÎTRE

1

INFECTIONS
BACTÉRIENNES



2

INFECTIONS
VIRALES



3

CAILLOTS DE SANG
ET EMBOLES



1

INFECTIONS BACTÉRIENNES

Les infections surviennent lorsque des brèches dans la barrière créée par la peau permettent aux bactéries de pénétrer dans l'organisme. Les injections peuvent causer ces brèches dans la peau.

Tu peux réduire ton risque d'infection en suivant quelques étapes pour rendre les injections plus sécuritaires :

- Nettoyer tes mains et le point d'injection avant de procéder;
- Utiliser du nouveau matériel et un point différent pour chaque injection;
- Utiliser des filtres de réduction des méfaits pour préparer les drogues;
- Couvrir le point d'injection avec un tampon sec après le retrait de l'aiguille;
- Injecter différentes substances séparément (comme des stimulants et des dépresseurs).

Si tu décèles des signes ou des symptômes d'infection (par exemple, rougeur, chaleur, douleur accrue), il est important d'aller consulter un.e professionnel.le de santé ou un.e intervenant.e en réduction des méfaits.

Abcès

Un abcès est une zone d'infection courante qui apparaît lorsque des bactéries s'infiltrent sous la surface de la peau et qu'une bulle remplie de pus se forme sous la peau.

Un abcès peut mettre du temps à guérir et peut s'aggraver.

- Pour les abcès plus petits et fermés (ceux qui sont sous la peau et n'ont pas percé) ou les injections ratées (ne pas trouver la veine quand tu injectes), applique une compresse chaude, garde l'abcès couvert et ne tente pas de le crever, pour éviter qu'il s'infecte davantage.
- Si l'abcès ne disparaît pas, il pourrait nécessiter un traitement plus ciblé comme des antibiotiques.

Abcès [suite]

En cas d'abcès, il est important d'aller consulter un.e professionnel.le de santé ou un.e intervenant.e en réduction des méfaits.

Signes :



- rougeur au point d'injection
- enflure ou surélévation de la peau
- douleur et sensibilité au toucher
- chaleur au toucher
- bouton géant avec un centre rempli de pus

Cellulite

La cellulite, qu'on observe souvent en lien avec les abcès, est une inflammation de la peau ou de la couche sous-cutanée causée par une infection qui se propage. Elle est souvent causée par une injection ratée ou par le fait de chercher une veine avec une aiguille.

Signes :



- rougeur de la peau – la zone rouge peut s'étendre rapidement!
- chaleur au toucher
- sensibilité au toucher

La cellulite ne disparaît pas d'elle-même. Appliquer de la glace ou quelque chose de froid sur la zone peut aider à soulager les symptômes. Un traitement par antibiotiques est habituellement nécessaire; il est donc important d'aller voir un.e professionnel.le de santé ou un.e intervenant.e en réduction des méfaits, si tu reconnais ces signes.

« Cotton fever »

On ne connaît pas la cause exacte de la « cotton fever », qui ressemble beaucoup à une infection du sang ou du cœur. La principale différence est que la « cotton fever » guérit généralement d'elle-même dans les 12 à 24 heures suivant l'injection.

Signes :



- fièvre ou sensation de froid extrême, quelle que soit la façon dont on se couvre
- nausées ou maux de cœur
- vomissements ou diarrhée
- tremblements et frissons
- mal de tête intense
- transpiration
- spasmes rappelant un état de manque
- rythme cardiaque rapide

Il n'existe pas de traitement pour la « cotton fever » et le temps de guérison varie d'une personne à l'autre. Pour rester au chaud, utilise des couvertures ou prends une douche ou un bain chaud (veille à ce que quelqu'un reste avec toi pour ne pas que tu te noies). Tu peux aussi utiliser des médicaments comme l'acétaminophène [Tylenol] pour réduire fièvre, douleur ou vomissements.

Infection cardiaque (endocardite)

Lorsque tes veines sont régulièrement exposées à des additifs ou à des bactéries, il se produit une accumulation qui peut éventuellement entraîner une infection et une inflammation de la paroi interne du cœur.

Signes :



- douleurs ou malaises à la poitrine
- essoufflement
- toux persistante
- fièvre
- palpitations cardiaques (battements rapides ressentis dans la poitrine)
- évanouissement ou faiblesse
- enflure des jambes ou de l'abdomen

Une infection cardiaque est très grave et peut être létale si elle n'est pas traitée. Le traitement nécessitera très probablement des antibiotiques, voire une intervention chirurgicale. Si tu présentes les symptômes ci-contre, **appelle le 911.**

Réaction cutanée ou enflure

Parfois, les gens ont une réaction cutanée juste après l'injection. Cette réaction ne dure généralement pas longtemps et reste proche du point d'injection.

Signes :



- rougeur, enflure ou bosses se formant juste après l'injection (pouvant ressembler à de l'urticaire ou à des ampoules) et pouvant laisser des cicatrices.

Si cela se produit, l'application de glace ou de quelque chose de froid sur la zone peut aider. Tu peux garder un chiffon propre et humide dans le congélateur. Si la peau commence à gonfler ou à faire des bulles, mets le chiffon gelé dans de l'eau (pour le ramollir) et applique-le sur la zone affectée. Si l'enflure n'est pas disparue après une heure, consulte un.e professionnel.le de santé ou un.e intervenant.e en réduction des méfaits.

Thrombophlébite

Une thrombophlébite est une inflammation d'une veine. Lorsqu'une veine est lésée, l'inflammation peut provoquer la formation d'un caillot de sang et bloquer cette veine. Cela se produit généralement dans les bras et les jambes. Tu peux prévenir la thrombophlébite en suivant les conseils pour s'injecter à moindres risques (page 10), en relâchant le garrot lorsque tu ressens une légère douleur ou un engourdissement, et en appliquant une pression sur le point après l'injection.

Signes :

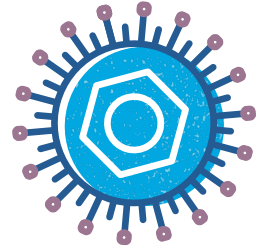


- douleur, enflure et sensibilité au toucher (pire lorsque la jambe ou le bras touché est abaissé)
- rougeur ou enflure le long du trajet de la veine
- peau qui démange et qui est chaude au toucher
- fièvre

La thrombophlébite peut disparaître d'elle-même, mais si tes symptômes ne s'atténuent pas ou si tu fais de la fièvre, tu devrais demander l'aide d'un.e professionnel.le de santé ou d'un.e intervenant.e en réduction des méfaits. À court terme, l'utilisation d'un anti-inflammatoire, comme l'ibuprofène, ainsi que des bas de contention aidera à soulager la douleur et l'enflure.

2

INFECTIONS VIRALES

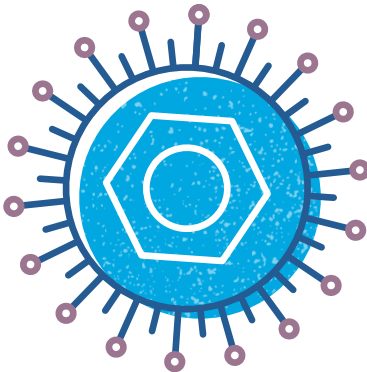


Hépatite B

L'hépatite B est un virus qui affecte le foie. Au Canada, la plupart des cas de transmission de l'hépatite B se font par voie sexuelle ou par le partage de matériel de consommation de drogues. Cela inclut tout le matériel pour injecter, fumer ou sniffer des drogues. **Il existe des vaccins efficaces pour prévenir l'hépatite B.**

Tu peux être atteint.e d'hépatite B sans le savoir – la plupart des personnes atteintes n'auront pas de symptômes aux premiers stades de l'infection. Certaines personnes élimineront le virus d'elles-mêmes en six mois, tandis que chez d'autres peut apparaître une infection chronique, qui est grave si elle n'est pas traitée.

Les tests sanguins peuvent aider à cerner une infection actuelle ou passée. Si tu n'as pas été vacciné.e et que tu penses avoir été exposé.e à l'hépatite B, tu peux passer un test. L'hépatite B chronique ne peut être guérie, mais le traitement peut maîtriser le taux de virus et réduire les risques de lésions hépatiques et de cancer du foie.



Hépatite C

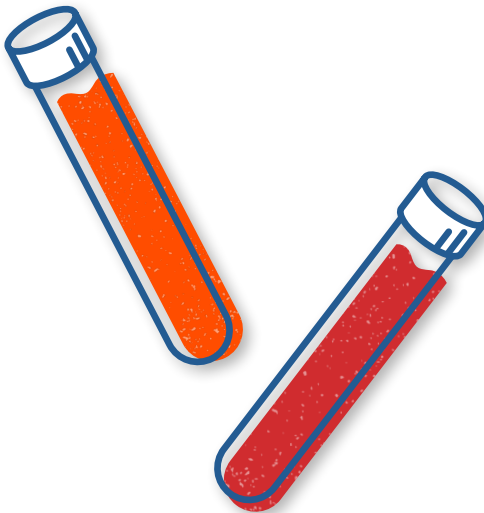
L'hépatite C est un virus qui provoque des lésions et des maladies du foie avec le temps. Au Canada, la plupart des nouvelles infections d'hépatite C se transmettent par le partage de matériel de consommation de drogues, incluant tout le matériel pour injecter, fumer ou sniffer des drogues.

Tu peux être atteint.e d'hépatite C sans le savoir – la plupart des personnes atteintes ne présentent pas de symptômes pendant de nombreuses années.

La seule façon de savoir si tu as l'hépatite C est de faire un test sanguin. Si tu as partagé du matériel de consommation de drogues avec quelqu'un, **il est important de subir un dépistage de l'hépatite C.** Parle à un.e professionnel.le de santé ou à un.e intervenant.e en réduction des méfaits pour savoir où tu peux te faire tester.

Le traitement guérit plus de 95 % des personnes atteintes de l'hépatite C et est beaucoup plus facile à suivre qu'auparavant.

Il n'existe pas de vaccin pour prévenir l'hépatite C. Bien qu'il existe un traitement, tu peux attraper l'hépatite C à nouveau. C'est pourquoi il est important d'utiliser du nouveau matériel à chaque injection.



VIH

Le sigle VIH signifie virus de l'immunodéficience humaine. Le VIH est un virus qui peut affaiblir ton système immunitaire, le système inné de défense du corps contre les maladies. Il n'existe pas de vaccin pour prévenir le VIH, mais il y a des choses que tu peux faire pour éviter de transmettre ou de contracter le VIH.

Les deux principaux moyens de transmission du VIH sont les relations sexuelles et le partage de seringues ou d'autre matériel pour s'injecter des drogues (ou des stéroïdes ou des hormones).

Lorsque des stratégies de prévention du VIH très efficaces sont utilisées correctement et régulièrement, le risque de transmettre le VIH est de nul à très faible. Ces stratégies comprennent l'utilisation de nouveau matériel pour chaque injection de drogues, l'utilisation de condoms, la prise de prophylaxie pré-exposition (PrEP), la prise de prophylaxie post-exposition (PPE) et la prise d'un traitement anti-VIH pour maintenir une charge virale indétectable.

La seule façon de savoir si tu as le VIH est de faire un test sanguin. Il est très important de connaître ton statut VIH pour ta santé. Avec un traitement et des soins appropriés, les personnes séropositives peuvent vivre longtemps et en bonne santé et éviter de transmettre le VIH à d'autres personnes. En fait, une personne vivant avec le VIH qui suit un traitement avec succès ne peut pas transmettre le VIH à ses partenaires sexuel.le.s et réduira la probabilité de transmettre le VIH lors de l'injection de drogues.

Participer à un dépistage régulier de virus tels que le VIH ou le virus de l'hépatite B ou l'hépatite C, ainsi que d'autres infections transmises par le sang, peut avoir une influence importante sur le maintien de ta santé et t'aidera à recevoir plus rapidement les soins requis.



3

CAILLOTS DE SANG ET EMBOLS

Un caillot sanguin se forme dans une veine lorsque de petites particules ou bactéries pénètrent l'organisme après une injection ou se détachent et voyagent dans la circulation sanguine en raison d'une infection. Si un caillot sanguin se détache, on parle d'embolie. Un embolie peut se propager dans différentes parties du corps et entraîner de graves complications.

Signes :



- Si tu as un caillot de sang dans un bras ou une jambe, tu pourrais ressentir une douleur et avoir des rougeurs et de l'enflure dans la région.
- Si le caillot de sang se trouve dans les poumons, il peut provoquer des douleurs thoraciques, un essoufflement rapide ou une perte de conscience.
- Si le caillot sanguin se rend au cerveau, il peut provoquer un accident vasculaire cérébral. Dans ce cas, tu pourrais ressentir un engourdissement ou une faiblesse dans une partie de ton corps, un évanouissement, une vision floue, des problèmes d'élocution ou une perte de conscience.

Les caillots de sang et les embolies sont **dangereux**, car ils peuvent se coincer dans la veine et bloquer la circulation du sang et de l'oxygène vers des organes importants comme le cœur ou le cerveau. **Si tu penses avoir un caillot de sang, rends-toi immédiatement à l'hôpital.**

L'IMPORTANCE D'ACHETER ET D'INJECTER SES DROGUES SOI-MÊME

Tout le monde n'est pas à l'aise ou ne sait pas comment acheter ou s'injecter soi-même ses drogues et certains dépendront d'un.e ami.e ou d'un.e partenaire pour les aider.

Quand une personne a le contrôle sur la consommation de drogues d'une autre, cela peut lui donner beaucoup de pouvoir. Une personne abusive peut aussi imposer son contrôle pour profiter de son partenaire physiquement, sexuellement ou financièrement. Par exemple, certaines personnes abusent de leur partenaire en ne l'aidant pas à s'injecter quand il ou elle le veut ou quand il ou elle en a besoin, ou en lui donnant trop ou trop peu de drogue.

C'est pourquoi savoir acheter et injecter toi-même tes drogues remet beaucoup de pouvoir entre tes mains. En établissant tes propres liens avec quelqu'un qui vend de la drogue et en sachant comment t'injecter à moindres risques, tu t'assureras d'obtenir ce dont tu as besoin, quand tu en as besoin.



SE PROTÉGER PENDANT LA CRISE DES SURDOSES

Nous traversons une crise des surdoses où un approvisionnement toxique et imprévisible rend la situation dangereuse pour les personnes qui utilisent des drogues et plus difficile d'assurer sa sécurité.

La meilleure façon de prévenir une surdose létale est de ne pas consommer seul.e.

- **Aie de la naloxone sur toi**, apprends comment t'en servir et informe les autres que tu en as. Garde ta naloxone dans un endroit facile à trouver en cas d'urgence.
- **Consomme avec une personne de confiance**, demande à quelqu'un de te surveiller pendant que tu consommes ou fais-le sur un site de consommation supervisée ou de prévention des surdoses, si tu en as la possibilité.
- Pour que quelqu'un soit en mesure de porter secours à l'autre en cas de surdose, **décaler sa consommation par rapport à celle d'autres personnes est à recommander.**
- **Commence par une petite quantité et vas-y lentement.** Utilise d'abord une petite dose d'essai. L'effet des drogues peut prendre quelques instants pour se faire sentir et être plus fort que prévu.
- **Renseigne-toi sur la provenance et le contenu de tes drogues et injecte-les toi-même.** Pour connaître la composition des substances, certains organismes de réduction des méfaits offrent des analyses de leur contenu.



NALOXONE

La naloxone est utilisée pour renverser les effets d'une surdose d'opioïdes.

Deux types de trousse de naloxone sont offertes au Canada :

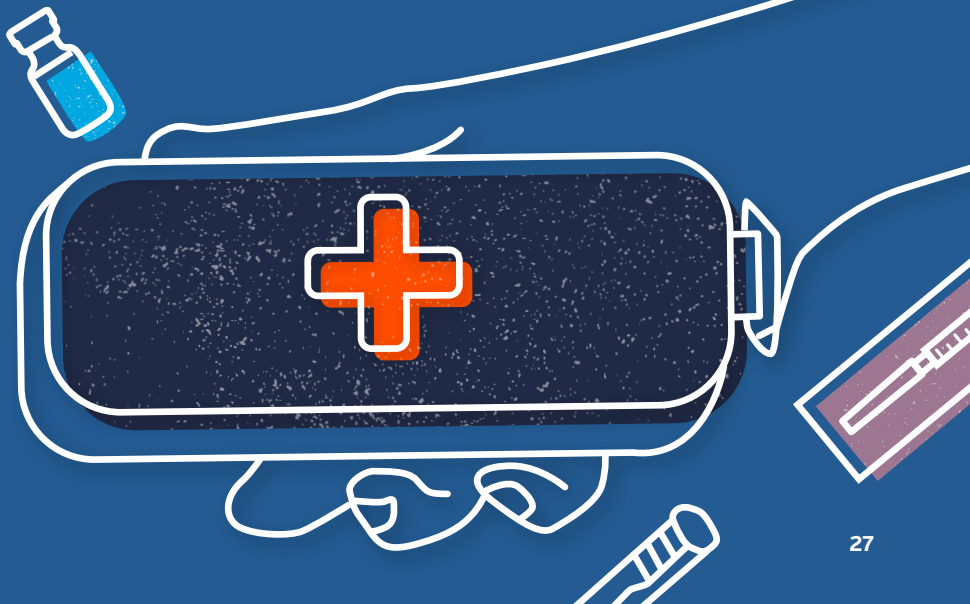
- La naloxone en vaporisateur nasal vaporisé directement dans le nez.
- La naloxone injectable administrée dans les muscles du bras ou de la cuisse.

Certaines provinces offrent des trousse de naloxone qu'on peut aller chercher gratuitement dans les pharmacies sans ordonnance. Un organisme de réduction des méfaits peut aussi te remettre une trousse.

**En cas de doute, utilise la naloxone.
Il n'y a aucun danger.**



La naloxone ne peut pas renverser une surdose causée par des drogues autres que des opioïdes, comme la cocaïne, les benzodiazépines ou l'alcool, mais tu ne connaîtras pas toujours la composition des drogues que la personne a consommées. **Si tu n'es pas sûr.e du type de drogue qui a entraîné la surdose, utilise la naloxone. Son administration ne fera de tort à personne.**



La plupart des drogues peuvent être classées en deux grandes catégories :



STIMULANTS

Les stimulants (« uppers ») accélèrent le rythme cardiaque et la respiration. Il s'agit de drogues comme les amphétamines (comme le crystal meth et le speed), la cocaïne, le crack, Adderall, la MDMA et la caféine.



DÉPRESSEURS

Les dépresseurs (« downers ») ralentissent le rythme cardiaque et la respiration. Il s'agit de drogues comme le fentanyl, l'héroïne, l'oxycodone, la codéine, la morphine, l'hydromorphone, les benzodiazépines et l'alcool.

Certaines de ces drogues peuvent être injectées et auront des effets différents sur ton corps et sur le *high* que tu obtiens. Ces effets peuvent varier d'une personne à l'autre et d'un jour à l'autre.

L'intoxication grave ou la surdose est ce qui se produit lorsque ton corps est exposé à plus de drogues qu'il ne peut en supporter.

L'approvisionnement en drogues est imprévisible. Il n'y a aucun moyen de connaître la puissance de l'effet de tes drogues et leur composition – elles peuvent inclure des substances que tu ne veux pas consommer. C'est pourquoi il est conseillé de commencer par une petite quantité et d'augmenter graduellement.

INTOXICATION GRAVE (*overamping*) AUX STIMULANTS

Une intoxication grave peut arriver à tout le monde. Elle résulte d'une utilisation excessive ou sur une longue période d'un stimulant, en particulier si une personne est restée longtemps éveillée et n'a rien mangé ou bu depuis un certain temps. L'intoxication grave n'est pas létale, mais elle peut être perturbante, désagréable ou effrayante.

Signes d'une intoxication grave :

- faire les cent pas
- discours rapide
- raideur des membres et contractions saccadées et involontaires
- rythme cardiaque irrégulier ou douleurs thoraciques
- peau chaude ou en sueur
- maux de tête intenses
- anxiété/paranoïa/confusion/agitation/hallucinations (y compris la psychose induite par les drogues)

Que faire en cas d'intoxication grave :

- Reste calme et aide la personne à le demeurer aussi. Parle bas et doucement.
- Sois patient et essaie d'amener la personne à ralentir son système et à se reposer.
- Si vous êtes dans un endroit très fréquenté, aide-la à se déplacer vers un endroit retiré avec moins de monde.
- Donne-lui de l'eau et aide-la à rester hydratée.
- Essaie de l'aider à se calmer, se rafraîchir.
- **Ne la laisse pas seule. Elle pourrait courir un risque de surdose.**

SURDOSE DE STIMULANTS

Les surdoses de stimulants peuvent survenir après une longue période d'utilisation ou si une personne ne s'est pas reposée ou n'a pas mangé depuis un certain temps. Les signes de surdose de stimulants sont les suivants :

- douleur thoracique oppressante
- convulsions
- perte de conscience ou évanouissements intermittents
- absence de pouls ou arrêt de la respiration

Si quelqu'un éprouve l'un de ces symptômes, **appelle le 911**. Des soins médicaux sont requis.

Reste pour aider. La *Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose* devrait te protéger contre une arrestation.



SURDOSE D'OPIOÏDES

Les opioïdes ralentissent le rythme cardiaque et la respiration. Une surdose d'opioïdes peut arriver à n'importe qui et les opioïdes ont des répercussions différentes sur le corps selon la personne. Une surdose peut survenir après un usage prolongé ou si le corps d'une personne n'est pas habitué à avoir cette quantité dans son système. Il est bon de savoir qu'une surdose d'opioïdes peut se produire très rapidement et il est important d'en reconnaître les signes et de savoir quand obtenir de l'aide.

Les signes de surdose d'opioïdes sont les suivants :

- ❑ « écoulement » soudain
- ❑ aucun mouvement et impossibilité de réveiller la personne
- ❑ ralentissement ou arrêt de la respiration
- ❑ rigidité ou raideur corporelle (signe associé au fentanyl)
- ❑ étouffement, ronflement ou gargouillements
- ❑ pupilles contractées ou « en tête d'épingle »
- ❑ lèvres, ongles et bouts des oreilles bleus ou grisâtres/couleur cendre (si tu pinces un ongle, le lit de l'ongle peut rester blanc)
- ❑ peau froide ou moite

CONNAÎTRE LA DIFFÉRENCE ENTRE QUELQU'UN QUI « COGNE DES CLOUS » ET QUELQU'UN QUI FAIT UNE SURDOSE

Les opioïdes ralentissent les fonctions du corps. Une personne qui prend des opioïdes peut être semi-consciente (effet de sédation) et aura un rythme respiratoire ralenti. Il est donc difficile pour quelqu'un qui n'est pas habitué aux opioïdes de dire si une personne ressent l'état d'euphorie désiré ou si elle fait une surdose.

Si une personne est réceptive et peut parler, elle n'a pas besoin de naloxone. Reste tout près – c'est une bonne idée de surveiller son état en vérifiant de temps à autre si tout va bien et en surveillant sa respiration.

Une bonne règle de base est que si une personne ne peut pas être réveillée et qu'elle ne te répond pas, elle pourrait être en surdose et avoir besoin de soins médicaux.

RÉAGIR EN CAS DE SURDOSE POTENTIELLE

Pour répondre à une surdose, suis les étapes « **SAVE ME** »

S

STIMULATION

- Si une personne ne réagit pas, il se peut qu'elle soit en surdose.
- Essaie de voir si elle réagit en parlant fort, en lui frottant la poitrine ou en la pinçant. Si elle ne réagit pas ou ne répond pas, **appelle le 911.**

A

AIR

- Vérifie ses voies respiratoires (gorge) pour t'assurer qu'il n'y a rien qui puisse bloquer sa respiration.
- Fais basculer sa tête vers l'arrière et soulève son menton pour bien dégager les voies respiratoires.

V

VENTILATION

- **Pas de respiration** : Si la personne est inconsciente ou a cessé de respirer, insuffle de l'air, à raison d'une respiration toutes les cinq secondes. Cela aidera l'oxygène à entrer dans l'organisme et se rendre au cerveau.
- **Pas de respiration NI de pouls** : Si le cœur de la personne s'est arrêté (elle n'a pas de pouls), fais-lui un massage cardiaque en plus de l'assistance respiratoire.

E

ÉVALUATION

- Vérifie si la personne respire et continue à essayer de la réveiller.

M

MÉDICAMENTS

- **Administre une dose de naloxone.** La naloxone peut aider à renverser une surdose si la personne a consommé des opioïdes et ne nuira pas dans le cas contraire.

E

ÉVALUATION ET SOUTIEN

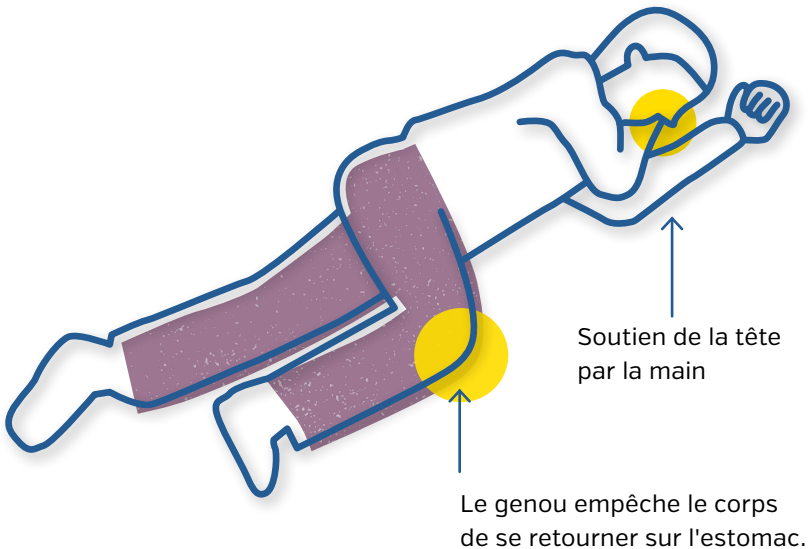
- Attends trois à cinq minutes tout en continuant à donner des respirations (environ 40 respirations) et en essayant de voir si la personne va réagir.
- S'il n'y a aucun changement, donne-lui une autre dose de naloxone. Il n'est pas rare que deux doses soient requises.

Reste pour aider.

- La *Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose* peut te protéger contre une arrestation. Si tu cherches une aide médicale pour toi-même ou pour quelqu'un qui fait une overdose, la *Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose* a été adoptée afin que personne sur place ne soit accusé de possession ou d'utilisation de drogues.
- Fournis le plus de détails possible aux ambulanciers concernant ce qui s'est passé.
- Si une personne a réagi à la naloxone, les effets peuvent s'estomper en 15 à 20 minutes et elle pourrait redevenir inconsciente.

POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ

Si tu dois laisser la personne seule, mets-la en position latérale de récupération. Cette position permet de garder ses voies respiratoires dégagées et l'empêchera de s'étouffer si elle vomit.



NOUVELLE VERSION DE SAVOIR S'INJECTER

Le livret *Savoir s'injecter* a été publié à l'origine sous le titre *Je me pique, mais pas n'importe comment* avec pour mission de mettre les renseignements sur la façon de s'injecter des drogues à moindres risques entre les mains des personnes qui en avaient besoin. Considéré comme une « encyclopédie », ce livret a été imprimé à de nombreuses reprises et est en circulation depuis plus de 15 ans. Cette nouvelle version inclut tous les éléments utiles de la version précédente, ainsi que de nouveaux renseignements sur la façon de se protéger dans le contexte d'un approvisionnement en drogues toxiques et imprévisibles.



*Couverture de la version précédente du livret *Savoir s'injecter**

Cette ressource est adaptée d'un livret produit en 2008 par le Parkdale Queen West Community Health Centre et le South Riverdale Community Health Centre.

Nous remercions le Parkdale Queen West Community Health Centre, Jennifer Broad, Keith Williams et Doug Belanger du Programme communautaire sur l'hépatite C de Toronto, Toward the Heart BCCDC Harm Reduction Services, Streetworks et l'Association québécoise [AQPSUD] pour leur aide dans la création de cette ressource.

CATIE fournit des ressources d'information aux personnes qui veulent soutenir les autres ou qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements publiés ou fournis par CATIE ou auxquels CATIE permet l'accès ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse.

La production de cette publication a été rendue possible en partie grâce à un financement du ministère de la Santé de l'Ontario et de l'Agence de la santé publique du Canada [ASPC]. Les opinions exprimées dans cette publication ne représentent pas nécessairement celles de nos bailleurs de fonds.

NE CONSOMMES PAS SEUL.E.

Aie de la naloxone sur toi, apprends comment t'en servir et informe les autres que tu en as.



As-tu des questions? Si tu as d'autres questions au sujet de l'injection de drogues à moindres risques ou que tu as besoin d'aide, communique avec un organisme de réduction des méfaits de ta région.



South Riverdale
COMMUNITY
HEALTH CENTRE



PARKDALE
QUEEN WEST
Community
Health Centre



/CATIEinfo

CATIE.ca



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

Conception et mise en page : Gravity Inc.
Responsable du projet chez CATIE : Shannon Elliot
Traduction : Denise Bérubé

© 2021, CATIE [Réseau canadien d'info-traitements sida].
Tous droits réservés.

Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE : ATI-70223
[Also available in English: ATI-70222].

