

# CARTOGRAPHIE DU CORPS :

## CHOISIR UNE VEINE POUR UNE INJECTION À MOINDRES RISQUES

Il y a des endroits sur le corps qui présentent moins de risques que d'autres pour une injection. Connaître ces endroits où on peut pratiquer une injection à moindres risques, et alterner les points d'injection et les veines que tu utilises, aidera tes veines à guérir plus rapidement. Cette façon de faire préviendra les méfaits comme une infection, une lésion aux veines, un caillot de sang ou un saignement qui ne s'arrête pas.

### SI TU T'INJECTES DES DROGUES :

-  Ces zones sont plus **sécuritaires**.
-  Essaie d'éviter ces zones.
-  Ces zones sont **dangereuses**.



**NE CONSOMME PAS SEUL·E.**

**AIE DE LA NALOXONE SUR TOI, APPRENDS COMMENT T'EN SERVIR ET INFORME LES AUTRES QUE TU EN AS.**

## POINTS PLUS SÉCURITAIRES

- **Bras** : Tes bras, entre l'épaule et le poignet, sont les endroits les plus sûrs pour faire une injection.
- **Dos de la main** : Les veines de cette région sont fragiles. Fais tes injections lentement et donne à ces veines plus de temps pour guérir.

## POINTS À ÉVITER AUTANT QUE POSSIBLE

- **Jambes** : Fais tes injections dans la partie inférieure des jambes avant d'essayer des points situés plus haut. Des caillots de sang pourraient se former. Ces caillots pourraient se rendre jusqu'à tes poumons ou ton cœur et causer de graves problèmes.
- **Pieds** : Les veines dans cette région sont très fragiles. Donne à ces veines plus de temps pour guérir. Si tu as des problèmes de pieds, ne t'injectes pas du tout ici.
- **Poitrine** : Évite de faire les injections dans la poitrine. L'injection à cet endroit peut aussi provoquer des caillots de sang.

## POINTS DANGEREUX – À ÉVITER

- **Cou** : Les veines du cou sont très proches de grandes artères. Si tu choisis ces veines, n'injecte pas profondément. Tu pourrais te piquer dans une artère par mégarde.
- **Visage** : Faire une injection dans le visage peut causer de graves problèmes de santé.
- **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.
- **Aine** : Les veines de l'aine sont très proches de grandes artères. Si tu t'injectes à l'aine et qu'un hématome (un «bleu») important apparaît, obtiens de l'aide médicale immédiatement.
- **Organes génitaux** : Les veines de tes organes génitaux sont fragiles et difficiles à voir. Elles seront facilement endommagées et elles sont très sujettes à l'infection.

**S'INJECTER DANS UNE ARTÈRE EST DANGEREUX ET ENTRAÎNERA UNE VIVE DOULEUR. ON PEUT SENTIR LE POULS DANS UNE ARTÈRE. SI UN SAIGNEMENT NE S'ARRÊTE PAS DANS LES CINQ MINUTES, RENDS-TOI À L'HÔPITAL IMMÉDIATEMENT.**

Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE : ATI-70163 (Also available in English: ATI-70162)  
© 2022, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés.

CATIE remercie tou-te-s les réviseur-se-s communautaires et de compétence médicale qui ont offert leur expertise pour la production de cette ressource.

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.



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

