

# Information concernant des façons de sniffer à moindres risques

Ce feuillet d'information fournit aux prestataires de services des moyens d'informer et de guider leurs client·e·s en vue de réduire les risques liés au sniffage des drogues. Les drogues qui se dissolvent bien dans l'eau peuvent être sniffées car elles sont facilement absorbées par la muqueuse nasale. Il s'agit par exemple de la cocaïne en poudre, de la méthamphétamine en cristaux et de certains comprimés délivrés sur ordonnance.

Sniffer des drogues peut entraîner toute une série de problèmes de santé, tels que des saignements provenant des petits vaisseaux du nez, des infections des sinus, des lésions de la cloison nasale, des infections respiratoires passagères telles que les rhumes, ainsi que des infections transmises par le sang telles que les hépatites B et C. Sniffer des drogues comporte également un risque de surdose ou de préjudices liés aux drogues contaminées.

Les personnes qui sniffent des drogues peuvent réduire considérablement le risque de problèmes de santé en utilisant leur propre matériel de sniffage, en ne partageant pas ces articles et en adoptant d'autres pratiques de sniffage à moindres risques. L'accès aux articles destinés à la réduction des méfaits et à l'information favorise un usage aussi sécuritaire que possible des drogues. C'est également un moyen d'établir des relations et d'orienter les personnes vers d'autres services sociaux et de santé, notamment des services de traitement.

FEUILLET  
D'INFORMATION

Mise à jour  
2025

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

 /CATIEinfo

## Matériel permettant de sniffer à moindres risques

L'utilisation de matériel permettant de sniffer à moindres risques et le fait de ne pas partager ces articles sont des moyens de prévenir la transmission d'infections telles que les hépatites B et C. Tous les articles sont destinés à un usage personnel et ne doivent être partagés avec personne. Du sang, même en quantité invisible, peut persister sur les produits utilisés et servir de véhicule à la transmission d'infections si ceux-ci sont partagés.

### Il est recommandé d'utiliser les fournitures suivantes pour prévenir de tels problèmes et promouvoir des façons de sniffer à moindres risques :

- Tampons imbibés d'alcool : pour se nettoyer les doigts et les surfaces de préparation
- Paille ou tige droite : pour sniffer des drogues
- Eau stérile : pour se rincer le nez après avoir sniffé les drogues

## Façons plus sécuritaires de sniffer des drogues

Les prestataires de services qui interviennent auprès des personnes qui sniffent des drogues doivent leur expliquer comment sniffer à moindres risques. Voici quelques conseils généraux visant à réduire le risque de lésions, d'infections et d'autres méfaits pour la santé :

- Les mains et les surfaces de préparation doivent être nettoyées avec de l'eau et du savon ou des tampons imbibés d'alcool afin de réduire le risque d'introduire des germes susceptibles de provoquer des infections.
- Les drogues doivent être broyées aussi finement que possible, si elles ne sont pas déjà réduites en poudre. Cela permet de réduire les lésions et l'irritation dans les narines.
- Pour empêcher d'introduire des bactéries susceptibles de provoquer des infections, tous les articles qui entrent en contact avec les drogues doivent être neufs ou nettoyés. Pour disposer la poudre en rail, on peut utiliser un morceau de papier cartonné propre ou un morceau de plastique dur essuyé à l'aide d'un tampon imbibé d'alcool.
- On peut utiliser des pailles de couleur ou marquer la paille ou la tige avec un feutre indélébile, du ruban adhésif ou un élastique pour identifier les accessoires personnels utilisés pour sniffer et ne pas les partager. Pour prévenir les infections, il faut éviter de sniffer avec du papier-monnaie ou d'autres objets susceptibles de véhiculer des germes ou des bactéries.
- Après avoir sniffé une drogue, il faut se rincer l'intérieur du nez en inspirant quelques gouttes d'eau stérile. Cela permet de réduire les lésions et l'irritation dans les voies nasales. L'utilisation d'une huile de vitamine E ou d'un vaporisateur de solution saline peut contribuer à soulager l'intérieur du nez et faciliter la cicatrisation.
- Alternier régulièrement les narines avec lesquelles on sniffe est un moyen de réduire les lésions et l'irritation.
- Les accessoires servant à sniffer doivent être remplacés s'ils ont été utilisés par une autre personne. Il faut les placer dans un contenant pour objets coupants ou dans une bouteille en plastique dur et les déposer dans un centre de réduction des méfaits pour qu'ils soient jetés convenablement.

## Conseils importants pour sniffer à moindres risques

### Mélange de différentes substances

Le mélange de drogues comporte des risques. Le mélange de différentes drogues peut avoir des effets plus puissants ou d'une autre nature que l'une ou l'autre drogue prise seule. Mélanger des stimulants comme la cocaïne avec des opioïdes comme le fentanyl ou l'héroïne fait augmenter le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral (AVC) et de surdose. Par ailleurs, les drogues ne restent pas toutes dans l'organisme pendant la même durée. Il est important de toujours commencer par une faible quantité et de redoubler de prudence en cas d'utilisation de doses multiples ou de mélange de drogues.

### Surexcitation liée à l'usage de stimulants (« overamping »)

Voici les signes possibles d'un état de surexcitation lié à l'usage de stimulants : accélération de la fréquence cardiaque, douleurs thoraciques, rigidité ou secousses des membres, sensation de peau chaude ou moite, anxiété, agitation et hallucinations. Si une personne est en état de surexcitation, elle aura sans doute besoin d'aide pour se calmer, se rafraîchir et se reposer. Des soins médicaux d'urgence sont nécessaires en cas de douleur thoracique intense ou de convulsions, si la personne perd connaissance ou si elle ne respire plus. La naloxone n'agit que sur les opioïdes et ne neutralise pas l'état de surexcitation lié à l'usage de stimulants, mais son utilisation est sans danger et peut être utile si on soupçonne une surdose d'opioïdes.

### Surdose (drogues contaminées)

Lorsqu'une personne fait usage de drogues provenant du marché illégal, le risque de surdose ou de contamination est plus élevé. On peut essayer de prévenir les surdoses ou de s'y préparer par les moyens suivants :

- utiliser les drogues en compagnie d'autres personnes ou dans un site de consommation supervisé;

- commencer par une faible quantité et augmenter doucement la dose;
- faire analyser ses drogues, si c'est possible;
- avoir de la naloxone en sa possession et savoir comment l'utiliser.

La naloxone permet de neutraliser temporairement une surdose d'opioïdes. Une personne peut être en proie à une surdose d'opioïdes si elle ne réagit pas ou perd connaissance, si elle respire lentement ou pas du tout, si elle ronfle ou émet des bruits d'étouffement ou de gargouillement, si sa peau est froide ou moite ou si ses lèvres et ses ongles sont bleus ou gris.

## Ressources

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

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 du guide intitulé *Parlons-en! Le matériel de réduction des méfaits comme outil d'interaction*, du Programme ontarien de distribution des ressources pour la réduction des méfaits (PODRRM). CATIE remercie également les réviseur·e·s qui ont contribué par leur expertise à l'élaboration de ce document.

## 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.

## 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