

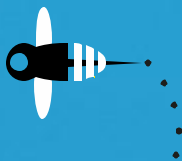
SHOOTER

PROPRE

Comprendre, c'est agir



Informations pratiques pour réduire
les risques liés à l'injection



Cette brochure est destinée à toute personne concernée par l'injection.

L'usage de ces produits psychotropes existe, même si leur détention est souvent illégale. La plupart des produits vendus sur le marché noir sont notamment visés par la loi sur les stupéfiants de 1921, révisée en 1975 et 2003. La détention de produits psychotropes, même à usage privé, est passible de sanctions pénales. La conduite d'un véhicule sous l'effet de produits psychotropes fait également l'objet de poursuites judiciaires.

Le but de cette brochure n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation mais de donner une information correcte et détaillée pour un usage à moindre risque.



L'injection est une pratique à risque quelles que soient la quantité et la qualité du produit injecté. Il existe des alternatives à l'injection. Avez-vous pensé à la fumette et aux médicaments de substitution ?



TABLE DES MATIÈRES

Injecter, c'est quoi le problème pour la santé et pour le corps ?

Quels sont les 3 grands problèmes liés à l'injection ?
Comment les éviter ?

..... p. 4 - 9

Le Shooter propre ?

Comment faire une injection à moindre risque, pas-à-pas, comment ?

..... p. 10 - 33

Le risque d'overdose

Qu'est-ce qui augmente le risque d'overdose ?
Comment réduire le risque d'overdose ?

Quels sont les signes ?

Que faire si les signes sont là ?

..... p. 34 - 35



Si vous ne deviez lire qu'une partie de cette brochure, reportez-vous aux pages 4 à 9.

Injecter, c'est quoi le problème pour la santé et pour le corps ?

1. Ouvrir la porte aux bactéries



Les bactéries sont partout, sur les objets, sur la peau, sur les mains et même dans la bouche.

Dans le corps, les bactéries ont un rôle à jouer dans des endroits précis. Quand elles se retrouvent à d'autres endroits du corps, elles peuvent devenir dangereuses et amener des infections (dans les veines, aux yeux et aux poumons, par exemple).

Quand vous injectez, vous risquez de faire entrer des bactéries dans le sang. Par exemple quand vous léchez l'aiguille avant d'injecter ou que la surface sur laquelle vous préparez l'injection est sale.



Fermer la porte aux bactéries : quelques bons gestes

- 😊 Lavez-vous les mains avant de commencer. Préparez votre injection dans un endroit propre.



- 😊 Utilisez de l'eau stérile ou courante pour la préparation.



- 😞 Évitez toujours de mettre votre matériel en contact avec votre bouche. Lécher l'aiguille, arracher le filtre avec les dents c'est mettre des bactéries de la bouche dans le sang.



2. Ouvrir la porte aux virus

De manière générale, chez les personnes infectées, les virus (VIH, SIDA, hépatites C et B, etc.) sont présents dans les liquides : le sang et les liquides sexuels (sperme, sécrétions vaginales).

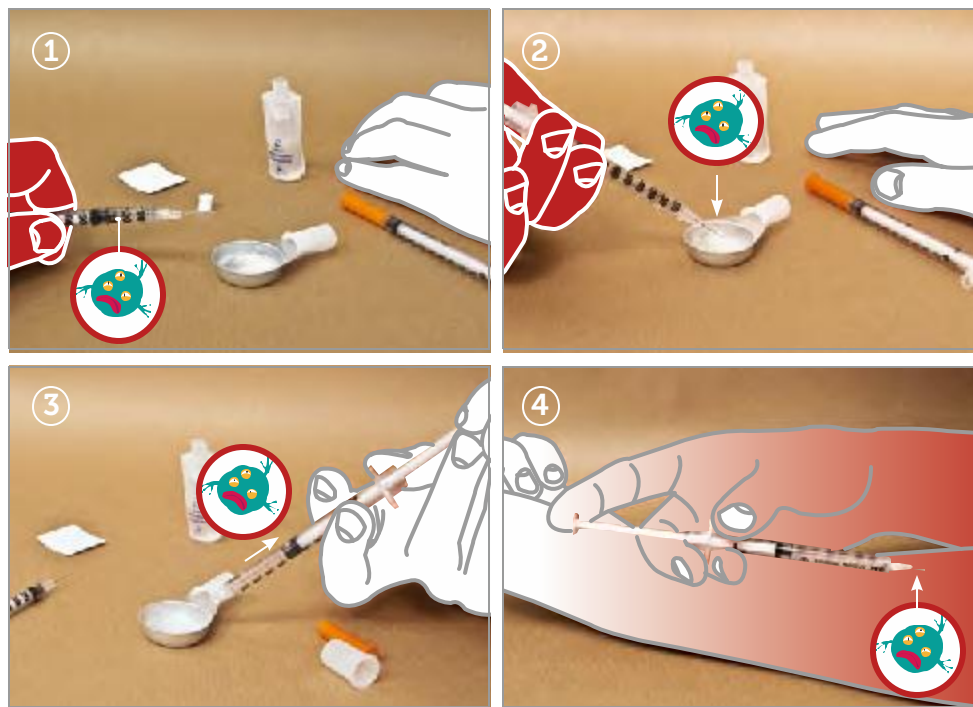
Attention, il existe beaucoup d'autres infections sexuellement transmissibles : renseignez-vous.

Pour que les virus passent d'un corps à l'autre, il faut qu'il y ait une porte d'entrée dans le corps (un point d'injection, un organe sexuel, une muqueuse, etc.). On dit que les virus se transmettent.

Les virus passent par cette porte d'entrée, via le liquide contaminant (le sang ou le sperme, par exemple). Une toute petite quantité peut suffire, même non visible à l'œil nu.

Quand les virus se transmettent par le sang le contact peut se faire via des objets. Comme quand un Stéricup ou un coton est partagé avec une personne dont le sang est infecté.

Exemple de transmission de l'hépatite C 

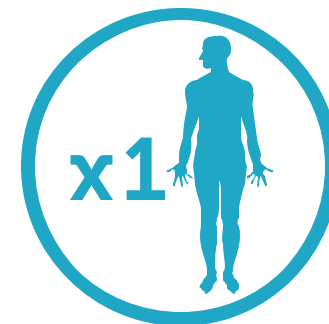



Fermer la porte aux virus : quelques bons gestes

 Utilisez du matériel neuf à chaque injection.



 Pour chaque injection, utilisez une seule fois votre propre matériel d'injection.



 Prévoyez du matériel en suffisance. Ne manquez pas de matériel ? Les pharmaciens ont pour mission de répondre à une demande, c'est aussi leur travail.



 Avoir des relations sexuelles avec préservatif et avoir du matériel d'injection à usage personnel sont des moyens de se protéger.

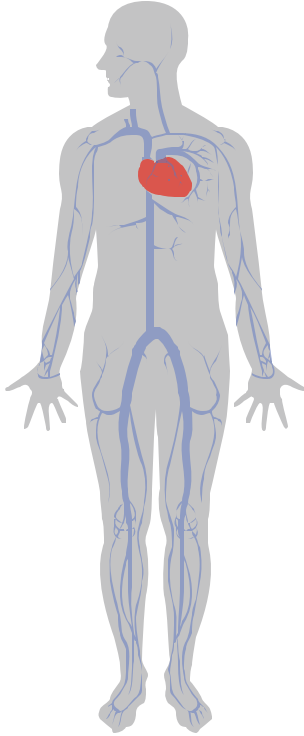
 Seul le matériel stérile et les préservatifs vous protègent.

 On peut être infecté sans être malade (sans le savoir). Pour vous protéger et protéger les autres, faites-vous dépister.

3. Abimer les veines et les artères

En circulant dans le corps, le sang nourrit et oxygène les différentes parties. Pour circuler, le sang passe par les veines et les artères.

Si les veines et les artères se bouchent, s'infectent ou transportent des saletés, cela peut poser des problèmes à une partie du corps (abcès, nécrose, ☒) ou à l'ensemble du corps (septicémie, ☒).



Réduire les risques d'abimer les veines : quelques bons gestes

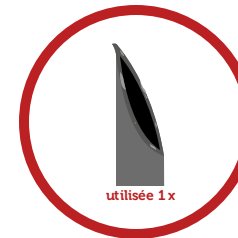
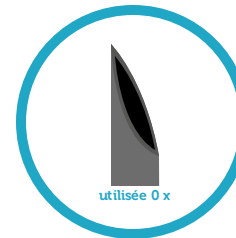
☺ Alterne☒ les points d'injection.



☺ Ecrasez finement le produit. Evite☒ les produits irritants (acide ascorbique, vitamine écrasée, ☒).



☺ ☒ tilise☒ une aiguille neuve à chaque fois. Les aiguilles s'abiment vite.



☺ Laisse☒ vos veines se reposer.

Pourquoi injecter dans les veines et pas dans les artères ?

Injecter dans les artères n'a pas d'avantage, cela fait mal et a moins d'effets. En plus, c'est beaucoup plus dangereux que dans les veines. Pourquoi ?

- ☛ Le saignement est beaucoup plus difficile à arrêter.
- ☛ Les artères sont proches des nerfs. Si un nerf est touché, il y a un risque de paralysie.
- ☛ Les artères oxygènent des grandes parties du corps. En cas d'artère bouchée, une grande partie du corps ne sera plus oxygénée et risque de mourir (nécrose, gangrène).

N'hésitez jamais à voir un médecin ou une infirmière, surtout en cas de :

- ☛ fièvre ☒
- ☛ frissons ☒
- ☛ chute de tension, malaise ☒
- ☛ rythme cardiaque irrégulier ☒
- ☛ difficultés respiratoires ☒
- ☛ saignement qui ne s'arrête pas ☒
- ☛ aiguille cassée dans le corps.

Le Shooter propre

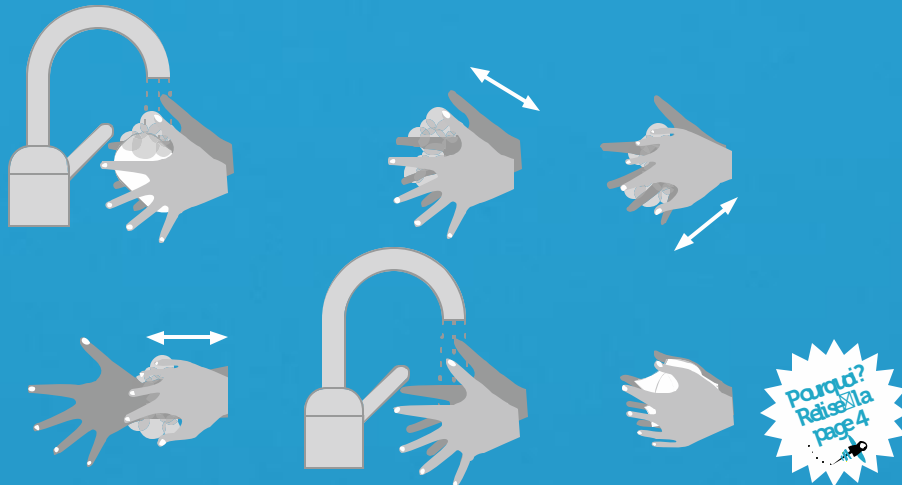
1. Trois conseils pour un départ dans de bonnes conditions

❶ Pour chaque injection, ayez l'ensemble du matériel neuf.



❷ Trouvez un endroit calme et propre.

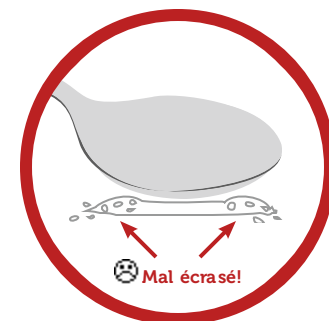
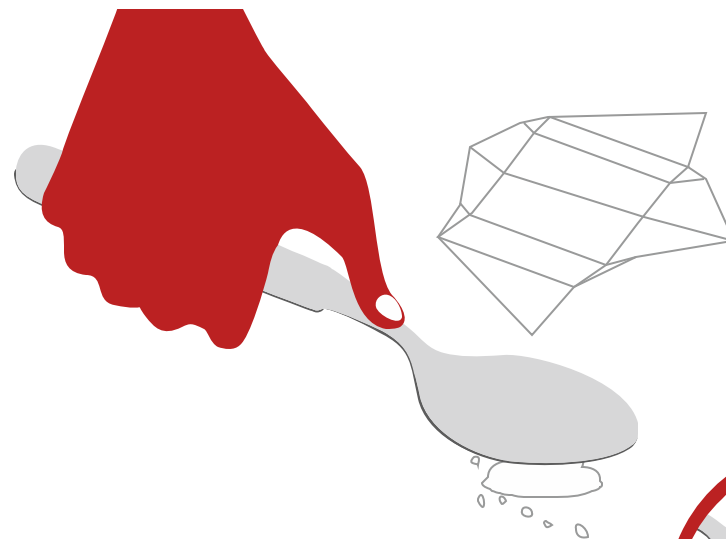
❸ Lavez-vous les mains.



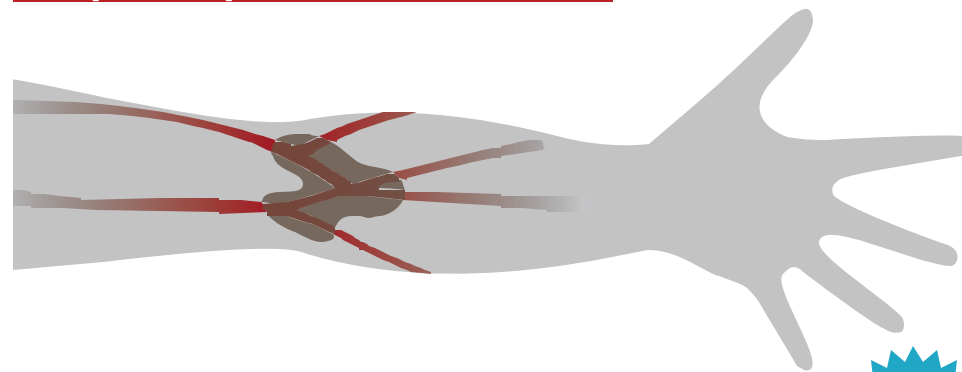
2. Ecrasez finement le produit



⊠ n produit mal écrasé⊠

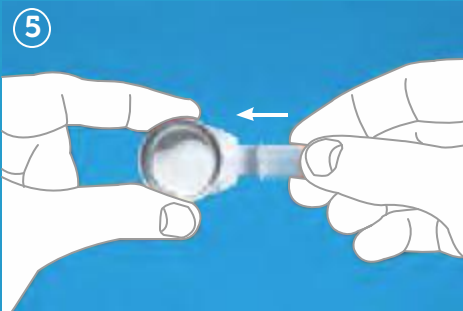
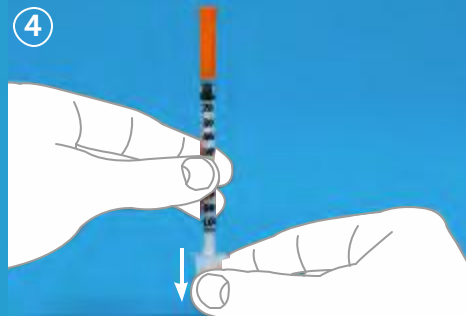
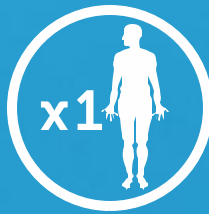


⊠ risque de boucher les veines et de provoquer des infections



Par où?
Réviser la
page 8

3. Faites la préparation dans le Stéricup



Cuillère, casserole, Stéricup, ☒

Plus le récipient est propre,

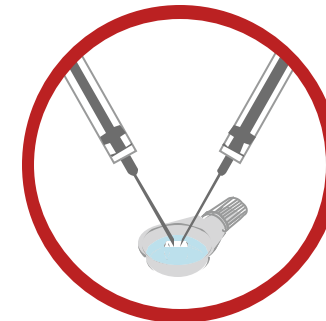
moins vous risquez ☒ de vous injecter des saletés

☹ Le Stéricup est stérile au départ, ne touchez ☒ pas l'intérieur.



Parquoi? Réviser la page 4

Partager le matériel, c'est partager les maladies



Parquoi? Réviser la page 6

✦ L'eau de javel tue le virus du SIDA mais pas celui de l'hépatite C

✦ C'est impossible de stériliser complètement soi-même son matériel.

4. Versez l'eau avec le goutte-à-goutte de la flapule



Évitez de pomper l'eau avec la seringue, cela abîme l'aiguille.
 Une aiguille abîmée abîme les veines.

Echelle des risques liés à l'eau :



Si vous utilisez de l'acidifiant :

- ☺ Utilisez de l'acide ascorbique en poudre.
- ☺ Mettez la plus petite quantité d'acide ascorbique possible.



Laissez refroidir la préparation avant de la mettre dans la seringue

Les acidifiants peuvent irriter et contenir des bactéries



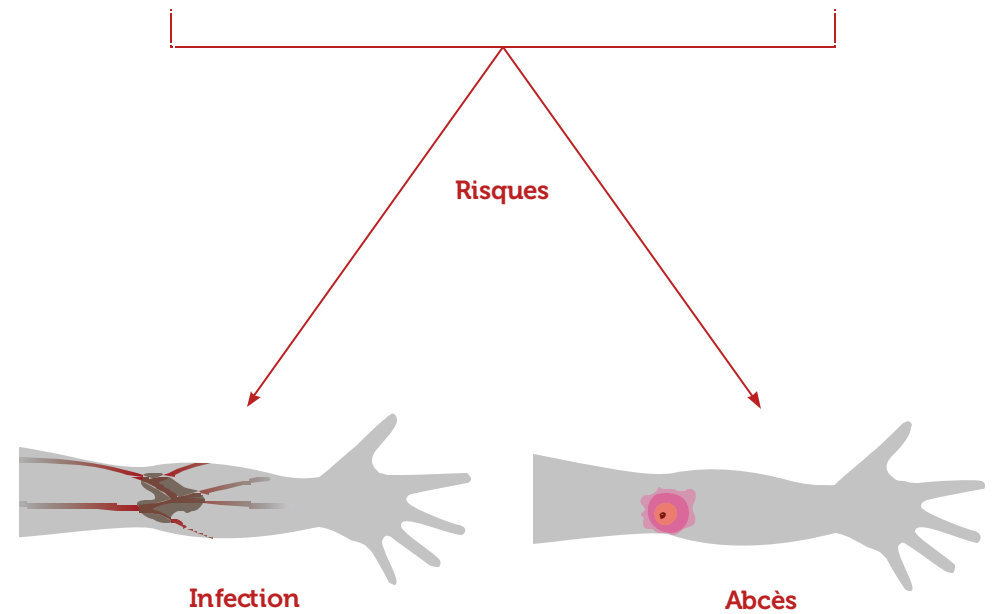
Citron



Vinaigre



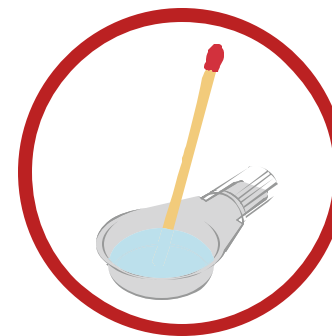
Vitamine écrasée



5. Mélangez proprement, par exemple avec le piston

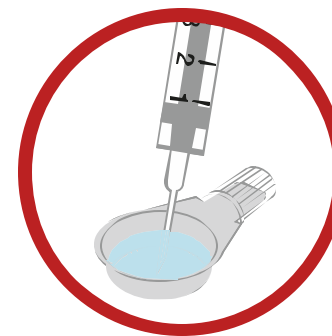


Ne salissez pas la préparation en la mélangeant avec un mauvais objet. Vous éviterez de vous injecter des saletés



Pourquoi?
Réviser la page 4

Ne mélangez pas avec l'aiguille, cela l'abîme.
Une aiguille abîmée abîme les veines



Pourquoi?
Réviser la page 8

6. Filtrez la préparation avec un filtre neuf



Attention de ne pas abimer l'aiguille en filtrant le produit.
☑ ne aiguille abimée abime les veines.

Plus le filtre est propre, plus la préparation est propre

Stérifilt



Filtre Stéricup



Filtre cigarette



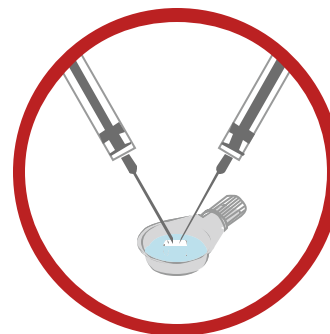
Ouate



Filtre déjà utilisé



Des gestes qui risquent de salir et d'infecter le filtre :



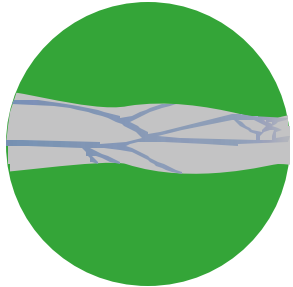
Pourquoi?
Réviser la page 6



Pourquoi?
Réviser la page 4

7. Cherchez un point d'injection

😊 Le bras : plus grand choix de veines visibles et facilement accessibles.

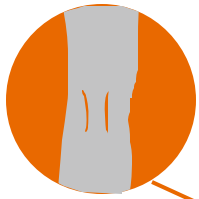


Bras

☹ Ces endroits sont à éviter : le sang remonte vers le cœur, si les veines ont abimées, elles auront encore plus difficile à faire remonter le sang.



Cheville



Creux du genou



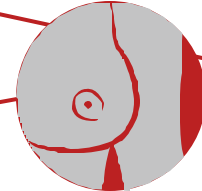
Dos de la main

Vous injectez régulièrement ?

Alternez toujours entre 4 points d'injection.

A ces endroits, c'est encore plus dangereux car :

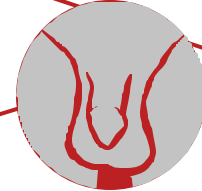
- ☹ proches de bactéries,
- ☹ proches d'artères et nerfs,
- ☹ veines fines et facilement bouchées.



Sein



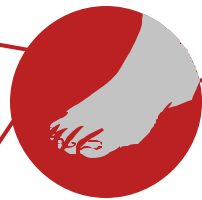
Cou



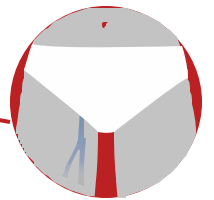
Pénis



Aisselle



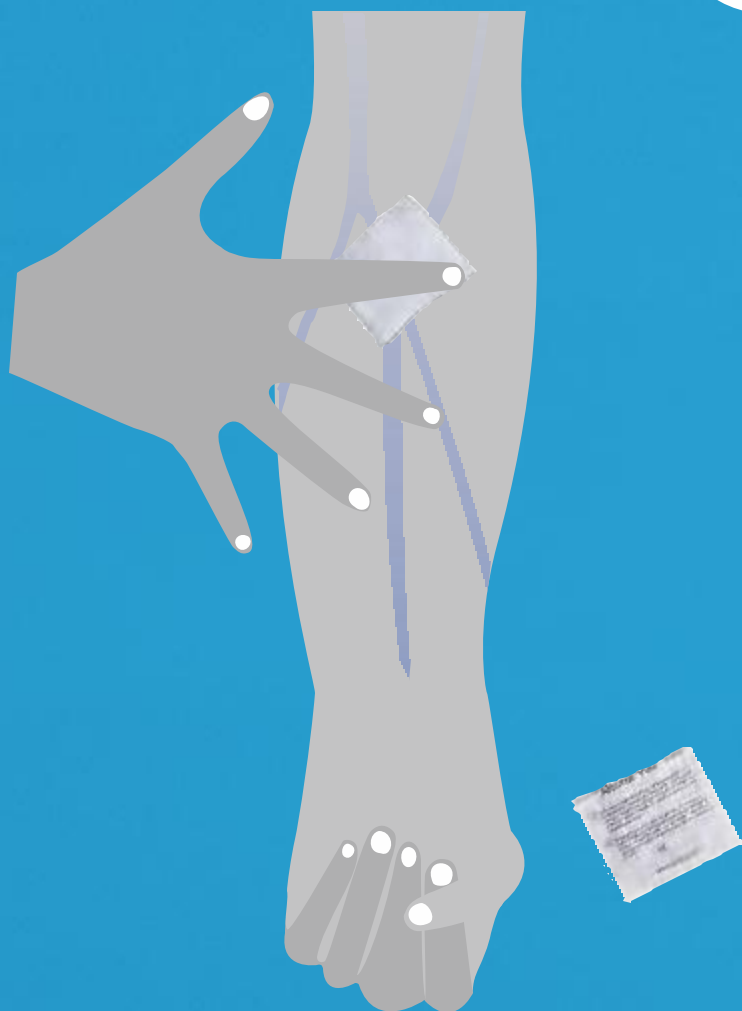
Orteils



Artère fémorale

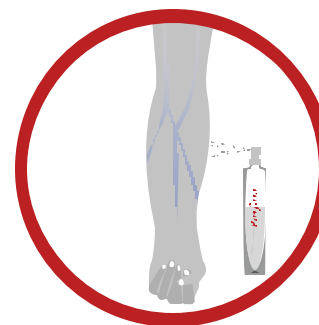
⚠ Evitez d'injecter dans un endroit du corps qui est déjà infecté, qui fait mal ou qui est rouge. Cela aggravera la situation.

8. Avant d'injecter, désinfecte la zone d'injection avec un tampon alcool



Seul l'alcool (70° minimum) tue les bactéries

☹ Parfum, salive et eau ne désinfectent pas et peuvent amener des bactéries. Les bactéries risquent de causer des infections.



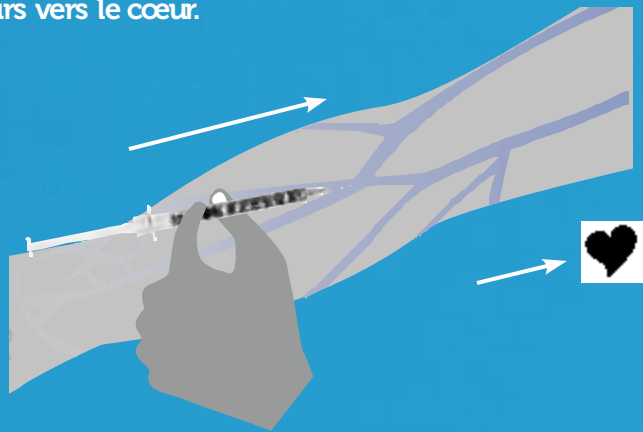
⚡ Ne désinfecte jamais après avoir injecté.
Cela empêche la plaie de se fermer, ralentit la cicatrisation et étale le sang et donc les éventuels virus.

9. Placez l'aiguille dans la veine : trois bons gestes

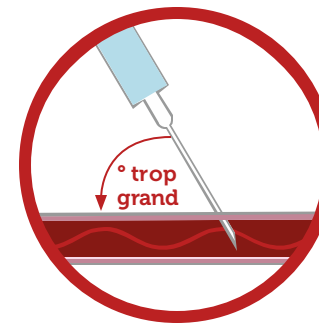
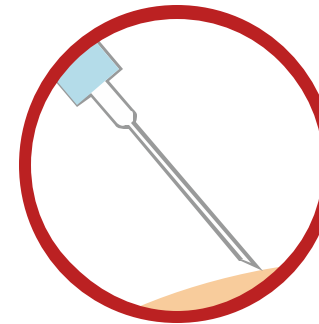
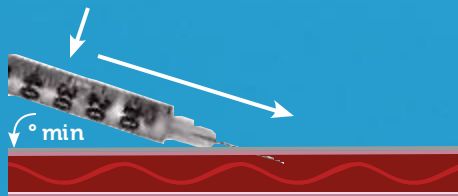
❶ La pointe côté peau.



❷ Toujours vers le cœur.



❸ La seringue est la plus inclinée possible.



⚡ Si vous n'arrivez pas à trouver la veine, changez de point d'injection. Protégez vos veines.

⚡ Alternier toujours les points d'injection.



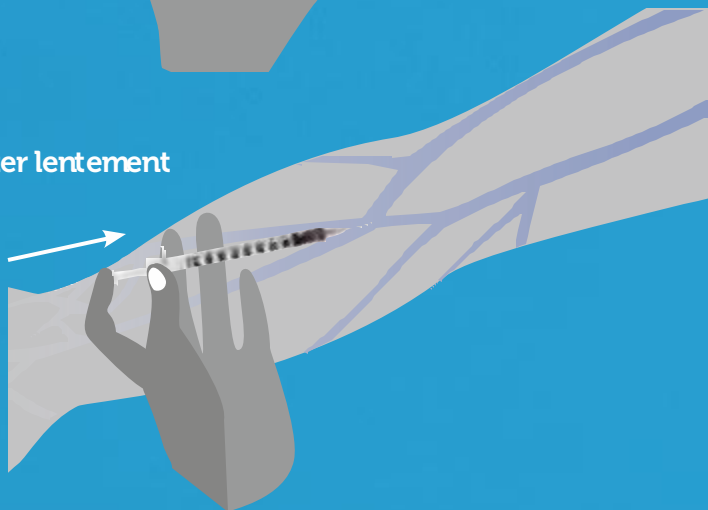
10. Vérifiez que vous êtes bien dans une veine et injectez lentement

😊 Pour vérifier :



sortez un peu le piston pour voir si le sang est foncé.

😊 Injecter lentement



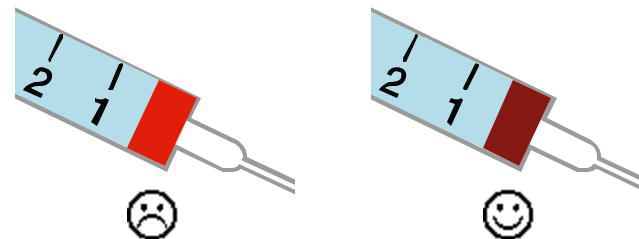
Si vous pouvez, évitez d'utiliser un garrot.

✦ Si vous utilisez un garrot, n'oubliez pas de l'enlever avant d'injecter.



Artère et veine : quelques conseils

☹ Si le sang est clair & rouge, c'est une artère. S'il est foncé & noir, c'est une veine.



☹ Vous avez piqué dans une artère ?
Retirez l'aiguille et compressez 15 minutes avec un tampon sec.

☹ Des tirettes répétées abiment les veines et n'ajoutent rien aux effets.

Trois risques liés au garrot

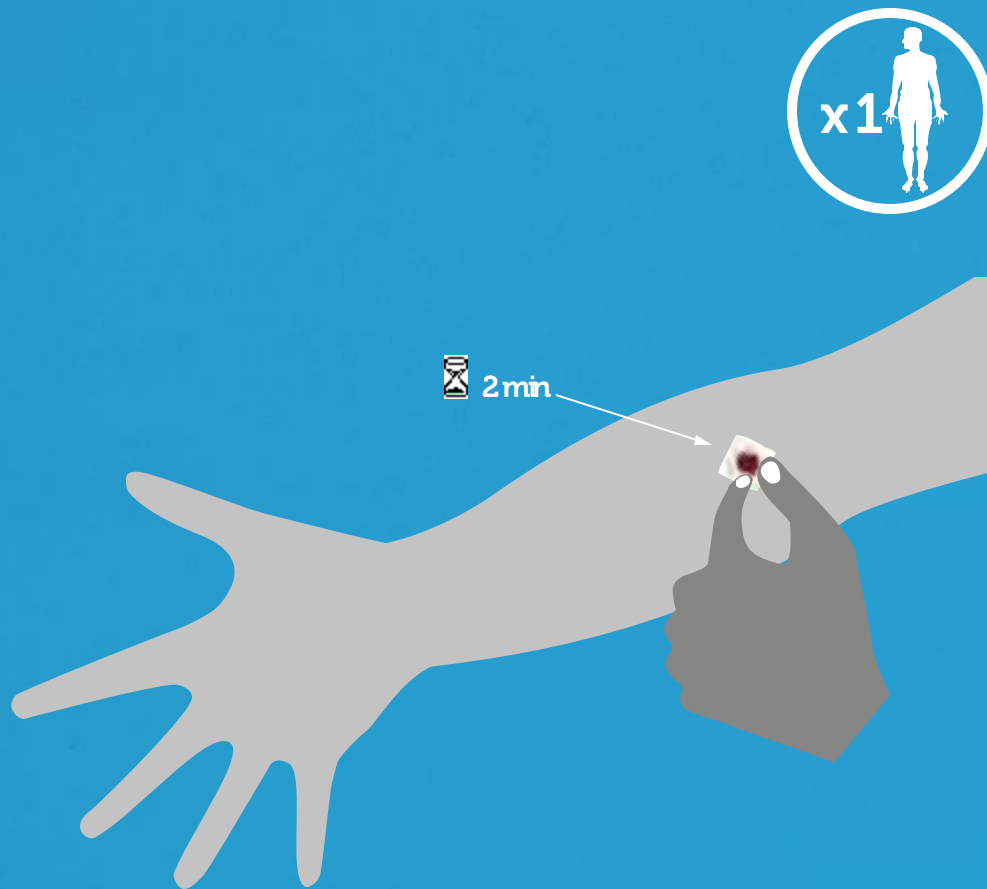
- ✦ Le garder pendant l'injection : risque d'abimer les veines.
- ✦ Le garder longtemps après l'injection (piquer du nez avec) : risque de nécrose.



- ✦ Partager le garrot : risque de transmission des virus.



11. Retirez lentement l'aiguille et placez le tampon sec



- ✦ Le tampon sec permet de fermer la plaie.
- ✦ Le tampon sec est présent dans le Stéricup.
- ✦ Si vous n'avez pas de tampon sec, utilisez un tissu propre et sec.
- ✦ Un tissu mouillé ou alcoolisé ne ferme pas la plaie ! Ne désinfectez jamais après avoir injecté.

12. Rappez le matériel usagé dans un comptoir d'échange de seringues



Pas de comptoir d'échange de seringues à proximité ?

- ✦ Jetez le tout dans un endroit d'où il ne pourra pas ressortir (une canette, une bouteille, etc.). Jetez ce récipient dans une poubelle à ordures ménagères (pas une poubelle sélective).

Le risque d'overdose

☒ u'est-ce qui augmente le risque d'overdose ?

- ☛ consommer plusieurs produits en même temps (drogue, alcool, médicament) ☒
- ☛ injecter après une période d'abstinence (sortie de prison, sevrage, ☒) ☒
- ☛ injecter après un changement de dosage du médicament de substitution (méthadone, subutex, ☒) ☒
- ☛ injecter et prendre un médicament de substitution ☒
- ☛ injecter trop de fois d'affilée ☒
- ☛ injecter un produit qu'on connaît moins (changement de dealer, nouvel arrivage, nouveau produit).

Comment réduire le risque d'overdose ?

- ☛ un endroit sécurisant pour consommer ☒
- ☛ ne vous isolez pas ☒ s'assurer que quelqu'un pourra vous aider ☒
- ☛ tester le produit par petites doses ☒
- ☛ prudence après abstinence (prison, cure, ☒) ☒
- ☛ évitez les mélanges.

☒ uels sont les signes ?

Opiacés (héroïne, méthadone, ☒) :

- ☛ forte somnolence ☒
- ☛ pleurs ☒
- ☛ difficulté pour réveiller la personne ☒
- ☛ respiration lente, irrégulière ☒
- ☛ lèvres bleues.

Cocaïne, amphétamine, speed, ☒ :

- ☛ état anxieux, excitation ☒
- ☛ maux de tête ☒
- ☛ respiration irrégulière ☒
- ☛ transpiration abondante ☒
- ☛ douleur dans la poitrine ☒
- ☛ perte de connaissance.

☛ Attention, les signes peuvent apparaître 2 à 5 heures plus tard.

☛ Toutes les overdoses ne sont pas mortelles, réagissez à temps.

☒ ue faire si les signes sont là ?

1. Appelez le 100 :

- ☛ donnez l'adresse,
- ☛ dites qu'il s'agit d'une urgence,
- ☛ décrivez l'état de la personne (pas la cause).

2. Stimulez la personne, rappelez-lui de respirer.

- ☛ **quel état ?** La personne est inconsciente et respire : position latérale de sécurité.



- ☛ **quel état ?** La personne ne respire plus : bouche-à-bouche.



- ☛ **quel état ?** La personne ne réagit pas au bouche-à-bouche : massage cardiaque.



☛ Téléphoner au 100, c'est gratuit.

☛ Les services médicaux sont tenus au secret professionnel.

Comptoirs d'échange de seringues

Bruxelles

Le CLIP
42 ch. de Forest
1060 St-Jilles
(Métro Porte de Hal)
02 538 7074
0493 19 49 79

L.A.I.R.R. (Centre Transit)
96 rue Stephenson
1000 Bruxelles
(Mare du Nord)
02 215 89 90

Charleroi

Carolo Rue
0474 31 46 09 ou 18 ou 44

Le Comptoir
5 av. Général Michel
6000 Charleroi
071 63 49 93

Liège

Icar-Wallonie
36 place Olivier Neujean
4000 Liège
04 223 18 26
0494 60 07 72

START E-BIS
04 224 63 09 ou 06

Relais social du Pays de Liège
04 230 53 70

Accueil-Drogues
40 place Olivier Neujean
4000 Liège
04 221 21 14

SIAJEF
19 rue Maghin
4000 Liège
04 228 98 98

Namur

L'Echange
145 rue des Brasseurs
5000 Namur
081 64 00 95
0497 41 71 52

Dinant

DESTINATION
70-72 rue Adolphe Sax
5500 Dinant
082 22 85 43
0497 44 21 10

Province du Luxembourg

Centre d'Action Laïque (CAL)
Relais Arlon
11 rue Rodéroid Durth
6700 Arlon

Relais Virton
2 rue Croix Lemaire
6760 Virton

Aide et urgences

100
Service médical d'urgence et pompiers
(maladie soudaine, accident avec
blessés, incendie, asphyxie).

02 227 52 52
Infor-Drogues : Information, aide,
conseils à toute personne confron-
tée de près ou de loin à la probléma-
tique des drogues.

Si vous passez
par la seringue,
passez par
un comptoir.



Recevoir, ramener
du matériel d'injection.
Obtenir des
informations

Merci aux personnes et institutions qui nous ont aidés à réaliser cette brochure, en collaborant directement avec nous ou de part les outils qu'elles produisent.

Cette brochure est une initiative de Modus Vivendi, qui met en oeuvre, au bénéfice des usagers de drogues et avec leur participation, toute action et toute réflexion qui visent la réduction des risques liés à l'usage de drogues (sida, hépatites, IST, overdoses, bad trip, isolement social, etc). Édition 2012.



Pour obtenir cette brochure :
02 644 22 00 - www.modusvivendi-be.org



Avec le soutien de la Fédération
Wallonie-Bruxelles



Cette brochure est imprimée sur
papier FSC