

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 la consommation de drogues par 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 ?

Une injection à moindre risque, pas-à-pas, ...

..... 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, la peau, les mains, dans la bouche,...). Tous les contacts entre du matériel d'injection et d'autres objets (briquet, table, couteau,...) ou des parties du corps (mains, bouche,...) pourront faire entrer des bactéries dans les veines.

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

D'où l'importance de l'hygiène : matériel stérile à usage unique, surface propre, mains lavées, ...!



Fermer la porte aux bactéries : quelques bons gestes

- 😊 Lavez-vous les mains avant de commencer.



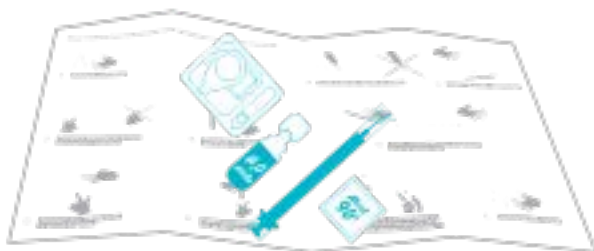
- 😊 Utilisez de l'eau stérile ou courante pour la préparation.



- ☹️ 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.



Préparer votre injection sur une surface propre, c'est déjà réduire les risques.



2. Ouvrir la porte aux virus

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

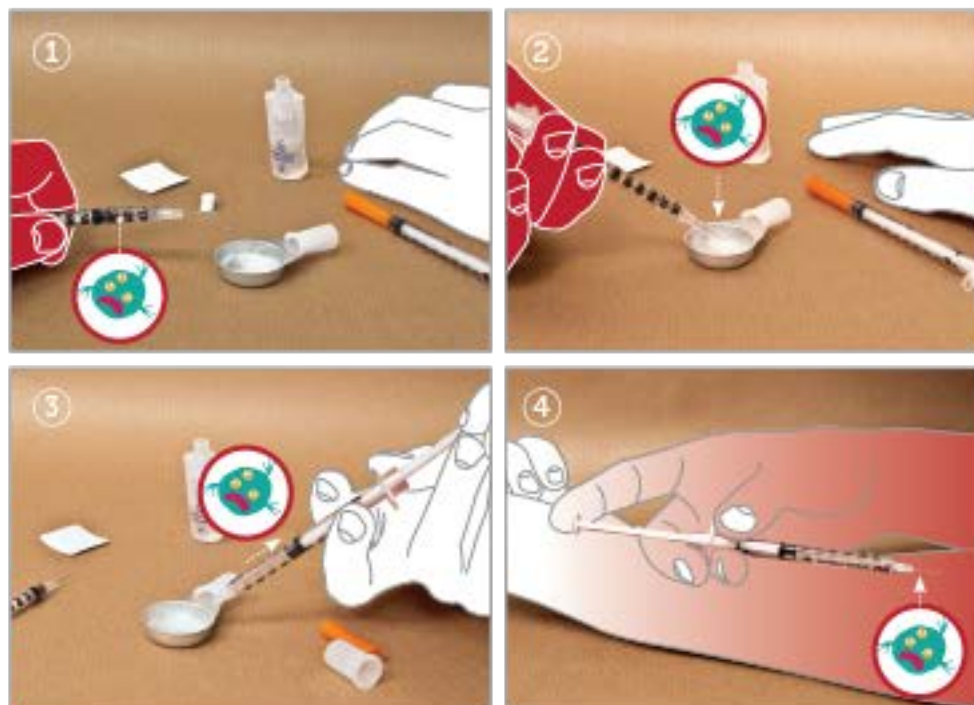
Attention, il existe beaucoup d'autres infections sexuellement transmissibles : renseignez-vous.

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, ...). 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.
Une panne de matériel ?
Les pharmaciens ont pour mission de répondre à une demande, c'est aussi leur travail.



Utiliser du matériel stérile à usage unique ET des préservatifs réduit les risques d'infections

- ➔ On peut être infecté sans le savoir ou se sentir malade.
- ➔ Faites-vous dépister, pour vous et pour protéger les autres. Plus une maladie est dépistée tôt, mieux elle se soigne.



SHOOTER PROPRE

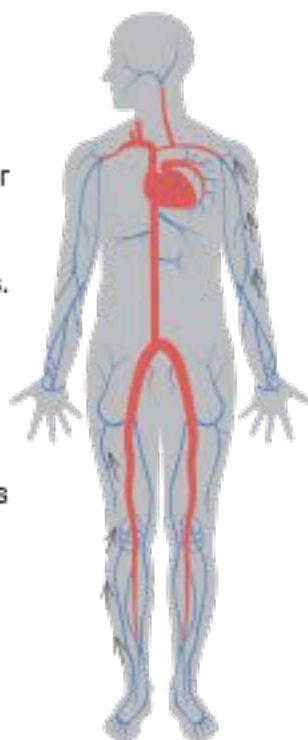
7

3. Abimer les veines et les artères

Le sang part du cœur et circule dans les artères pour nourrir et oxygéner les différentes parties du corps. Quand les membres et organes ont été nourris, le sang repart vers le cœur en passant par les veines.

→ Le sang des veines est plus foncé.

→ En passant par les veines le produit fera le chemin le plus court vers le cerveau.



Si les veines se bouchent, s'infectent ou transportent des saletés cela peut poser des problèmes à une partie du corps (abcès, nécroses, ...) ou à l'ensemble du corps (infection du sang...).

Une fois trop abimées les veines meurent ou se bouchent définitivement. Protégez-vos veines.

☹ Veines abîmées, bouchées : risque de thrombose.



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).

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

😊 Alternez les points d'injection.

😊 Laissez vos veines se reposer.



😊 Ecrasez finement le produit.
Évitez les produits irritants
(citron, vitamine écrasée, ...).
Attention, l'acide ascorbique est irritant.
Utilisez la plus petite quantité possible.



😊 Les aiguilles s'abiment vite.
Utilisez une aiguille neuve à chaque fois.



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. Quatre conseils pour un départ dans de bonnes conditions

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



- 2 Trouvez un endroit calme et propre.

- 3 Lavez-vous les mains.



- 4 Isoler votre matériel sur une surface propre.

SHOOTER PROPRE
10

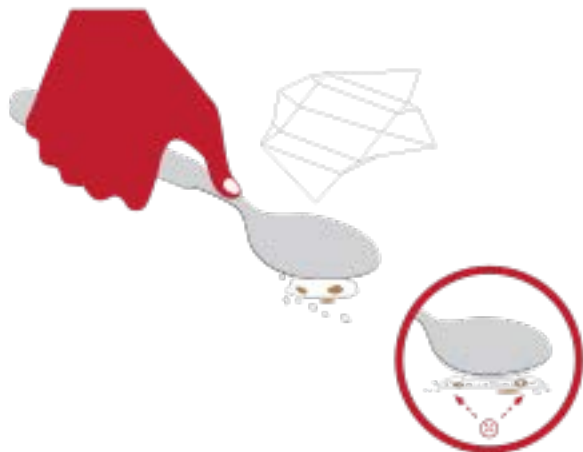




2. Ecrasez finement et proprement le produit



Un produit écrasé finement et proprement...



... réduit le risque de boucher les veines et de provoquer des infections



15 **accusant efficace**

3. Faites la préparation dans le Stéricup

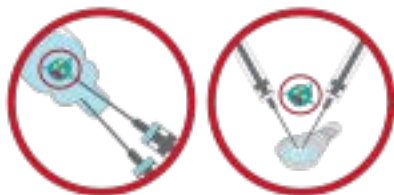


Cuillère, casserole, Stéricup, ...
Plus le récipient est propre,
moins vous risquez de vous injecter des saletés.
Les saletés provoquent des infections

☺ Le Stéricup est stérile au départ, évitez de toucher l'intérieur



Partager le matériel, c'est partager les maladies



- C'est impossible de stériliser complètement soi-même son matériel.
- Le virus de l'hépatite C résiste à l'eau de javel.

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



15 - Suivez la recette

- ➔ 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 :



Les bouilloires : une grande partie des machines est lavée après quelques semaines d'utilisation.



Les bouteilles : se remplissent de machines.



Les machines à café : l'eau s'est peut-être.



Les pluies grêges.



Les machines partagées ouvertes : risque de partager les virus et risque de présence de machines « risque d'infections.

Les machines ouvertes : à long terme.



Les machines ouvertes : à y a-t-il un risque de contamination des machines.



Les machines à café : attention à la contamination des machines.



Les machines à café : "prendre" l'eau des machines à café.



Les machines à café : à risque de contamination des machines.



**Les acidifiants peuvent irriter,
contenir des bactéries et des champignons**



Citron



Vinaigre



Vitamine écumée



**Sachet d'acide
ascorbique déjà ouvert**

Risques



- L'acide ascorbique est un acidifiant. Il est irritant.
- Les champignons se développent dans l'acide. Sachet entamé = sachet rapidement contaminé = sachet à jeter.

5. Mélangez proprement, avec le piston d'une seringue neuve



Évitez de salir la préparation



Évitez d'utiliser l'aiguille. Protéger l'aiguille c'est protéger vos veines



accorlab

6. Filtrez la préparation avec un filtre neuf



120 jours de durée

- ⚠ Attention de ne pas abîmer l'aiguille en filtrant le produit.
Une aiguille abîmée abîme les veines.

Plus le filtre est propre, plus la préparation est propre

Stirifit



Filtre Stiricup



Filtre cigarette



Quets



Filtre déjà utilisé



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



Illustration : Illustration

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

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



Sein



Cou



Périnée



Aisselle



Orteils



Veine
fémorale

➔ Évitez 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, désinfectez la zone d'injection avec un tampon alcool



Seul l'alcool (70° minimum) désinfecte correctement

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



Risques



Ne désinfectez jamais après avoir injecté :

- cela empêche la plaie de se fermer;
- ralentit la cicatrisation;
- étale le sang et donc les éventuels virus;
- c'est risqué pour les autres.

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

- ① La pointe côté peau.

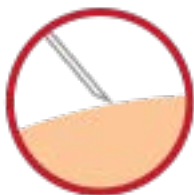


- ② Toujours vers le cœur.



- ③ La seringue est la plus inclinée possible.





➔ Changez de point d'injection. Protégez vos veines.
Alterner 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.

☺ Des têtes répétées abiment les veines et n'ajoutent rien aux effets.

☺ Injecter lentement



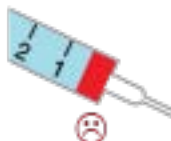
Si vous pouvez, évitez d'utiliser un garrot.

➔ 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 ?
Retenez l'aiguille et compressez 15 minutes avec un tampon sec.

Trois risques liés au garrot

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



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



11. Comprimez le point d'injection plusieurs minutes avec le tampon sec post-injection



5 min.

- Le tampon sec permet de fermer la plaie.
- Le tampon sec est présent dans le Scénoup.
- Si vous n'avez pas de tampon sec, utilisez un tissu propre et sec.
- Ne désinfectez jamais après avoir injecté.
Un tissu mouillé ou alcoolisé ne ferme pas la plaie !
- Comprimer d'ici les bleus et protéger les veines.

12. Rapportez 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, ...). Jetez ce récipient dans une poubelle à ordures ménagères (pas une poubelle sélective).

Le risque d'overdose

Qu'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 ;
- + testez le produit par petites doses ;
- + prudence après abstinence (prison, cure, ...) ;
- + évitez les mélanges.

Quels sont les signes ?

Opiacés (héroïne, méthadone, ...) :

- + forte somnolence ;
- + pâleur ;
- + 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.

Que faire si les signes sont là ?

1. Appelez le 112 :

- 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 112, c'est gratuit.

➤ Les services médicaux sont tenus au secret professionnel.

