

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 utilisation est souvent risquée. La plupart des produits vendus sur le marché ont été reconnus légaux par la loi sur les stupéfiants de 1975, puis en 1979 et 2005. La décision de produire psychotropes, même à usage médical, est prise par des autorités publiques. La consommation d'un médicament sans l'effet de produit psychotrope 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 fiable pour un usage à moindre risque.

L'injection est une pratique à risque qu'il est important de connaître et la qualité du produit injecté. Il existe des alternatives à l'injection. Nous vous prions de nous en parler 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, c'est à quoi ?

p. 10 - 25

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. 26 - 35



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

LE SHOOTER PROPRE

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 lâchez 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. Lâchez l'aiguille, arrachez 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, ...) sont présents dans les liquides : le sang et les liquides sexuels (pierre, 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, ...). C'est-à-dire que les virus se transmettent.

Les virus passent par cette porte d'entrée, via le liquide contenant 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 Stélicup 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.



- ☺ Révisez du matériel en attendant. Une panne de matériel ? Les pharmaciens ont pour mission de répondre, une demande, c'est leur travail.



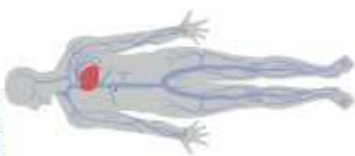
- ☺ Avant des relations sexuelles avec préservatif et avec du matériel d'injection à usage personnel sont des moyens de se protéger. Pour vous protéger et protéger les autres, faites-vous dépister.



3. Abîmer 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 souffrent, à l'instar du transport des aliments, cela peut poser des problèmes à une partie du corps (abdos, reins, ...) ou à l'ensemble du corps (hypertension, ...).



Pourquoi injecter dans les veines et pas dans les artères ?

Injecter dans les artères risquerait de provoquer une crise cardiaque ou un AVC. En plus, c'est beaucoup plus douloureux que dans les veines.

- Pour quoi ?
- Le sang est beaucoup plus riche en oxygène et en nutriments que dans les artères.
- Les artères sont proches des nerfs. Si un nerf est touché, il y a un risque de paralysie.
- Les artères oxygènent les différentes parties du corps. En cas d'arrêt de l'oxygène, une grande partie du corps va sans plus oxygène et risque de mourir (infarctus, ganglions).

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



- Allez les points d'injection.



- Enraie finement le produit. Évitez les produits irritants (vitole alcoolisée, vitamine écorchée, ...).



- Utilisez une aiguille neuve à chaque fois. Les aiguilles s'abîment vite.



- Laissez vos veines se reposer.

Whiskey jamais à voir un médecin ou un infirmier, 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

- 1 Pour chaque injection, ayez l'équipement médical suivant :



- 2 Trouvez un endroit calme et propre.

- 3 Lavez-vous les mains.



2. Ecrasez finement le produit



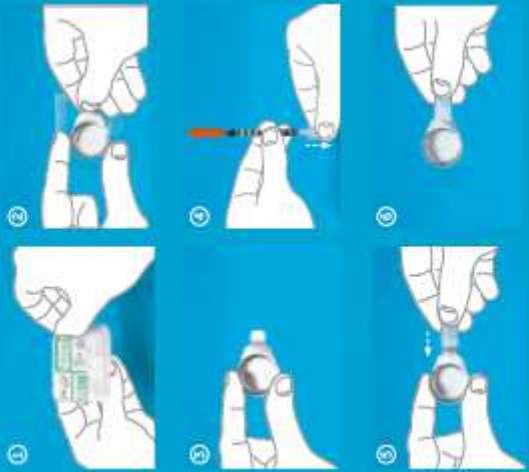
Un produit mal écrasé ...



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



3. Faites la préparation dans le Stéricup



Cuillère, casserole, Stéricup, ...
Plus le récipient est propre,
moins vous risquez de vous injecter des salivés

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



Partager le matériel, c'est partager les maladies



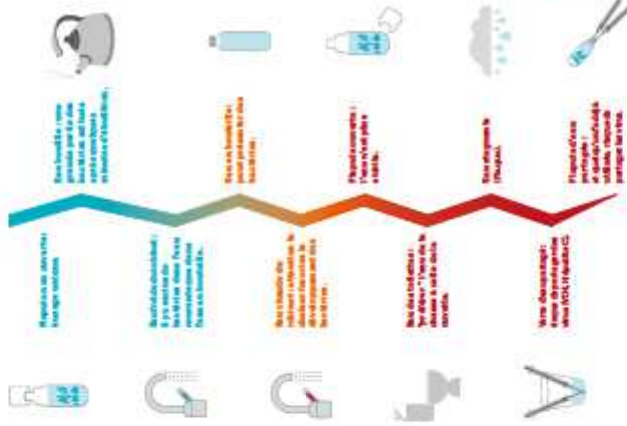
Le ou de jeter le virus du SIDA, mais pas celui de l'hépatite C.
C'est impossible de stériliser complètement soi-même son matériel.

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



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

Echelle des risques liés à l'eau :



Si vous utilisez de l'acidifiant :

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

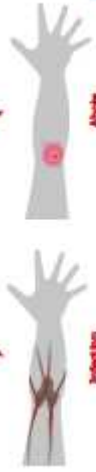


Laissez refroidir la préparation avant de la mettre dans la seringue

Les acidifiants peuvent irriter et contenir des bactéries



Risques





5. Mélangez proprement, par exemple avec le piston.

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



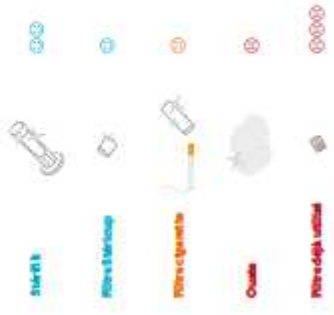
Ne mélangez pas avec l'aiguille, cela l'abîme. Une aiguille abîmée abîme les veines



6. Filtré la préparation avec un filtre neuf

Attention de ne pas saturer l'aiguille en filtrant le produit. Une aiguille saturée abîme les veines.

Plus le filtre est propre, plus la préparation est propre



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



7. Cherchez un point d'injection

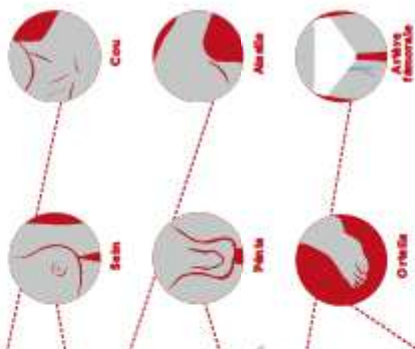
- Le bras, plus grand, a de nombreuses veines et est facilement accessible.



- Ces endroits sont à éviter : le sang remonte vers le cœur, et les veines ont absorbées, elles aident encore plus difficile à faire remonter le sang.



- A ces endroits, c'est encore plus dangereux car :
 - proches de bactéries,
 - proches d'artères et nerfs,
 - veines fines et facilement bouchées.



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



Vous injectez régulièrement ?
Allez toujours entre 4 points d'injection.

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



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

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



Ne désinfectez 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

1. La pointe côté peau.



2. Toujours vers le cœur.



3. La seringue est la plus inclinée possible.



- Si vous n'arrivez pas à trouver la veine, changez de point d'injection. Protégez vos veines.
- Attendez toujours les points d'injection.

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

1. Pour vérifier :



aprenez un pouls platon pour voir si le sang est foncé.

2. Injecter lentement



- Si vous pouvez, évitez d'utiliser un garrot.
- Si vous utilisez un garrot, il doit être placé 5 cm en avant de l'injection.

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 mn au sec avec un tampon sec.

⊗ Des tresses répétées abîment les veines et rajoutent niemaux effets.

Trois risques liés au garrot

- Le garrot pendant l'injection : risque d'abîmer les veines.
- Le garrot longtemps après l'injection (avoir 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 kit d'UOP.
- 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. 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 où il ne pourra pas ressortir (une cassette, une bouteille, ...) Jeter ce récipient dans une poubelle à contenu 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 ou de médicament ou de substitution (médication, 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 sûr pour consommer ;
- ne vous isolez pas : assurer que quelqu'un pourra vous aider ;
- tester le produit par petites doses ;
- prudence après abstinence (jonction, cure, ...) ;
- éviter les mélanges.

Quels sont les signes ?

- Opacités (brumes, métrastases, ...) ;
- forte somnolence ;
- paléur ;
- difficulté pour ne plus élever la paroi ;
- respiration lente, irrégulière ;
- lèvres bleues.

- Cocaine, amoni éternité, 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.
- Toujours overdoser ne sont pas mortelles, réagissez à temps.

Que faire si les signes sont là ?

- Appelez le 100 :
 - donnez l'adresse,
 - dites qu'il s'agit d'une urgence,
 - décrivez l'état de la personne (soit la cause).
- 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 s'est gratuit.
- Les services médicaux sont tenus au secret professionnel.

Comptoirs d'échange de seringues

Bruxelles

Le CLIP
42 ch. de Forest
1060 St-Gilles
(Métro Porte de Hal)
02 538 70 74
0463 19 49 79

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

Charleroi

Carolo Rue
0474 31 48 09 ou 18 ou 44

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

Liège

Icar-Wallonie
36 place Xavier Neujean
4000 Liège
04 223 18 26
0464 60 07 72

START E-RIS
04 22 403 09 ou 06

Relais social du Pays de Liège
04 23 053 70

Accueil-Drogues
40 place Xavier Neujean
4000 Liège
04 22 121 14

SIJEF
19 rue Maignin
4000 Liège
04 22 8 98 98

Namur

L'Exchange
146 rue des Brasseurs
5000 Namur
081 64 00 96
0497 41 71 52

Dinant

DESTINATION
70-72 rue Adolphe Sax
5000 Dinant
082 22 65 43
0487 44 21 10

Province du Luxembourg

Centre d'Action Laïque (CAL)
Relais Arlon
11 rue Godefried Kurth
6700 Arlon

Relais Virton
2 rue Croix Lemaire
6760 Virton

Aide et urgences



100

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



02 227 52 52

Info-Drogues : information, aide,
conseils à toute personne confrontée
de près ou de loin à la problématique
des drogues.

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



100%
d'infos et
d'outils !

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 œuvre, 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

FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Avec le soutien de la Fédération
Wallonie-Bruxelles

Cette brochure est imprimée sur
FSC papier FSC