

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 légale. La plupart des produits vendus sur le marché noir sont notamment légaux 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 qu'il faut que soient le quantité et la qualité du produit injecté. Il existe des alternatives à l'injection. Avez-vous pensé à la fumée 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, 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 lèche 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.



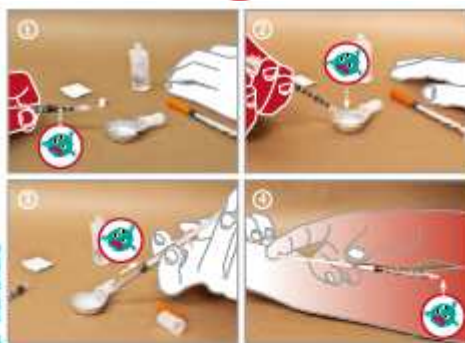
2. Ouvrir la porte aux virus

De manière générale, chez les personnes infectées, les virus (VIH/SIDA, hépatites C et B, ...) 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 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. 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 sont bouchées, à infectées ou transportent des saletés, cela peut poser des problèmes à une partie du corps (abcès, névralgie...) ou à l'ensemble du corps (septicémie...).



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 (névralgie, gangrène).

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

1. Attendez les points d'injection.



2. Ecrasez finement le produit. Évitez les produits irritants (acide ascorbique, vitamine écrasée...).



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



4. Laissez vos veines se reposer.

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

1. Pour chaque injection ayez l'ensemble du matériel prêt.



2. Trouvez un endroit calme et propre.

3. Lavez-vous les mains.



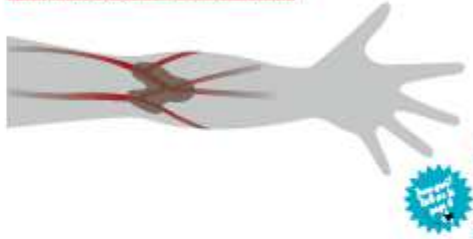
2. Ecrasez finement le produit



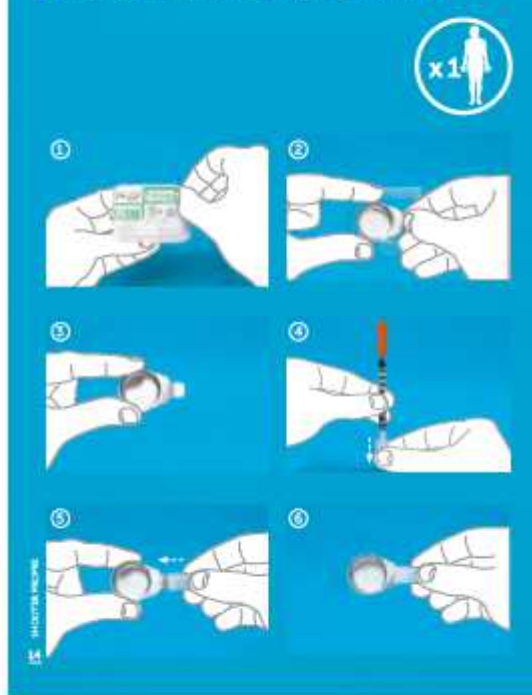
Un produit mal écrasé...



... 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 saletés

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



Partager le matériel, c'est partager les maladies



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 virus.

Echelle des risques liés à l'eau :



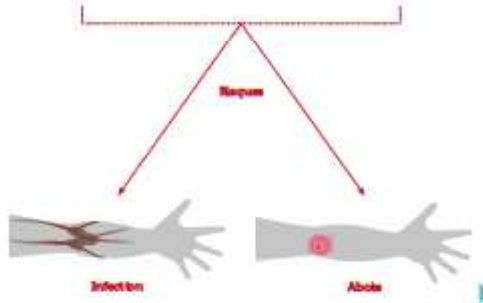
Si vous utilisez de l'acidifiant :

- 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



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



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



6. Filtrez la préparation avec un filtre neuf



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

Stérile



Filtre à l'écoupe



Filtre à garniture



Quatre



Filtre déjà utilisé



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



7. Cherchez un point d'injection

⊕ **Le bras**: plus grand choix de veines viables et facilement accessibles.



Bras

⊕ **Ces endroits sont à éviter**: le sang remonte vers le cœur, et les veines ont abîmées, elles auront encore plus de difficulté à faire remonter le sang.



Cherche



Croix du genou



Des d e la main



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

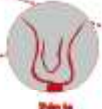
- ⊖ proches de bactéries,
- ⊖ proches d'artères et nerfs,
- ⊖ veines fines et facilement bouchées.



Sein



Cou



Poignet



Aisselle



Orteils



Artère fémorale

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



8. Avant d'injecter, désinfectez 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 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.
- ➔ Alterner toujours les points d'injection.



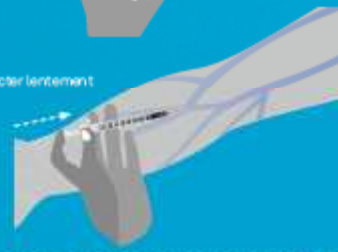
10. Vérifiez que vous êtes bien dans une veine et injectez lentement

1 Pour vérifier :



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

2 Injecter lentement



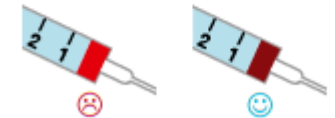
3 Si vous pouvez, évitez d'utiliser un garrot.

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



Artère et veine : quelques conseils

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



2 Vous avez piqué dans une artère ?

Retirez l'aiguille et compressez 15 minutes avec un tampon sec.

3 Des tirottes répétées abiment les veines et n'ajoutent rien aux effets.

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.

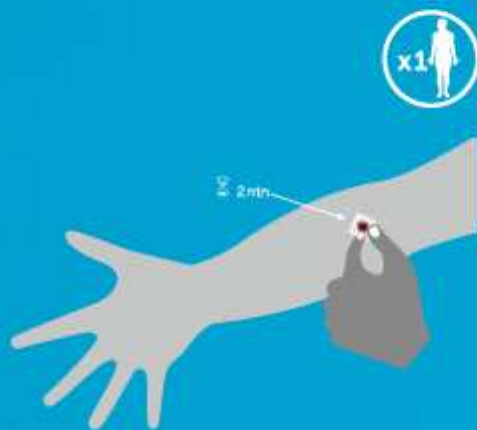


- ➔ Partager le garrot : risque de transmission des virus.



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

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



- Le tampon sec permet de fermer la plaie.
- Le tampon sec est présent dans le Startcup.
- 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.

- Pas de comptoir d'échange de seringues à proximité ?
- Jeter le tout dans un endroit d'où il ne pourra pas ressortir (une canette, une bouteille, ...). Jeter 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 d'un 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, ...)
- éviter les mélanges.

Quels sont les signes ?

Opiacés (héroïne, méthadone, ...) :

- forte somnolence ;
- pleur ;
- difficulté pour réveiller la personne ;
- respiration lente, irrégulière ;
- lèvres bleues.

Cocaine, 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 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-Gilles
(Métro Porte de Hal)
02 538 70 74
0493 19 49 79

L.A.I.R.R. Centre Transit
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
0494 60 07 72

START E-BIS
04 22 463 09 ou 06

Relais social du Pays de Liège
04 230 53 70

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

STAJEF
19 rue Maghin
4000 Liège
04 22 898 98

Namur

L'Echange
146 rue des Brasseurs
5000 Namur
081 84 00 96
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 Godefroid Kurth
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 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



Avec le soutien de la Fédération
Wallonie-Bruxelles

