

AVERTISSEMENT!
POUR PUBLIC AVERTI SEULEMENT!

Ce livret risque d'offenser certains lecteurs car il contient de l'information qui pourrait sauver la vie de consommateurs de drogues!



**JE ME PIQUE,
MAIS PAS N'IMPORTE
COMMENT**

**INFORMATION SUR LA RÉDUCTION DES MÉFAITS
POUR LES CONSOMMATEURS DE DROGUES INJECTABLES**

LA RÉDUCTION DES MÉFAITS

La RÉDUCTION DES MÉFAITS est au cœur de tout ce que tu liras dans cette brochure. Il faut bien reconnaître que l'abstinence (cesser entièrement de consommer) n'est pas une option réaliste ni envisageable pour tous. Il s'agit donc de faire en sorte que le consommateur de drogues puisse bénéficier du système de santé autant que le non-consommateur. Comme on dit, SAVOIR, C'EST POUVOIR! En t'informant sur les drogues et les façons de réduire les méfaits liés à leur consommation, tu te donnes les moyens de prendre de meilleures décisions.

Cette brochure t'informera sans porter de jugement. Elle ira droit au but, pour que tu fasses des choix qui te permettront de rester en bonne santé. Poursuis donc ta lecture... **PIQUE-TOI PROPREMENT, BAISE DE FAÇON SÉCURITAIRE et PRENDS SOIN DE TOI ET DES AUTRES!**

Cette brochure ne traite que des drogues intraveineuses. Pour plus d'information sur les injections intramusculaires, le *skin popping*, le perçage corporel et le tatouage, consulte le programme de réduction des méfaits et d'échange de seringues le plus proche. Si tu veux arrêter de consommer, c'est également là que tu trouveras l'aide et les ressources dont tu as besoin pour suivre un traitement de désintoxication.

TABLE DES MATIÈRES

Rester en bonne santé

| | |
|--|----|
| La septicémie (<i>cotton fever</i>)..... | 5 |
| La cellulite (enflure de la peau)..... | 6 |
| Les infections de la peau | 7 |
| Les caillots de sang et les embolies..... | 8 |
| Les infections cardiaques | 9 |
| Le VIH/sida..... | 10 |
| Les hépatites B et C | 12 |

Se piquer de façon sécuritaire

| | |
|-----------------------------|----|
| Le soin de tes veines | 14 |
| Trouver la veine | 16 |
| Le soin de tes veines | 19 |
| Le matériel | 20 |
| Le matériel usagé..... | 22 |
| S'injecter du crack..... | 26 |
| Se piquer en groupe | 28 |

| | |
|---------------------------------|----|
| Les femmes qui consomment..... | 30 |
| L'overdose (ou surdose)..... | 33 |
| La police..... | 35 |
| Le contrôle de la qualité | 36 |
| Les ressources..... | 37 |
| Glossaire..... | 38 |

RESTER EN BONNE SANTÉ

En t'injectant des drogues, tu t'exposes à différentes infections. Poursuis la lecture pour savoir comment diminuer tes risques de les attraper.



La septicémie (*cotton fever*)

LA CAUSE : La septicémie est causée par la présence de microbes ou de fibres sales dans le filtre, par un morceau de coton qui se détache ou par les produits avec lesquels la drogue a été coupée.

LES SYMPTÔMES : Sensation d'avoir très froid même en étant chaudement vêtu. Nausée (mal au cœur), vomissements, spasmes, tremblements, gros maux de tête, sueurs chaudes et froides. Parfois, on a même l'impression d'être en manque.

QUOI FAIRE : Garde-toi au chaud avec des couvertures. Prends un bain chaud, mais fais-toi surveiller pour éviter de te noyer. Installe-toi dans une position confortable, prends des médicaments contre la douleur et les vomissements si nécessaire. Cesse de consommer pour ne pas aggraver ton état. Va à l'hôpital si tu veux, mais demande à quelqu'un de t'accompagner.

DIMINUE LES RISQUES : Pique-toi dans le lieu le plus propre possible. Essaie d'aérer (sinon des particules en suspension peuvent se retrouver dans ta drogue). Ne dépose pas ta seringue par terre; elle pourrait entrer en contact avec de la poussière ou des saletés. Sers-toi d'eau stérilisée pour mélanger ta dose et évite de la partager avec d'autres. Utilise de nouveaux filtres chaque fois – ceux des programmes d'échange de seringues – et change-les souvent, parce que si des morceaux s'en détachent à la longue, ils iront se coller au bout de l'aiguille, ce qui peut provoquer une septicémie. Demande au personnel du programme d'échange de seringues et aux autres consommateurs s'ils sont au courant de changements dans les produits utilisés pour couper la drogue.

L'enflure de la peau (cellulite) et du tissu conjonctif

LA CAUSE : Tu rates la veine ou tu la cherches en piquant autour avec l'aiguille, ou encore tu envoies une partie de la dose dans la peau ou les muscles.

LES SYMPTÔMES : Rougeur, enflure, bosses qui apparaissent juste après l'injection (ça ressemble à de l'urticaire ou à des ampoules) et qui peuvent laisser des cicatrices.

QUOI FAIRE : Mets de la glace ou quelque chose de froid sur l'enflure. C'est utile de garder un linge propre ou un bas dans le congélateur. Dès que la peau commence à enfler, jette le bas gelé dans l'eau froide (pour le ramollir) et applique-le sur la zone atteinte. **Si l'enflure est encore là au bout d'une heure, consulte un médecin.**

DIMINUE LES RISQUES : Assure-toi d'être dans la veine en tirant le piston jusqu'à ce que le sang remonte dans la seringue. Si tu t'injectes du crack ou de la cocaïne, souviens-toi que ça peut engourdir la zone d'injection. On est alors porté à se piquer plusieurs fois pour trouver une veine, parce que la zone est devenue insensible, ce qui augmente du même coup les risques de rater l'injection. Retire l'aiguille dès que tu sens de la douleur ou de l'enflure. Si tu rates la veine, essaie à un autre endroit pour diminuer le risque d'infection ou de lésion à la peau et aux veines. S'il t'arrive fréquemment de ne pas trouver la veine, il est possible que tu utilises la mauvaise aiguille. Il vaut mieux se servir d'une aiguille avec un trou plus large et se piquer une seule fois plutôt que d'en prendre une plus petite que tu dois enfoncer une douzaine de fois avant de trouver une veine.

Les infections de la peau (abcès)

LA CAUSE : Présence de saleté ou de microbes sur la peau (la région n'a pas été lavée convenablement). Tu rates la veine, tu te piques tout le temps au même endroit, tu grattes tes gales (croûtes) ou tu ne leur donne pas la chance de cicatriser.

LES SYMPTÔMES : Rougeurs et enflure qui apparaissent à l'endroit où tu te piques et qui deviennent des plaies remplies de pus.

QUOI FAIRE : Nettoie avec du savon et de l'eau, essuie et mets un bandage. Les abcès ne **disparaissent pas tout seuls**. Consulte un médecin, va à l'hôpital ou parles-en à quelqu'un du programme d'échange de seringues. Si rien n'est fait, on risque une grave infection du sang; dans certains cas, on peut perdre un bras ou une jambe.

DIMINUE LES RISQUES : Lave-toi les mains, nettoie la cuillère avant de faire chauffer la drogue et nettoie la zone d'injection avec un tampon alcoolisé avant et après l'injection. Fais monter du sang dans la seringue avant de te piquer pour être sûr que tu es bien dans une veine. Le crack et la cocaïne risquent davantage de créer des abcès, parce tu es plus susceptible de rater ton coup quand la zone a été engourdie par l'injection précédente.

Les caillots de sang et les embolies

Les caillots de sang peuvent se former dans les veines n'importe où dans le corps. Une embolie est un caillot qui circule librement dans les vaisseaux sanguins.

LA CAUSE : Quand on s'injecte des corps étrangers ou des bactéries, des caillots peuvent se former, obstruer les veines et bloquer l'afflux du sang vers le cœur. Ils se forment aussi, parfois, autour de veines abîmées. Les embolies peuvent survenir à la suite d'infections qui créent des dépôts sur les valvules cardiaques. Ces dépôts se détachent avec les battements du cœur et sont libérés dans le système sanguin. (Voir « Les infections cardiaques », page 9.)

LES SYMPTÔMES : Douleur et enflure aux bras ou aux jambes, si c'est là qu'est logé le caillot. S'il est dans les poumons, il peut provoquer une douleur à la poitrine, des essoufflements, des évanouissements ou la mort. Un caillot au cerveau s'appelle un AVC (accident vasculaire cérébral). Il se manifeste par un engourdissement ou une faiblesse n'importe où sur le corps, des évanouissements, des troubles visuels et de la difficulté à parler. Il peut provoquer l'inconscience ou la mort.

QUOI FAIRE : Va tout de suite à l'hôpital. C'est sérieux. Tu peux en mourir!

DIMINUE LES RISQUES : Garde ta seringue loin de la saleté et des bactéries. Utilise une aiguille neuve, de l'eau stérilisée, un réchaud, un garrot et un filtre propres chaque fois que tu te piques. Protège tes veines en suivant les conseils donnés aux pages 16 et 19. Ne laisse pas la dose souillée de sang trop longtemps dans la seringue. Si tu n'as pas complètement réussi à faire monter le sang dans la seringue et que tu as dû changer de zone d'injection, trouves-en rapidement une autre pour éviter que le sang coagule dans la seringue et que des caillots se forment. Ne garde jamais une dose souillée de sang pour plus tard.

Les infections cardiaques (endocardites)

LA CAUSE : Les saletés ou les microbes qui pénètrent dans tes veines quand tu t'injectes finissent par se rendre jusqu'aux valvules cardiaques, où ils s'accumulent. Les battements du cœur peuvent en détacher de petits morceaux qui se dispersent dans le sang et provoquent des embolies. (Voir « Les caillots de sang et les embolies », page 8.)

LES SYMPTÔMES : Douleur à la poitrine, essoufflement, fièvre, palpitations cardiaques ou évanouissements.

QUOI FAIRE : Vois un médecin dès l'apparition des symptômes. Si rien n'est fait, tu peux en mourir.

DIMINUE LES RISQUES : Le matériel et la zone où tu t'injectes doivent être propres. Utilise une nouvelle aiguille et un nouveau filtre chaque fois. Quand tu réutilises un filtre, des fibres microscopiques peuvent s'en détacher et se loger au bout de l'aiguille, puis s'introduire dans le sang et causer une infection cardiaque.



Le VIH/sida

Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) est un virus qui attaque et affaiblit le système immunitaire (c'est ce qui combat les infections et les maladies). On ne peut pas en guérir et il n'existe pas de vaccin contre le VIH. La seule façon de savoir si tu l'as attrapé, c'est de passer un test sanguin.

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise)

Le sida est le stade de l'infection au VIH où le système immunitaire est affaibli et où la personne atteinte commence à attraper différentes maladies, par exemple certains types de cancer et de pneumonie.

Le VIH est transmis par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le lait maternel. Pour que la transmission ait lieu, il faut que le virus transporté par un de ces quatre liquides entre en contact direct avec le système sanguin d'une autre personne, ou encore avec la paroi humide de son vagin, de son anus ou de son intestin. C'est ce qui peut arriver quand on partage du matériel d'injection, qu'on a des relations vaginales ou anales, ou encore – mais rarement – quand on suce un pénis. Le VIH ne se transmet pas par les autres liquides corporels (comme la sueur, les larmes, la salive, l'urine ou la merde), parce qu'ils ne contiennent pas assez de virus pour infecter quelqu'un.

Quand tu te piques, tu crées une porte d'entrée vers ton système sanguin. Tes risques d'attraper le VIH deviennent donc très élevés. Tu peux les diminuer considérablement en suivant ces règles simples :

- Évite de partager, d'emprunter ou de prêter du matériel d'injection.
- Utilise du nouveau matériel chaque fois. Rends-toi à ton programme d'échange de seringues pour en obtenir.

- Évite absolument de manipuler ou d'utiliser le matériel des autres, et ne les laisse ni manipuler ni utiliser le tien.
- Si tu ne disposes pas de suffisamment de seringues neuves, marque les tiennes clairement pour qu'on sache bien qu'elles sont à toi. Tu peux marquer ta seringue avec un stylo ou encore en brûlant ou en cassant un tout petit morceau du piston.
- Utilise un condom de latex chaque fois que tu baisses, c'est le seul moyen de réduire le risque d'attraper le VIH durant la pénétration anale ou vaginale.



- Passe le test du VIH. En connaissant ton statut sérologique, tu auras de meilleures chances d'agir de façon sécuritaire.

Rends-toi à un centre de santé communautaire ou à un programme d'échange de seringues pour obtenir gratuitement des condoms et du lubrifiant à base d'eau (demande qu'on t'explique comme les utiliser adéquatement!). On pourra également t'indiquer où aller pour passer le test du VIH.

Même si tu as déjà le VIH, il reste très important de suivre les conseils fournis ci-dessus. Il existe différentes souches de VIH ainsi que d'autres maladies transmissibles sexuellement (MTS). Si tu attrapes une autre souche de VIH, tu peux tomber malade plus rapidement. De plus, les médicaments pour combattre le virus risquent de ne plus agir pour toi.

Les hépatites B et C

L'hépatite B et l'hépatite C se transmettent de la même manière que le VIH. En te protégeant contre le VIH, tu te protégeras contre ces deux virus hépatiques et tu éviteras de les propager.

LA CAUSE : Les hépatites B et C sont causées par des virus qui s'attaquent au foie. Cet organe est une sorte de filtre qui nettoie le sang. Certaines personnes ne tombent jamais malades après avoir été infectées, mais d'autres tombent très malades. Tu peux transmettre le virus même sans être malade. L'hépatite B et l'hépatite C peuvent causer des maladies du foie – dont le cancer – qui sont potentiellement mortelles.

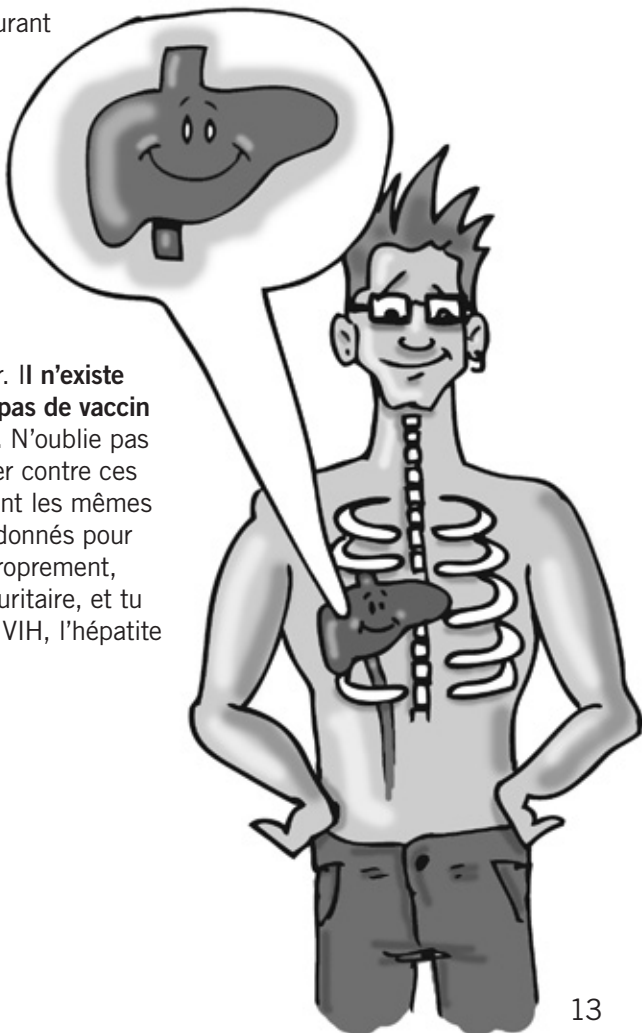
LES SYMPTÔMES : Fatigue, manque d'appétit, mal au ventre du côté droit (c'est là que se trouve le foie), faiblesse, nausée, fièvre, peau et yeux jaunes, urine foncée et merde décolorée.

Certains peuvent souffrir d'un ou plusieurs de ces symptômes, mais d'autres voient apparaître les premiers signes de la maladie beaucoup plus tard.

QUOI FAIRE : Si tu penses avoir l'hépatite B ou C, vois un médecin et demande à passer un test sanguin. Quand tu sauras si tu es infecté ou non, tu pourras faire le nécessaire pour rester en bonne santé. Il existe des traitements contre les hépatites B et C, mais ils n'agissent pas chez tout le monde. Le mieux reste encore de te protéger afin de ne pas attraper le virus.

DIMINUE LES RISQUES : Tu peux recevoir chez ton médecin un vaccin qui te protégera contre l'hépatite B. Après avoir reçu trois injections

intramusculaires durant une période de six mois, tu seras immunisé contre cette maladie (tu ne peux plus l'attraper!). Le vaccin est gratuit pour ceux qui n'ont pas les moyens de le payer. **Il n'existe malheureusement pas de vaccin contre l'hépatite C.** N'oublie pas : tu peux te protéger contre ces deux virus en suivant les mêmes conseils que ceux donnés pour le VIH. Pique-toi proprement, baise de façon sécuritaire, et tu n'attraperas pas le VIH, l'hépatite B ni l'hépatite C.

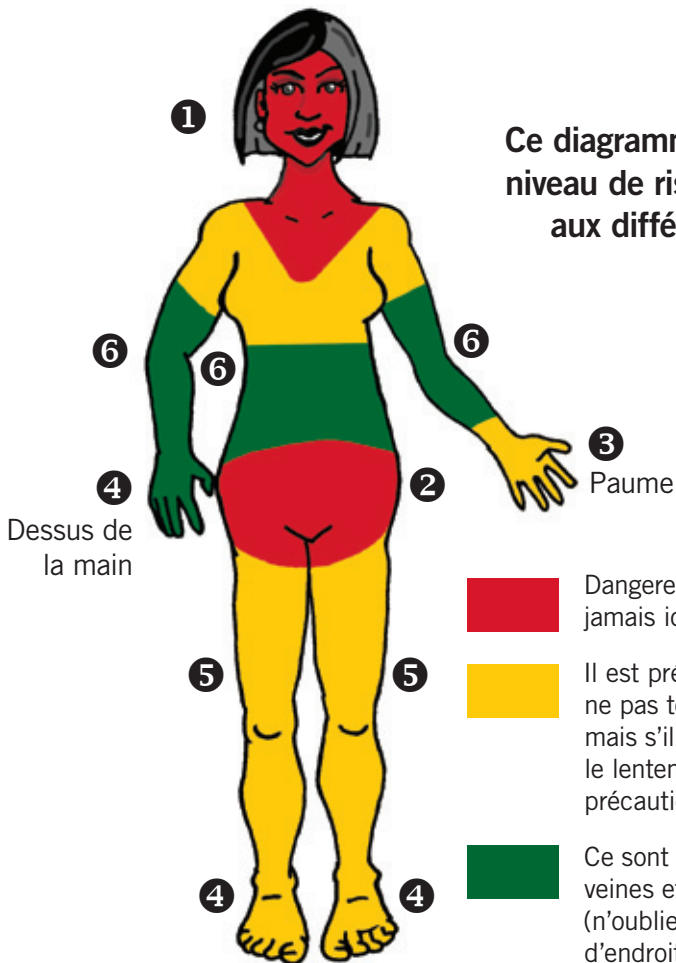


SE PIQUER DE FAÇON SÉCURITAIRE

Les chiffres ci-dessous correspondent à ceux de l'illustration à la page suivante.

1. Ne te pique jamais sur la tête ou dans le cou! Ces régions sont près du cœur et du cerveau; il y a donc plus de risques d'overdose, et les abcès y sont plus dangereux.
2. Ne te pique jamais dans l'aîne – tu pourrais toucher une artère et perdre ta jambe ou même en mourir! Ne te pique jamais dans les organes génitaux – ça vaut autant pour les hommes que pour les femmes.
3. L'intérieur de tes poignets est rempli de nerfs, de veines et d'artères entremêlés. Ne te pique jamais là.
4. Les veines sur le dessus de la main et du pied sont fragiles; pique-toi donc lentement (ça va faire mal).
5. Si tu es diabétique, fais attention quand tu te piques dans les extrémités. Si tu as un abcès, il prendra plus de temps à guérir et il pourrait y avoir des complications.
6. Le sang circule lentement dans les jambes. Tu dois donc te piquer lentement dans cette région (attention à l'artère derrière le genou). Les caillots s'y forment facilement. Diminue les risques en suivant les recommandations données aux pages 16 et 19.
7. Si tes veines de surface (celles qu'on voit juste sous la peau) sont en bon état, utilise-les, mais en changeant chaque fois d'endroit.

Ce diagramme illustre le niveau de risque associé aux différentes zones d'injection.



3
Paume



Dangereux! Ne te pique jamais ici!



Il est préférable de ne pas te piquer ici, mais s'il le faut, fais-le lentement et avec précaution.



Ce sont les meilleures veines et les plus sûres (n'oublie pas de changer d'endroit chaque fois!).

Trouver la veine

Si tu veux éviter les abcès et les cicatrices, assure-toi d'être bien dans la veine avant de faire l'injection. Si tu as de la difficulté à en trouver une, voici ce que tu peux faire :

1. Bois beaucoup de liquide (surtout de l'eau) avant, durant et après l'injection. Ça te permettra de mieux voir tes veines, car elles seront plus grosses et plus visibles.
2. Enroule un garrot le plus loin possible au-dessus de la région où tu vas te piquer. Utilise une bande de caoutchouc, un bas de nylon ou une ceinture souple. Mais desserre ton garrot avant de commencer l'injection.
3. Serre et desserre le poing.
4. Donne de petites tapes sur la peau.
5. Applique un linge chaud par-dessus la veine.
6. Prends un bain chaud – tu découvriras des veines que tu n'avais jamais vues avant. Mais ne te pique jamais dans la baignoire : **tu pourrais t'endormir et te noyer.**

Des conseils utiles...

1. Les petites aiguilles causent moins de marques sur la peau, d'enflures et de bleus. Par contre, elles rendent la montée du sang dans la seringue plus difficile, ce qui peut te porter à te piquer à plusieurs reprises avant de réussir. Les veines se détériorent alors davantage, surtout à long terme. Essaie avec une aiguille un peu plus grosse, qui fera sûrement monter le sang du premier coup. N'aie pas peur d'expérimenter pour trouver la solution qui te

convient le mieux. Change souvent de zone d'injection pour donner une chance à tes veines.

2. Regarde la veine ou sens-la avec tes doigts avant de te piquer.
3. Nettoie la région avec un tampon alcoolisé.
4. Pique-toi toujours avec le biseau de l'aiguille vers le haut (le biseau est le côté de la pointe de l'aiguille qui est taillé en oblique).

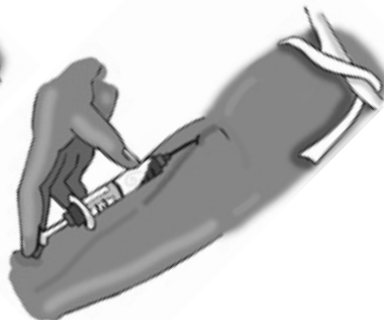
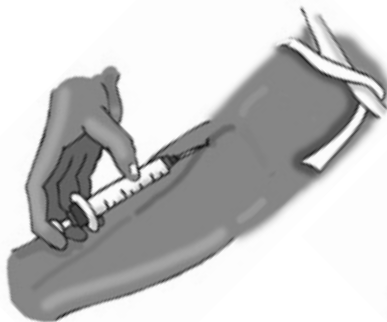
Correct



Incorrect



5. Fais monter le sang dans la seringue en tirant sur le piston (c'est signe que tu es dans la veine).

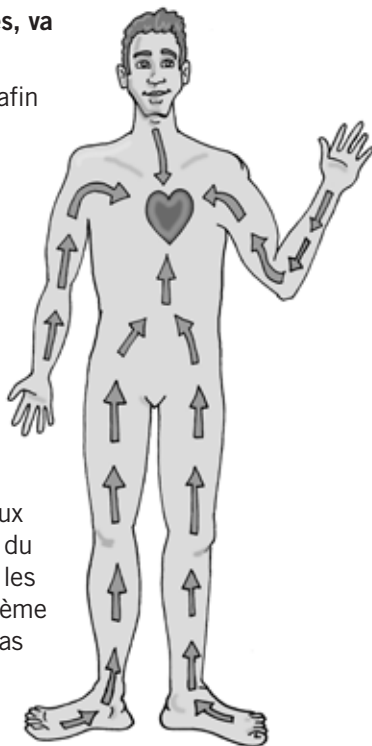


6. Fais pénétrer l'aiguille dans la même direction que prend le sang quand il circule dans tes veines (voir l'illustration ci-dessous). Puis, injecte-toi lentement.

7. Ne te pique jamais dans une artère! Ce qui différencie une artère d'une veine, c'est qu'elle a un battement. Tu te rendras compte si tu en as atteint une, parce que ça va faire très mal. La pression sanguine repoussera le piston, le sang aura un aspect mousseux et tu auras plus de difficulté à arrêter le saignement. Si ça se produit, retire immédiatement l'aiguille. Applique une forte pression sur la région jusqu'à ce que le saignement arrête.

Si ça saigne encore après 5 minutes, va immédiatement à l'hôpital.

8. Utilise de la crème pour les veines afin de réduire l'enflure et les marques sur la peau. La crème ne doit pas être appliquée sur des plaies à vif (des abcès par exemple). Si tu en as, consulte un médecin ou une infirmière. Certains programmes d'échange de seringues distribuent de la crème pour les veines. Certains consommateurs fabriquent leur propre crème (composée de trois parts égales de crème à la vitamine E, de Préparation H et de Vaseline; tu peux remplacer celle-ci par de l'aloès ou du beurre de cacao). Quels que soient les produits utilisés, teste d'abord la crème sur une région où tu ne te piques pas pour voir si tu es allergique.



Le soin de tes veines

Bien choisir les zones où tu te piques diminue les risques d'infections. Les meilleures veines sont celles des bras et des mains. Les zones les plus dangereuses se situent au-dessus des épaules et autour de l'aîne et des parties génitales. Ne te pique pas tout le temps au même endroit, afin de favoriser la guérison de tes veines et les empêcher de s'affaïsser. Apprends à te piquer aussi bien d'une main que de l'autre, ce sera plus facile de varier les zones d'injection.

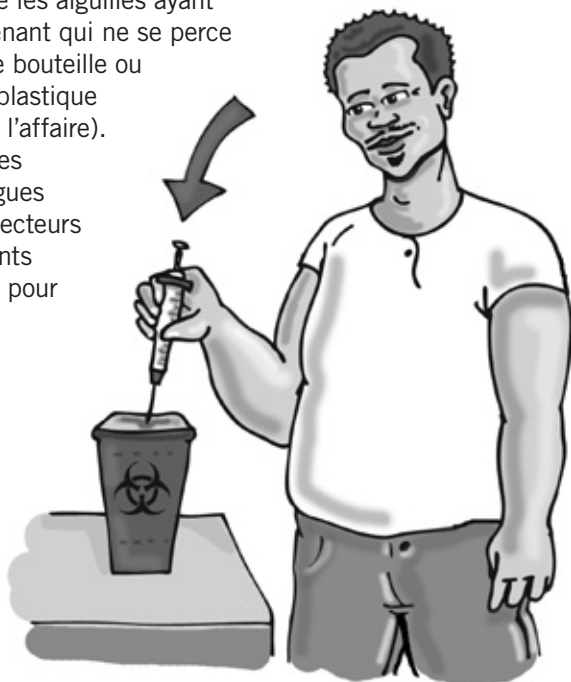
Si tes veines sont très abîmées, l'injection intramusculaire est une solution possible. Ton centre d'échange de seringues te montrera comment l'effectuer de façon sécuritaire. Fumer, sniffer, manger la drogue ou l'introduire dans ton rectum sont d'autres façons de la consommer. Laisse tes veines se reposer de temps en temps. Garde une veine intacte; tu pourrais en avoir besoin pour des raisons médicales (pour subir un traitement intraveineux d'urgence, par exemple).

Le matériel

Utilise une aiguille neuve à chaque injection. Tu peux t'en procurer à ton centre d'échange de seringues, où tu pourras aussi rendre celles qui ont déjà servi. Tu y trouveras également tout ce dont tu as besoin : des réchauds, des garrots, de l'eau stérilisée, des tampons et des filtres.

Remets l'embout sur l'aiguille après chaque utilisation. Conserve les aiguilles ayant servi dans un contenant qui ne se perce pas facilement (une bouteille ou des contenants en plastique épais font très bien l'affaire).

Certains programmes d'échange de seringues fournissent des collecteurs d'aiguilles (contenants jaunes en plastique pour objets tranchants).



Remets l'embout et casse l'aiguille!

Pour plus de prudence, tu devrais toujours casser le bout de ton aiguille (mais ne manipule pas celles des autres!). Comme ça, personne ne pourra la réutiliser ni risquer de se piquer par inadvertance.

C'est simple :

Remets l'embout sur l'aiguille et casse-la (en y laissant l'embout). Puis, jette le tout dans un contenant approprié (une bouteille ou un collecteur d'aiguilles).

OU

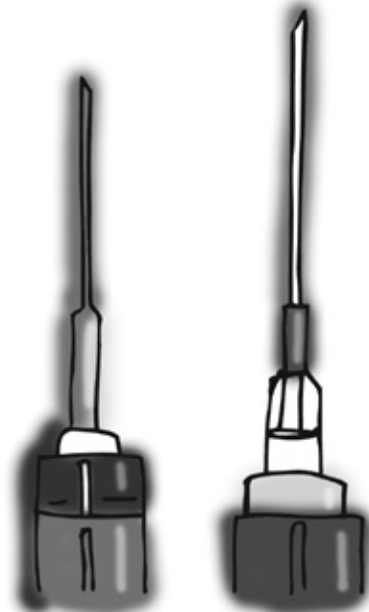
Au-dessus d'une table ou d'un évier, retire le piston, casse l'aiguille, dépose-la dans la seringue et remets le piston en place. Le bout de l'aiguille ne doit pas percer le tube de la seringue. Il est important que ta main ne tremble pas quand tu fais ça.

Il ne faut jamais briser ou jeter l'aiguille de quelqu'un d'autre – tu pourrais te piquer par inadvertance!



Si tu ne peux pas te procurer du matériel neuf

L'idéal, pour t'empêcher d'attraper le VIH et l'hépatite C, c'est d'utiliser du matériel neuf chaque fois que tu te piques et de ne jamais le partager. Mais bien des consommateurs n'ont pas accès à des aiguilles neuves. Dans les prisons ou dans les régions éloignées, par exemple, il n'y a pas de programme d'échange de seringues. Si tu ne peux pas trouver d'aiguille neuve (dans un programme d'échange ou une pharmacie), tu dois savoir comment nettoyer et aiguiser ton aiguille, au cas où tu aurais besoin de la réutiliser. Il est très important que tu nettoies convenablement ta propre aiguille avant de te piquer.



Même un nettoyage minutieux NE PEUT PAS tuer l'hépatite C et POURRAIT NE PAS TUER le VIH, mais c'est plus sécuritaire que de ne rien faire du tout.

Comment nettoyer ton matériel

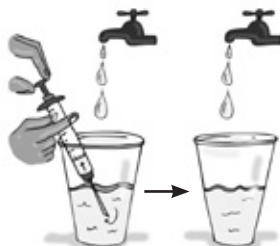
Les seringues :

1re étape : Tire de l'eau froide et propre dans la seringue et secoue-la pendant 30 secondes. Expulse l'eau. Répète avec de l'eau propre.

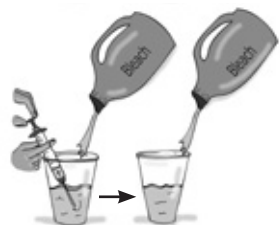
2e étape : Répète la 1re étape, mais en remplaçant l'eau par de l'eau de Javel. N'oublie pas de secouer chaque fois pendant 30 secondes (c'est le temps qu'il faut à l'eau de Javel pour s'attaquer au VIH). Si tu n'as pas d'eau de Javel, utilise d'autres désinfectants ou nettoyants à ta disposition. Ils ne seront peut-être pas aussi efficaces, mais c'est mieux que de ne rien faire du tout.

3e étape : Répète la 1re étape en utilisant de l'eau propre provenant d'un autre contenant ou du robinet.

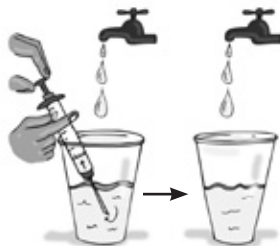
Les réchauds : Tu peux aussi nettoyer ta cuillère ou ton réchaud avec de l'eau de Javel. Rince-les d'abord à l'eau, puis fais-les tremper 30 secondes dans de l'eau de Javel pure. Rince à nouveau et recommence. Rince-les une dernière fois à l'eau avant de les utiliser.



2 x eau. 30 secondes



2 x eau de Javel.
30 secondes



2 x eau. 30 secondes

Les filtres : Faute de filtres, retire la ouate d'un coton-tige (Q-Tip) et mets-la dans le réchaud ou la cuillère. Utilise des marques connues, parce que le coton des produits bon marché est trop fragile et peut coller au bout de l'aiguille, provoquant une septicémie (*cotton fever*). Évite les filtres de cigarettes : ils contiennent de la fibre de verre qui colle au bout de l'aiguille et peut causer toutes sortes d'ennuis de santé. Si tu n'as pas de filtre, mets le plus d'eau stérilisée possible dans le réchaud, penche-le de côté et tire la couche supérieure du liquide dans la seringue en laissant les particules visibles au fond du réchaud.

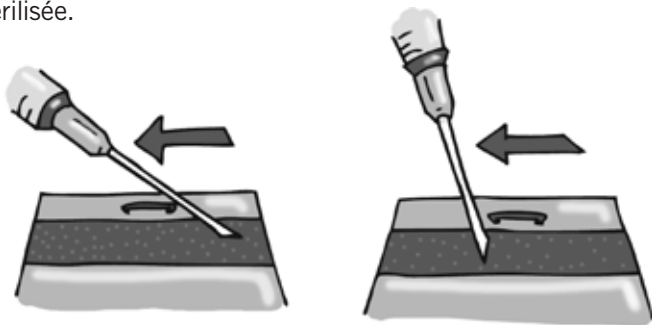
L'eau : Si tu n'as pas d'eau stérilisée, fais bouillir de l'eau du robinet pendant 8 à 12 minutes avant de l'utiliser. Faire bouillir l'eau dans le réchaud pendant quelques secondes n'est pas suffisant. L'eau doit bouillir à plus de 100° C pendant au moins 8 minutes pour tuer tous les micro-organismes. Malheureusement, l'eau qui bout dans un réchaud s'évapore en quelques secondes.

Les garrots : Il y a plusieurs façons de remplacer un garrot. Tu peux utiliser une ceinture, faire pendre ton sac à dos sur ton bras, utiliser la courroie de ton sac à main, ou même mettre ton bras entre tes jambes croisées pour exercer une pression suffisante sur la veine. Quelle que soit la méthode, si tu ne peux pas libérer la pression en une fraction de seconde, trouve une autre option.

Aiguiser l'aiguille

Si tu réutilises une aiguille, tu dois l'aiguiser pour ne pas qu'elle s'émousse et qu'elle abîme tes veines (ce qui augmente le risque de caillots de sang). Tout ce dont tu as besoin, c'est une pochette d'allumettes et de l'eau propre.

1. Remplis la seringue d'eau propre.
2. Passe deux ou trois fois le biseau de l'aiguille (le côté de la pointe taillé en oblique) contre le frottoir (là où on allume l'allumette).
3. Tourne l'aiguille et passe l'autre côté de la pointe délicatement contre le frottoir.
4. Pousse sur le piston pour faire sortir l'eau par l'aiguille. Nettoie l'aiguille avec un tampon alcoolisé.
5. Avant l'injection, mouille l'aiguille avec de l'eau stérilisée pour la lubrifier. Les aiguilles sont enduites de silicone pour faciliter leur pénétration dans la peau. Quand on aiguisé l'aiguille, la silicone disparaît, et c'est pourquoi tu dois la remplacer par de l'eau stérilisée.



Biseau contre le frottoir x 3 Pointe contre le frottoir x 1

S'injecter du crack

Des produits sont ajoutés à la cocaïne pour la rendre fumable (elle se transforme en caillou appelé « crack »). Pour ramener le crack à l'état de poudre, il faut y ajouter de l'acide. Les seuls acides sans danger pour rendre le crack injectable sont l'acide ascorbique (vitamine C) et l'acide citrique. Ces acides endommagent moins les veines que le vinaigre ou le jus de citron. Si tu utilises trop de vitamine C ou d'acide citrique, tu ressentiras une brûlure et tu risques d'abîmer tes veines. Si tu n'en utilises pas assez, la drogue ne sera pas entièrement dissoute et tu ne recevras pas la dose complète. Ajoute progressivement de petites quantités de vitamine C ou d'acide citrique jusqu'à ce que le caillou se dissolve. La plupart des centres d'échange de seringues distribuent de la poudre de vitamine C. Sinon, il est facile d'en trouver pour quelques dollars dans les magasins d'aliments naturels.

Fais toujours monter le sang dans la seringue pour être sûr que tu es bien dans la veine. Si tu rates ton coup, tu risques d'engourdir la peau. Tu seras alors porté à piquer à plusieurs reprises pour trouver une veine, ce qui peut causer beaucoup de dommages. Cherche plutôt une autre zone où introduire l'aiguille. Si un abcès se forme à la suite d'une injection ratée, va le faire examiner par un médecin – les abcès ne disparaissent pas par eux-mêmes (voir « Les infections de la peau », page 7). Le risque de provoquer un abcès est plus élevé avec le crack qu'avec d'autres drogues.

Après avoir consommé, prends le temps de boire beaucoup de liquide et de manger un peu – ton corps en a besoin pour récupérer. Pour dormir, trouve un endroit sûr, où tu peux faire confiance à ceux qui t'entourent. Comme ça, tu ne cours pas le risque d'être violé ni de te faire voler.

Se piquer en groupe

Même si tu n'as pas l'intention de le faire, c'est très facile d'être amené à partager ton matériel dans un party ou au milieu d'un groupe. Planifie à l'avance pour diminuer les risques. Apporte ton propre matériel et assure-toi, si possible, d'en avoir plus que nécessaire – surtout si tu t'injectes de la coke ou du crack, car il est probable que tu en prendras plusieurs doses. Marque clairement ton matériel et dis aux autres que C'EST À TOI et que TU NE VEUX PAS LE PARTAGER.

Rappel : Lorsque tu perds connaissance, tu risques davantage de te faire agresser sexuellement ou violer ou de te faire voler tes affaires. Essaie de te piquer avec des gens à qui tu fais confiance.

Les différentes façons de marquer ton matériel :



Un crayon feutre
ou du vernis à
ongle



Du ruban
adhésif (*tape*)



Une marque de
brûlure



Une marque de
dents sur le bout
du piston



Un numéro gravé
sur le réservoir
de la seringue

Planifie à l'avance et apporte du matériel supplémentaire, que tu peux te procurer au centre d'échange de seringues. Ça t'évitera d'avoir à prêter ou à emprunter du matériel.



LES FEMMES QUI CONSOMMENT

Les femmes qui consomment des drogues injectables ont à faire face à des problèmes différents de ceux des hommes. Ce qui suit a été élaboré par et pour les femmes.

Il arrive qu'une femme ne puisse pas se piquer elle-même et dépende alors d'un partenaire ou d'un conjoint qui le fera à sa place. Parfois, celui-ci la maltraite en ne la piquant pas quand c'est nécessaire ou en lui administrant des doses trop fortes ou trop faibles. Il peut aller jusqu'à la violer, la battre et la voler quand elle est dans un état second, à demi consciente ou en manque.

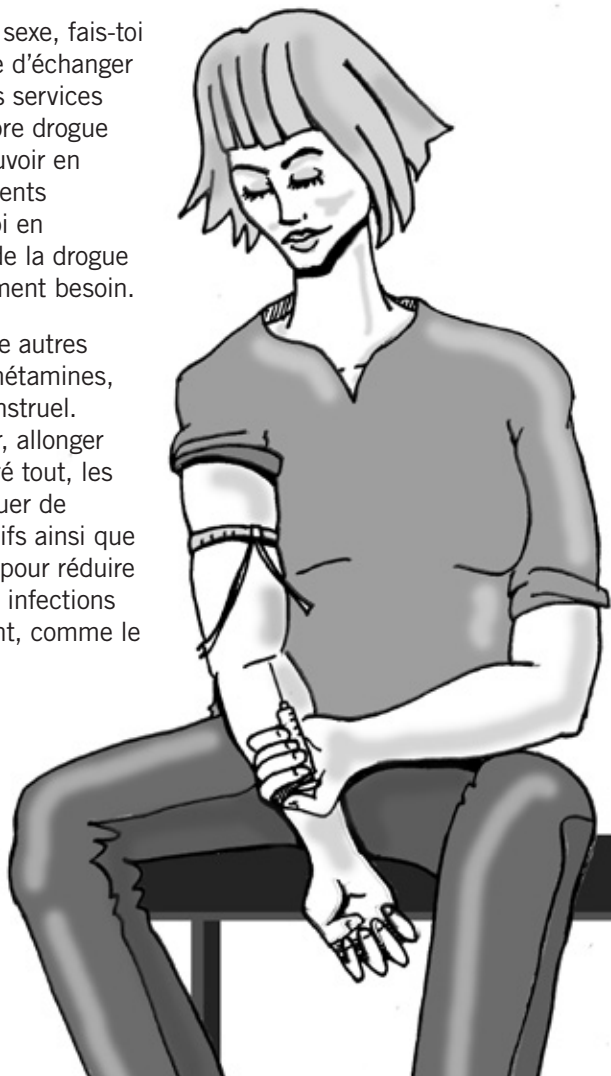
Certaines femmes ne peuvent pas acheter elles-mêmes leur drogue, parce qu'elles ne connaissent pas de dealer ou n'arrivent pas à en trouver un. Elles s'en remettent souvent à leur partenaire ou conjoint pour ça aussi. Si ce dernier la quitte brusquement, la femme perd ses contacts et risque de se retrouver en état de manque. À ce stade, chercher un dealer peut être dangereux pour elle.

Prends le contrôle de ta consommation en apprenant à te piquer. Établis tes propres liens avec un dealer de manière à recevoir ce dont tu as besoin quand tu en as besoin. Savoir t'injecter et trouver ta drogue par toi-même signifie que tu n'as pas à dépendre des autres, et ça diminue les risques que tu sois victime d'abus. Garde contact avec ton centre d'échange de seringues – les intervenants sauront t'aider, quel que soit le problème.

Si tu es travailleuse du sexe, fais-toi payer comptant et évite d'échanger de la drogue contre des services sexuels. Achète ta propre drogue pour être la seule à pouvoir en disposer. Sinon, des clients pourraient abuser de toi en refusant de te donner de la drogue quand tu en as absolument besoin.

Plusieurs drogues, entre autres les opiacés et les amphétamines, perturbent le cycle menstruel. Celui-ci peut raccourcir, allonger ou s'interrompre. Malgré tout, les femmes doivent continuer de prendre des contraceptifs ainsi que d'utiliser des condoms pour réduire le risque d'attraper des infections transmises sexuellement, comme le VIH.

Toutes les drogues ont un effet sur le fœtus (le bébé à naître), mais certaines plus que d'autres. Elles peuvent agir sur le sperme de l'homme, ce qui



aura aussi des conséquences pour le fœtus. Si tu es enceinte, il vaut mieux ne pas consommer, ou au moins réduire ta consommation. Mais il est parfois dangereux pour la mère et le fœtus d'arrêter net de consommer. Si tu as une dépendance à une drogue, demande à un médecin de te sevrer graduellement et de te dire où trouver du soutien psychologique. Il est préférable de sniffer, d'avalier ou de fumer plutôt que de se piquer. Lorsqu'une femme a une dépendance aux opiacés, il est préférable pour sa santé et celle du fœtus qu'elle prenne de la méthadone. Il est aussi très important de voir régulièrement un médecin ou une infirmière durant la grossesse.



Quand un parent consomme, ça ne veut pas forcément dire qu'il maltraite son enfant. Par contre, ça peut justifier une enquête des services sociaux ou de protection de la jeunesse. Les femmes qui consomment peuvent être victimes de gens qui menacent de les dénoncer à ces organismes. Bien que certaines de ces personnes aient à cœur le bien-être des enfants, d'autres utilisent ce moyen pour contrôler ou punir la mère. Si quelqu'un remet en question la garde de ton enfant parce que tu consommes, il peut être difficile de trouver de l'aide. Contacte l'aide juridique (tu trouveras facilement dans les pages jaunes). Tu peux aussi contacter un centre d'hébergement pour femmes ou un centre de santé communautaire.

L'OVERDOSE (OU SURDOSE)

LA CAUSE : L'overdose, c'est ce qui se produit quand tu prends plus de drogue que ton corps ne peut en supporter.

Les amphétamines et la cocaïne (stimulants ou *uppers*) :

LES SYMPTÔMES : Une overdose de speed peut provoquer une crise cardiaque. Les symptômes de la crise cardiaque sont les suivants : essoufflement, nausée, transpiration, anxiété, douleur et engourdissement dans la poitrine, les bras et le cou. Les autres symptômes possibles d'une overdose sont : un pouls rapide, une attaque (avoir des convulsions, « s'agiter comme un poulet »), une respiration rapide et des troubles visuels.

QUOI FAIRE : Appelle le 9-1-1 si quelqu'un présente les signes d'une crise cardiaque ou d'une attaque qui dure plus de 5 minutes ou se répète continuellement. **La personne peut en mourir!** Si la personne présente d'autres signes d'une overdose, reste avec elle. Transporte-la dans un lieu tranquille, peu éclairé, mets-lui des serviettes froides sur le cou et le front, ça lui fera du bien. Rappelle-lui de respirer profondément pour qu'assez de sang se rende au cœur. Parfois, ça aide de respirer en même temps qu'elle. Reste attentif aux signes d'une crise cardiaque. Si la personne a des convulsions, libère l'espace pour éviter qu'elle se blesse en se cognant sur un objet et ne mets surtout rien dans sa bouche. N'essaie jamais de la retenir au sol.

Les opiacés (tranquillisants ou *downers*) :

LES SYMPTÔMES : La personne a le contour de la bouche bleu, peu ou pas de pouls (vérifie au poignet et au cou). Elle est dans un état second ou inconsciente (tu n'arrives pas à la réveiller ou à la garder éveillée). Elle a de la difficulté à respirer ou ne respire pas du tout.

QUOI FAIRE : Appelle le 9-1-1 immédiatement (**la personne peut en mourir!**) et explique que quelqu'un fait une overdose (parfois, c'est mieux de dire que la personne a cessé de respirer). N'essaie pas les remèdes maison, comme les injections d'eau salée : ça ne marche pas. Installe la personne en position de recouvrement (voir le diagramme ci-dessous) et reste avec elle jusqu'à l'arrivée des secours (si c'est possible). **Si tu connais les techniques de réanimation cardiaque**, applique-les si nécessaire.

Position de recouvrement



Inconscient
Étendu sur le côté



Conscient
Assis

LA POLICE

Quand tu appelles le 9-1-1, la police, l'ambulance et les pompiers risquent tous de se présenter. Il se peut que la police ne vienne pas si tu précises que tu as besoin d'une ambulance seulement. Mais rien ne garantit que ce sera le cas. N'oublie pas de cacher ta drogue et ton matériel! Sois poli et coopératif. Explique-leur que tu as trouvé la personne inconsciente, indique depuis combien de temps et dis ce que tu crois qu'elle a pris. Si la police te questionne, tu n'as pas à donner autre chose que ton nom et ton adresse. Il ne faut pas laisser la personne inconsciente seule avant l'arrivée des secours. Mais si tu dois le faire, assure-toi qu'elle est en position de recouvrement et laisse la porte grande ouverte, pour que les ambulanciers puissent entrer. Enfin, place bien en vue une note qui expliquera ce que la personne a pris.

NOTE : Les consommateurs de drogues sont souvent traités de façon injuste ou avec mépris par les policiers, les ambulanciers et les médecins. N'oublie jamais que tu as droit aux services de santé et aux autres services. Ne laisse pas l'attitude négative des autres t'influencer ou t'empêcher d'aller chercher l'aide dont tu as besoin. Fais-toi conseiller à ce sujet par un intervenant d'un programme d'échange de seringues et de réduction des méfaits.

LE CONTRÔLE DE LA QUALITÉ

Les drogues sont « coupées » avec les produits suivants : d'autres drogues, du dextrose, du sucre en poudre, différentes sortes d'anesthésiques et même, parfois, avec des produits toxiques. Ce sont souvent ces produits qui créent des problèmes de santé, plutôt que la drogue elle-même. Puisque les drogues de rue ne sont pas contrôlées ni soumises à des tests, leur qualité et leur force (ou pureté) changent constamment. Si tu n'as pas consommé de drogue depuis un moment, et même si tu as l'habitude d'en consommer, retiens ces conseils pour prévenir l'overdose :

- Trouve un dealer dont tu pourras faire ton fournisseur habituel, et demande-lui s'il te vend la même chose que la fois précédente.
- Goûte une petite quantité de la drogue pour être sûr que le goût est le même que ce à quoi tu es habitué.
- Commence toujours par une moitié de dose (si tu consommes régulièrement) ou un quart (si tu consommes à l'occasion). Pique-toi en présence d'autres personnes qui pourront te venir en aide si ça se passe mal.

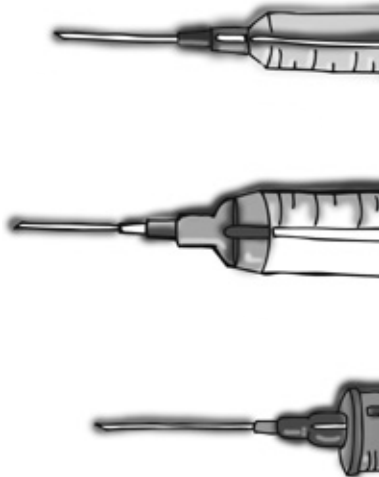
LES RESSOURCES

Les programmes de réduction des méfaits et d'échange de seringues

Rends-toi au centre d'échange de seringues et de réduction des méfaits de ton quartier ou à un centre de santé communautaire, où on te donnera une trousse de réduction des méfaits. La plupart des pharmacies vendent des seringues : si tu vis en Ontario, appelle au numéro indiqué ci-dessous, on te dira où trouver les pharmacies près de chez toi où tu seras bien accueilli.

Certains travailleurs de rue offrent aussi des services de réduction des méfaits (les roulottes qui récupèrent et distribuent les seringues, par exemple). Il y en a même qui peuvent livrer des seringues neuves chez toi et récupérer celles qui ont déjà servi. Aie ton matériel en main avant d'aller voir ton dealer : comme ça, une fois que tu auras ta drogue, tu seras prêt à en profiter pleinement.

Si tu vis en Ontario, compose le 1 800 686-7544 pour obtenir de l'information sur les programmes d'échange de seringues et sur les pharmacies de ton quartier où tu seras bien accueilli.



GLOSSAIRE

- UDI** Utilisateur/trice de drogues injectables
- PES** Programme d'échange de seringues
- Matériel** Seringue, cuillère/réchaud, eau, filtres, garrot, tampons
(toutes les choses dont tu as besoin pour te piquer)
- VIH** Virus de l'immunodéficience humaine
- Hépatite B** Virus de l'hépatite B
- Hépatite C** Virus de l'hépatite C



BAISE DE FAÇON SÉCURITAIRE

- DES INFOS À L'INTERIEUR SUR :
- COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ
- LE SOIN DE TES VEINES

- SE PIQUER DE FAÇON PLUS SÉCURITAIRE
- L'OVERDOSE
- L'ÉCHANGE DE SERINGUES
- ET BIEN PLUS !

PIQUE-TOI PROPREMENT



Un merci tout particulier aux premiers « Sharp Shooters » (ils se reconnaîtront) : Scott F, Frank C, Kelly G, Matt J, Danny W, Butch, Sara, Anne-Marie, Cyndi, Raffi, Dr Tim, Barb et Erin.

Mis à jour en collaboration avec la Queen West Community Health Centre Harm Reduction Team www.ctchc.com et le programme Counterfit du South Riverdale Community Health Centre www.srchc.ca

N° de Centre de distribution de CATIE : ATI-70096
(also available in English: ATI-70095)

La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) et du Ministère de la Santé et des Soins de Longue durée (MSSLD). Les vœux exprimés ne reflètent pas nécessairement les vœux de l'ASPC ou du MSSLD.

Imprimé avec l'aide de CATIE, 2008.

Contactez : www.infohepatiteC.ca
www.catie.ca • 1-800-263-1638



La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C