

CHACUN SON KIT

s'injecter
à moindres
risques

Édition :

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Le présent document peut être consulté et commandé en ligne à l'adresse :

msss.gouv.qc.ca section **Documentation**, rubrique **Publications**.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

Bibliothèque et Archives Canada, 2021

ISBN : 978-2-550-88562-7 (version imprimée)

ISBN : 978-2-550-88561-0 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2021

S'INJECTER À MOINDRES RISQUES


En utilisant adéquatement le matériel conçu pour l'injection de drogues à moindres risques, vous réduisez les risques de complications comme les infections et les abcès.

En utilisant du matériel neuf à chaque injection, vous réduisez le risque d'être infecté par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) et le virus de l'hépatite C (VHC).

Si vous êtes déjà infecté par le VIH ou par le VHC, utilisez quand même du matériel d'injection neuf à chaque injection, car il est possible d'attraper ces infections plus d'une fois. Chaque nouvelle infection peut vous rendre plus malade que la précédente.

Les opioïdes médicamenteux (*hydromorphone, morphine, oxycodone*) sont normalement sous forme de capsules ou de comprimés, consommés par la bouche. Parce que ces médicaments contiennent de la cire, de la cellulose ou du talc, les complications possibles de leur injection sont :

- la formation de caillots de sang ;
- des problèmes aux poumons ;
- des lésions de la peau pouvant mener à des amputations.



Matériel neuf +
bonne méthode
d'injection =
moins de risques.

LE MATÉRIEL REQUIS

Tampon d'alcool



Eau stérile



Seringue de 1 cc



Maxicup^{MD}



Maxicup^{MD} : contenant stérile de 5 cc, manchon, filtre de coton, tampon sec.



Sterifilt^{MD}



Garrot



Utilisez la seringue de 1 cc si elle peut contenir toute la dose à injecter.

Si la drogue est sous forme de comprimé ou de capsule, assurez-vous d'ajouter suffisamment d'eau pour bien la dissoudre. L'ajout d'eau ne réduit pas l'effet de la substance active.

Si la solution est trop volumineuse pour entrer dans une seringue de 1 cc, utilisez une seringue de 3 cc.

- **Seringue de 3 cc**
- **Aiguille**



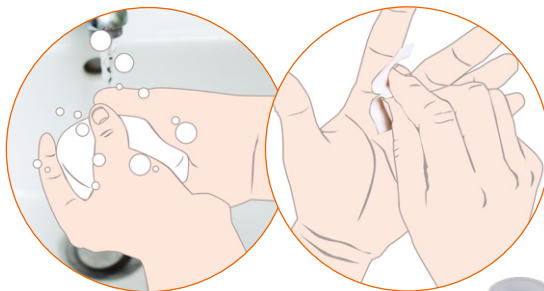
Les risques de transmission du VIH et du VHC sont plus élevés avec les seringues de 3 cc usagées. Puisque la seringue et l'aiguille ne sont pas attachées, l'espace mort est plus grand dans la seringue de 3 cc que dans celle de 1 cc et il peut retenir plus de sang.

AVANT L'INJECTION

Des mains et une surface propres pour manipuler le matériel d'injection

1

Lavez vos mains avec de l'eau et du savon, ou utilisez un gel antiseptique ou un tampon d'alcool.



2

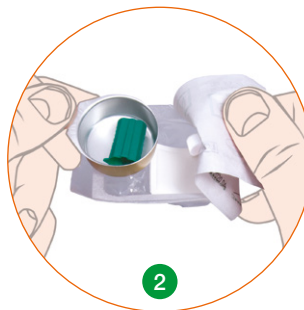
Nettoyez la surface de préparation avec un linge propre ou un tampon d'alcool avant de déposer le matériel d'injection. Si possible, placez un napperon propre sur la surface de préparation.



**Gardez votre
plan de travail
le plus propre
possible.**

PRÉPAREZ LE CONTENANT STÉRILE (MAXICUP^{MD})

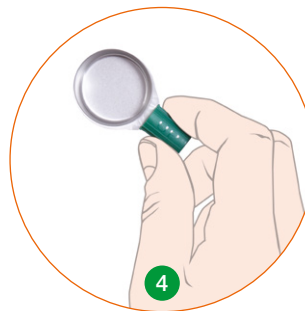
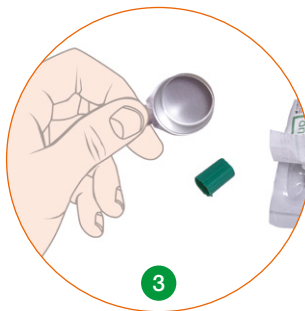
Ouvrez l'emballage doucement pour éviter que le matériel tombe.



Sortez le contenant sans toucher l'intérieur, pour le garder stérile. Laissez le filtre et le tampon sec dans l'emballage sans les toucher.

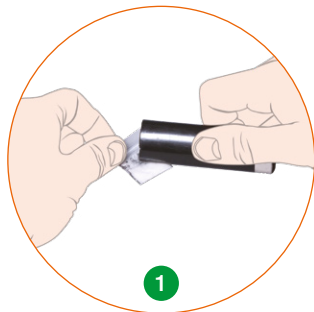
Il est important d'installer le manchon avant d'utiliser le contenant (Maxicup^{MD}) pour :

- ne pas se brûler ;
- qu'il soit plus facile à tenir ;
- qu'il soit plus stable.

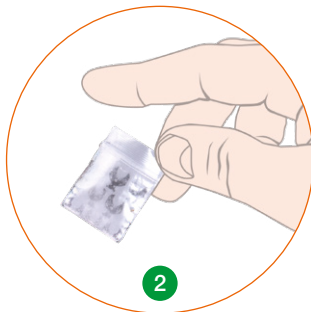


PRÉPAREZ LA POUDRE

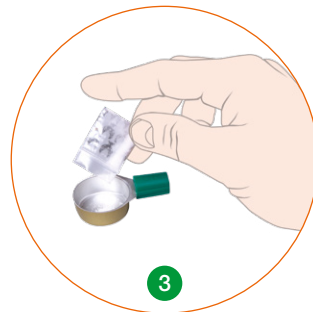
Laissez la drogue dans le sac dans lequel elle a été obtenue ou déposez-la dans une enveloppe propre.



Écrasez la drogue avec une cuillère ou un briquet.



Lorsque la drogue est écrasée en fine poudre, roulez le sac ou l'enveloppe entre vos doigts pour bien mélanger la poudre.



Versez la poudre dans le contenant stérile (Maxicup^{MD}).

L'ajout de vitamine C ou de vinaigre n'améliore pas la dissolution des opioïdes médicamenteux et il n'augmente pas l'effet de la substance active. De plus, il peut causer des dommages au site d'injection et aux veines. On ne doit jamais ajouter de jus de citron à la poudre.

Un produit écrasé finement facilite la dissolution de la drogue.

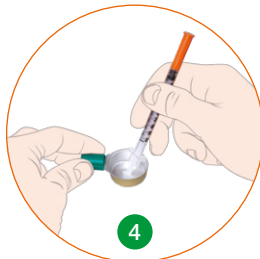
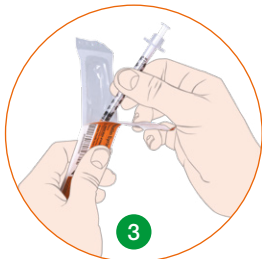
PRÉPAREZ LA SOLUTION

Ajoutez suffisamment d'eau pour diluer la poudre. L'ajout d'eau ne réduit par l'effet de la substance active.



Chauffez la solution jusqu'à l'apparition de petites bulles pour mieux dissoudre la poudre dans l'eau.

Ouvrez l'emballage de la seringue. Ne touchez pas au piston de la seringue.

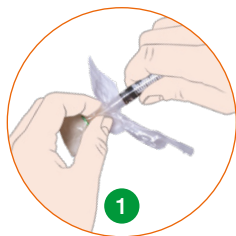


Mélangez la solution avec le bout du piston de la seringue. Laissez refroidir la solution.

Il faut bien dissoudre la poudre dans l'eau.

Pour les comprimés et les capsules, laisser refroidir la solution après le chauffage permet à la cire de se solidifier. Vous évitez ainsi de vous en injecter. Si vous ne laissez pas refroidir la solution, prélevez la drogue au fond du Maxicup^{MD} pour éviter la cire.

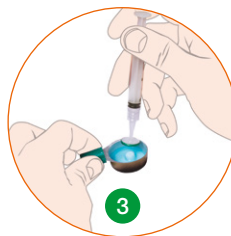
FILTREZ LA SOLUTION AVEC UN STERIFILT^{MD} ET UN FILTRE DE COTON



Ouvrez l'emballage du Sterifilt^{MD}. Ne sortez pas complètement le filtre de l'emballage afin de ne pas le toucher avec vos doigts. Insérez le Sterifilt^{MD} avec fermeté sur la seringue.



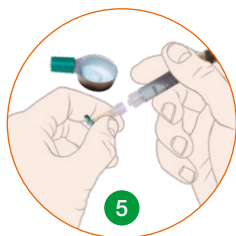
Laissez tomber le filtre de coton dans le Maxicup^{MD} sans y toucher avec vos doigts.



Appuyez la membrane du Sterifilt^{MD} sur le filtre de coton qui est dans la solution.



Faites entrer lentement la solution dans le tube de la seringue.



Retirez le Sterifilt^{MD} de la seringue. Retirez les bulles d'air de la seringue.

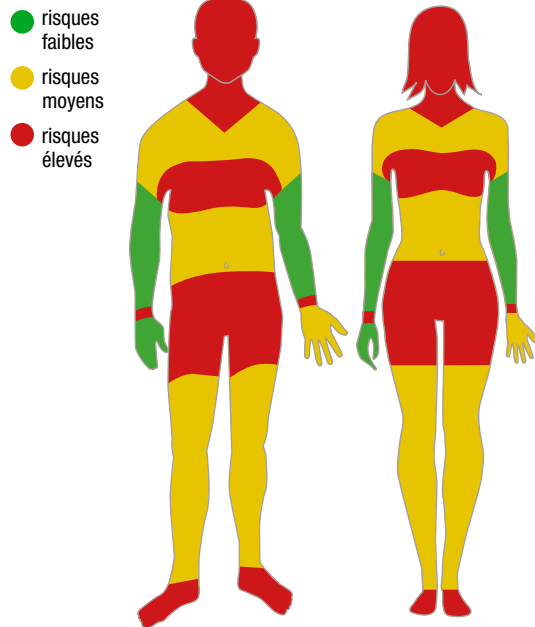


Si vous utilisez une seringue de 3 cc, filtrez la solution avec le Sterifilt^{MD} et le filtre de coton **avant** d'insérer l'aiguille. Pour insérer l'aiguille sur la seringue de 3cc : gardez le capuchon sur l'aiguille et poussez l'aiguille en la tournant pour bien la fixer.

CONSEILS POUR UNE FILTRATION PLUS EFFICACE

- La filtration combinée (Sterifilt^{MD} et filtre de coton) est essentielle pour l'injection d'opioïdes médicamenteux. Elle peut aussi être utile pour les autres substances.
- Filtrer la solution avec le Sterifilt^{MD} et le filtre de coton préserve l'aiguille et les veines. La filtration à deux filtres permet d'obtenir un liquide clair sans diminuer l'effet de la substance.
- Lorsqu'un seul filtre est utilisé, le Sterifilt^{MD} est plus sécuritaire que le filtre de coton.
- Les filtres ne peuvent pas être réutilisés parce qu'après la première fois, ils sont déjà pleins de résidus.

NIVEAUX DE RISQUES SELON LES SITES OÙ VOUS VOUS INJECTEZ

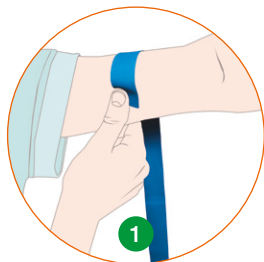


UTILISEZ UN GARROT AVANT DE VOUS INJECTER

Ne partagez pas votre garrot. Changez-le régulièrement.

Posez le garrot sur le bras, 5 cm au-dessus du site d'injection, en tenant un bout du garrot sur l'intérieur du bras avec le pouce et en laissant tomber l'autre bout du garrot vers l'extérieur.

Tout en maintenant le garrot en place avec le pouce, saisissez le bout libre avec les doigts restants et tendez-le légèrement.



1

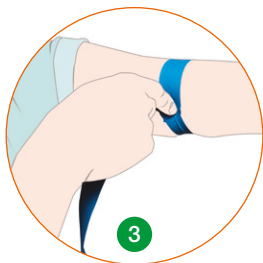


2

Tout en maintenant la tension, posez le bout libre sur l'autre extrémité du garrot. Gardez le garrot tendu pour qu'il reste en place.

Glissez le bout libre, en formant une petite boucle, entre le garrot et le bras.

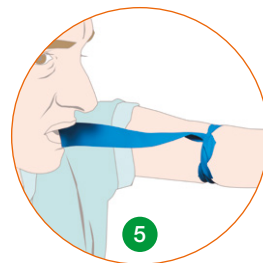
Saisissez l'extrémité du bout libre dans votre bouche et tirez.



3



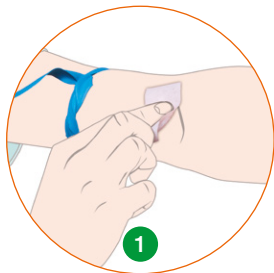
4



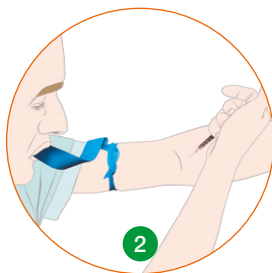
5

PROCÉDEZ À L'INJECTION

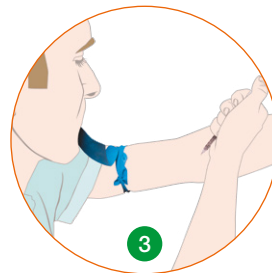
Nettoyez la peau avec un tampon d'alcool au site d'injection et autour.



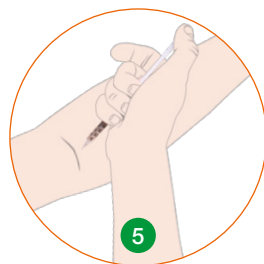
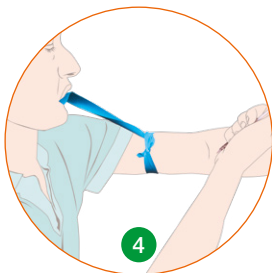
Placez le biseau de l'aiguille vers le haut, à 35 degrés. Insérez la seringue dans la veine choisie.



Assurez-vous d'être dans la veine en tirant un peu sur le piston. Le sang qui entrera dans la seringue devrait être rouge foncé.



Avant de procéder à l'injection, défaites le garrot en tirant le bout libre avec la bouche.



Injectez **lentement** la solution.

Nettoyez votre garrot avec un tampon d'alcool après chaque utilisation.

APRÈS L'INJECTION

Appuyez avec le **tampon sec** du Maxicup^{MD} sur le site d'injection pendant plusieurs minutes.



Déposez l'aiguille et la seringue dans un bac à seringues usagées.



Protégez
les autres et
l'environnement !

Jetez le reste du matériel dans une poubelle.



CONCLUSION

Pour réduire les risques liés à l'injection, il est recommandé :

d'utiliser du matériel
d'injection neuf en
tout temps ;



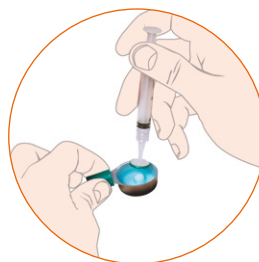
d'utiliser plus d'eau pour
dissoudre les comprimés
et les capsules ;



de choisir la bonne seringue pour
la quantité de solution à injecter ;

de chauffer la solution pour qu'elle
contienne moins de résidus et moins
de bactéries ;

d'utiliser une filtration combinée (Sterifilt^{MD} et
filtre de coton), qui est essentielle pour l'injection
d'opioïdes médicamenteux. Elle peut aussi être
utile pour les autres substances.



AIDE ET RESSOURCES



Ce logo indique les endroits (organismes communautaires, pharmacies, CLSC et hôpitaux) où vous pouvez obtenir **GRATUITEMENT** du matériel d'injection neuf ainsi qu'un bac à seringues usagées et rapporter ce bac.

Appelez sans frais Info-Santé 811 ou consultez

Trouver une ressource à sante.gouv.qc.ca pour connaître les endroits où :

- obtenir du matériel d'injection neuf ;
- vous faire vacciner contre les hépatites A et B ;
- passer des tests de dépistage des infections transmissibles sexuellement, du VIH et des hépatites.

Si vous voulez connaître des ressources en toxicomanie, communiquez sans frais avec :

1 800 265-2626



AIDE ET
RÉFÉRENCE

Région de Montréal : 514 527-2626
drogue-aidereference.qc.ca



Pour vous aider à prévenir les risques liés aux surdoses

- Évitez de consommer des drogues lorsque vous êtes seul ;
- En groupe, ne consommez pas de drogues tous en même temps ;
- Utilisez les services d'injection supervisée lorsqu'ils sont offerts ;
- Ayez de la naloxone à portée de main.

La naloxone est un médicament qui sert d'antidote aux surdoses d'opioïdes. Disponible gratuitement et sans ordonnance dans toutes les pharmacies et dans certains organismes communautaires qui affichent ceci



Pour les trouver, appelez sans frais Info-Santé 811 ou consultez *Trouver une ressource*, à sante.gouv.qc.ca

Reconnaître une possible surdose

La personne a pu consommer des drogues ou des médicaments et elle présente les signes suivants :

- absence de réaction au bruit ou à la douleur ;
- respiration difficile, ronflante ou absente.

Si la personne semble inconsciente :

1. tentez de la faire réagir par le bruit (crier son nom) ou la douleur (frotter le centre de sa poitrine avec force).

Si la personne ne réagit pas :

2. appelez ou faites appeler le 9-1-1 ;
3. administrez la naloxone à la personne en détresse.

Si elle ne réagit pas :

4. faites sans tarder des compressions thoraciques (2 compressions par seconde de 5 cm de profondeur) ou commencez la RCR si vous êtes formé, en utilisant le masque barrière ;

Si la personne ne réagit pas 3 minutes après l'administration :

5. administrez une autre dose de naloxone.