

S'injecter à moindres risques



S'injecter des drogues ou d'autres substances sans prendre certaines précautions peut avoir des conséquences graves sur la santé. Voici des informations utiles pour le faire de façon plus sécuritaire et reconnaître les signes d'alerte et les signes d'urgence.

À quels risques je m'expose?

- Aux infections de la peau (cellulite ou abcès), du sang (septicémie) et du cœur (endocardite)
- Aux caillots de sang et à leurs complications parfois graves
- Aux surdoses
- Au VIH et aux virus de l'hépatite B et C

De quel matériel ai-je besoin?

Ce matériel est gratuit dans les sites de consommation supervisée. On en trouve aussi en pharmacie, à faible coût. Voyez les divers points d'accès à la page 6.



Comment réduire les risques pour la santé ?

À chaque injection :

- 1 **Se laver les mains** avant de toucher au matériel d'injection.
- 2 **Désinfecter la peau** avec un tampon d'alcool neuf.
- 3 **Utiliser du matériel neuf** : aiguille, seringue, stérifiltre (mieux qu'un filtre de coton), eau stérile (pas l'eau du robinet et pas l'eau en bouteille) et sécuricup.
- 4 **Bien préparer la substance** : l'écraser en une poudre la plus fine possible et la diluer dans de l'eau stérile, dans le sécuricup. Chauffer la solution une quinzaine de secondes et la laisser refroidir avant de l'injecter.
- 5 **Mettre un pansement propre et sec** après.



ATTENTION

Ne pas lécher l'aiguille ou la peau au point d'injection. La bouche contient plusieurs bactéries qui pourraient se retrouver ensuite dans votre sang et causer une infection dangereuse.

Ne jamais partager le matériel d'injection. Pour les pipes à crack ou à *crystal meth*, utilisez un embout pour les partager de façon sécuritaire.

Jeter le matériel utilisé de façon sécuritaire. Vous pouvez obtenir un contenant dans une pharmacie ou un site de consommation supervisée.



Une surdose peut mener à la mort. Pour éviter les surdoses :

- Ne mélangez pas les drogues.
- Consommez avec quelqu'un d'autre ou dans un lieu supervisé.
- Notez tout changement du produit que vous achetez (par exemple, la couleur n'est pas la même). Ça peut être un signe de contamination à un produit plus dangereux. Si vous avez un doute, vous pouvez le faire analyser. Informez-vous auprès d'un site de consommation supervisée (voir page 4).
- Ayez toujours de la naloxone sur vous. Elle bloque pendant un moment l'effet des opioïdes.



La naloxone s'obtient gratuitement en pharmacie. Vous n'avez pas besoin d'une ordonnance d'un médecin. Demandez-la au pharmacien. Attention! Elle doit être prise seulement pour traiter une surdose.



Les opioïdes à longue action (parfois appelés « contins » ou « hydro ») entraînent plus d'infections que les autres substances. C'est dû à l'enrobage de billes dans la capsule. Même si vous l'enlevez, il en restera un peu. Pour cette raison, on déconseille de vous en injecter.

Quels sont les risques du *wash* ?

Utiliser les restants d'une consommation est **déconseillé!** Cette pratique, appelée *wash*, augmente le risque de caillot de sang et d'infection par des bactéries. Si vous prenez les restants de quelqu'un d'autre, le risque est encore plus important. Le contenant ou le filtre usagé peuvent être contaminés. Vous pourriez donc attraper un virus comme le VIH ou celui de l'hépatite C.

Comment savoir si j'ai une hépatite C ou le VIH ?

Vous devez faire un dépistage au moyen d'une prise de sang. Cela peut être fait dans un centre local de services communautaires (CLSC) de votre quartier ou un site de consommation supervisée (voir les Ressources utiles, page 5).

Quoi faire si j'ai un problème ?

Voici quels signes il faut connaître et comment réagir s'ils surviennent.

Signes d'alerte	La cause	Quoi faire
<ul style="list-style-type: none">> Une veine utilisée devient dure, et la peau autour est rouge et chaude.> Parfois, la peau ressemble à une peau d'orange ou du pus s'accumule.	Ce sont des signes d'une infection par des bactéries.	Mettre une compresse froide. Aller voir un médecin si les symptômes s'aggravent, par exemple si la rougeur s'étend ou que vous faites de la fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F).
<ul style="list-style-type: none">> La peau devient rouge et enfle près du point d'injection.	Ça peut être le signe d'un caillot de sang.	Mettre une compresse chaude et aller voir un médecin si les signes ne se calment pas.
<ul style="list-style-type: none">> Fièvre avec des frissons environ 30 minutes après l'injection.> Battements de cœur rapides.> Maux de tête.> Maux de cœur et vomissements.	<p>Ce peut être la fièvre du coton, ou <i>cotton fever</i>. C'est une expérience très désagréable, parfois plus qu'un sevrage.</p> <p>La fièvre du coton est causée par une toxine dans un filtre de coton. Si le filtre est usagé ou déroulé, le risque est plus grand.</p> <p>Toujours utiliser un stérifiltre neuf prévient la fièvre du coton.</p>	<p>Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (ex. : Tylenol) pour faire baisser la fièvre. Ne pas dépasser la dose maximale.</p> <p>Si la fièvre est toujours là après 24 heures, allez voir un médecin ou allez à l'urgence.</p> 



Signes d'urgence

La cause

Quoi faire

- Crachats de sang.
- Essoufflement.
- Difficulté à respirer.
- Douleur à la poitrine.

Un caillot de sang peut avoir bloqué une veine importante.

Appeler le **9-1-1** ou aller à l'urgence de l'hôpital le plus proche.

- Respiration difficile, lente ou irrégulière.
- Lèvres et ongles bleus.
- Peau froide.
- Pupilles très petites.
- Étourdissements.
- Confusion.
- Très grande envie de dormir ou absence de réaction.

Ce sont des signes d'une surdose d'opioïdes.

Quelqu'un doit vous donner de la naloxone, appeler ensuite le **9-1-1** ou vous amener à l'urgence de l'hôpital le plus proche.



À qui demander de l'aide ou poser mes questions ?

N'hésitez pas à parler à un membre de votre équipe de soins, au personnel des sites de consommation supervisée ou encore aux intervenants de rue.

Clinique de médecine des toxicomanies du CHUM :

> **514 890-8321**



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca

Pour savoir où trouver du matériel d'injection et où aller pour obtenir de l'aide ou des services.

Sites de consommation supervisée (SCS) – sites fixes

Ce sont des endroits où vous pouvez apporter vos drogues pour vous les injecter en sécurité et de façon légale. On vous donnera du matériel neuf. Il y a du personnel qualifié sur place, comme un infirmier.

Vous pouvez y obtenir d'autres services, comme :

- Dépistage d'infections transmises sexuellement (ITS)
- Contraception
- Vaccination
- Soins des plaies
- Écoute et soutien, orientation vers d'autres services au besoin
- Analyse d'un produit

Ces services sont offerts grâce au travail conjoint du réseau de la santé et d'organismes communautaires.

À Montréal, vous pouvez vous rendre à l'une de ces adresses :

Cactus

1244, rue Berger
Centre-Ville (Métro Saint-Laurent)

Ouvert tous les jours de 14 h à 2 h.

> 514 847-0067

Dopamine

4205, rue Ontario Est
Hochelaga-Maisonneuve (Métro Pie-IX)

Ouvert tous les jours de 20 h à 1 h.

> 514 251-8872

Spectre de rue

1278, rue Ontario Est
Centre-Sud (Métro Beaudry)

Ouvert tous les jours de 8 h 30 à 15 h 30.

> 514 528-1700

Site de consommation supervisée (SCS) – site mobile

Vous pouvez aussi appeler l'unité mobile suivante, au numéro de téléphone indiqué. Ce service est sur la route la nuit dans certains quartiers de Montréal, aux heures précisées.



© L'Anonyme

L'Anonyme

Ouvert du lundi au jeudi de 6 h 30 à 13 h 30 et toutes les nuits de 22 h 45 à 4 h 30.

> 1 844 381-2455

Quartiers desservis : Centre-Ville, Centre-Sud, Hochelaga-Maisonneuve, Centre-Ouest, Sud-Ouest.



ATTENTION!

Les heures d'ouvertures des sites de consommation peuvent changer.

