

au nom

du

du
fix

Les conseils d'Injekto

On le sait tous qu'il est super important d'utiliser une nouvelle seringue à chaque injection. Mais ne jouons pas à l'autruche, dans la réalité, il arrive souvent que ce n'est pas le cas. Le dealer vient de passer et tu te rends compte que t'as juste des vieilles seringues. T'es loin des endroits où tu peux aller chercher des neuves ou ils sont tout simplement fermés. Alors, j'ai pensé qu'il serait important d'écrire un texte sur les alternatives afin que tu puisses vivre ça le plus en sécurité possible.

C'est tellement important d'utiliser une seringue neuve à chaque injection, c'est pour ça que la Santé publique s'arrange pour qu'il y ait des sites où l'on donne des seringues gratuitement. On se dit souvent qu'on n'attrapera rien, que ça ne peut pas nous arriver à nous. Je me suis déjà dit ça moi aussi, mais aujourd'hui je vis avec l'hépatite C. En utilisant une seringue usagée, en plus d'abîmer tes veines, tu peux attraper plusieurs choses comme le VHC, le VIH, des abcès, des infections cellulites et plein d'autres trucs qui peuvent être dangereux pour ta santé et dans certains cas irréversible. **Un nettoyage de vieilles seringues ne tuera pas nécessairement l'hépatite C et pour-**

rait ne pas tuer le VIH, mais c'est vraiment mieux que de ne pas les nettoyer pantoute. Si jamais tu décides de prendre ce risque, au moins utilise tes seringues et nettoie-les avant de les utiliser.

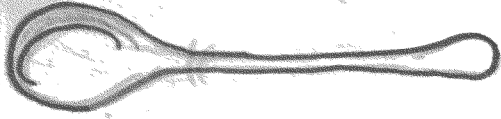
On va faire intrusion dans ma vie privée le temps que je vous raconte un truc qui m'est arrivée : j'ai utilisé une de mes vieilles seringues parce que j'avais plus de neuve. Trop loin ou trop tard pour aller en chercher... Merde, j'ai attrapé une cellulite. J'vous dis pas l'enfer! J'avais l'bras enflé qui !%\$&*! Alors, j'étais pu capable de m'péter mes hits ! C'était vraiment désagréable.

SI T'AS DE LA MISÈRE À TROUVER TES VEINES

L'utilisation d'un garrot (il y en a gratuit ou 2 \$ dans les sites fixe) est le meilleur moyen de faire gonfler tes veines. Si tu n'en as pas avec toi, tu peux utiliser un bas de nylon, une ceinture, bref quelque chose que tu pourras enlever rapidement pendant l'injection. Place le garrot à une longueur de seringue au-dessus de l'endroit où tu veux t'injecter et desserre-le avant de peser le piston. Tu peux aussi serrer et desserrer le point, ou donner de petites tapes sur ta peau. Boire beaucoup d'eau, en général, rendrait tes veines plus grosses et visibles. Si tu as encore de la misère à les trouver, met une compresse d'eau chaude où tu désires t'injecter. Ce qui est sûr, c'est que plus y fait froid, plus tes veines rapetissent donc l'hiver à l'extérieur c'est normal d'avoir de la difficulté.

POUR NETTOYER TES SERINGUES

Commence par tirer de l'eau propre et froide avec ta seringue puis secoue le pendant 30 secondes, fais-le 2 fois. Ensuite, fais la même chose, mais avec du Javel et tu secoues 30 secondes encore une fois. Dernière étape, rince ta seringue 2 fois à l'eau propre. Ça ne veut pas dire que tu n'attraperas pas de quoi.



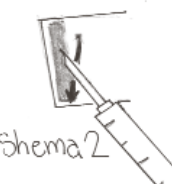
POUR NETTOYER TES CUILLÈRES OU STÉRICUP

Rince ta cuillère avec de l'eau et ensuite laisse-la tremper 10 minutes dans du Javel. Une fois fini, tu la rinces à l'eau propre puis tu refais tout une deuxième fois.

Une fois rincés au Javel, n'oublie pas de rincer tes outils à l'eau avant de les utiliser.

Une fois la seringue nettoyée, la vieille aiguille peut quand même abîmer ta peau et tes veines en augmentant le risque de caillots de sang.

POUR AIGUISER TES SERINGUES



Remplis ta seringue d'eau propre et passe-la 2 ou 3 fois dans le sens de l'aiguille (comme sur le schéma 1) sur un frottoir de pochette d'allumettes. Ensuite, fais la même chose, mais une seule fois avec l'aiguille dans l'autre sens (schéma 2). Fais sortir l'eau de la seringue, ce qui nettoiera l'intérieur de l'aiguille. Prends un tampon d'alcool et frotte l'extérieur de ton aiguille. En aiguisant ta seringue, tu auras enlevé le silicone qui aidait l'aiguille à mieux glisser dans ta peau, tu devras donc la lubrifier avec de l'eau stérile avant l'injection.

LES FILTRES

N'utilise pas les filtres de cigarettes parce qu'ils contiennent de la fibre de verre et ça peut être dangereux pour toi. Si tu n'as pas de filtre (ceux dans les Stéricup), tu peux prendre du papier à rouler non hydrofuge et enlève la bande collante. Mets le papier en petite boule et utilise-le pour filtrer ta dope. Attention, du coton peut causer le *cotton fever*. Si tu n'as pas de filtre, mets plus d'eau à ta drogue qu'habituellement. Une fois le moment de tirer ta dope venu, penche ta cuillère légèrement, essaie de prendre le liquide du dessus et de laisser les particules aux fonds. Un filtre, ça n'a qu'une seule utilisation.

L'EAU

Si tu n'as pas d'eau stérilisée, prends l'eau froide du robinet. Cependant, n'oublie pas de la chauffer dans ta cuillère.

COTTON FEVER

Le *cotton fever* est une infection du sang qui peut être causée par des microbes, des fibres sales dans le filtre, un morceau de coton, la coupe de ta dope, etc. Ça donne de la fièvre, frissons, vomissements, spasmes, maux de tête, fatigue, etc. Tu peux aussi avoir des sueurs froides et chaudes et même avoir l'impression d'être en manque. Si ça t'arrive, consulte un tout de suite un médecin.

Quand tu t'injectes des drogues, il est essentiel de le faire bien et de façon sécuritaire. Il est important de faire chauffer sa drogue. Ça tue les bactéries dans ta drogue. Les meilleures places où s'injecter c'est sur les bras et sur le dessus des mains. Essaie de ne pas toujours t'injecter

au même endroit et de te piquer autant d'une main que de l'autre, comme ça tu vas souvent changer de zones d'injection donc tes bras guériront mieux. En gardant tes bras en santé, tu auras de plus belles veines donc il sera plus facile pour toi de t'injecter.

Ces processus peuvent sembler longs et complexes. Alors, le *best* c'est de toujours avoir des seringues neuves sur soi. Lorsque tu vas chercher des seringues, c'est mieux d'en prendre plus que pas assez. Ces conseils peuvent s'avérer très utiles s'il te manque un filtre ou simplement de l'eau stérile. En plus, ça va te faire de quoi à faire pendant que t'attends ton vendeur. C'est ça de la réduction des méfaits! ■



SOURCES : http://www.infohepatite.ca/a/resources/media/toolkit/items/1129_CATIE_je_me_pique_V2_fr_f.pdf

http://www.catie.ca/preview_f.nsf/b7d66d9a361956e785256c7900556df4/87675fe441fc7ee185256c7900652c87?OpenDocument