

# PARLONS-EN!

Le matériel de réduction  
des méfaits comme outil  
d'interaction : un guide



## **Le guide Parlons-en! Le matériel de réduction des méfaits comme outil d'interaction a été préparé pour aider les intervenant-es communautaires dans leur travail quotidien.**

Ce guide est dédié à toutes les personnes qui ont fait confiance aux intervenant-es communautaires en partageant leurs expériences. Grâce à ces interactions et relations, les programmes et les services continuent d'évoluer.



# REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les organismes et programmes de réduction des méfaits en Ontario qui nous ont aidés à organiser des groupes de discussion et qui ont participé à l'élaboration du guide de référence, particulièrement : Regional HIV AIDS Connection, London; Grey Bruce Health Unit, Owen Sound; Leeds, Grenville & Lanark District Health Unit, Smiths Falls; Northwestern Health Unit, Kenora; Bureau de santé de l'est de l'Ontario, Cornwall; Toronto Public Health, The Works, Toronto; HIV/AIDS Resources and Community Health ARCH, Guelph; Kingston Community Health Centres, Street Health Centre, Kingston; Lambton Public Health, North Lambton Community Health Centre, North Lambton; Public Health Sudbury & Districts, Sudbury; John Howard Society of Durham Region, Oshawa; Positive Living Niagara, St. Catharines; Santé publique Ottawa, Ottawa; Centre de santé communautaire Somerset Ouest, Ottawa; Elevate NOW, Thunder Bay; City of Hamilton Public Health Services; Porcupine Health Unit, Timmins et Windsor-Essex County Health Unit.

Tout au long de ce projet, notre équipe a bénéficié de la sagesse et des conseils des personnes suivantes au sein du comité consultatif :

**D<sup>re</sup> Carol Strike** (Université de Toronto), **Fiona Sillars** (Ministère de la santé de l'Ontario), **Nick Boyce** (Ontario Harm Reduction Network), **Karen Lomax** (HIV/AIDS Resources and Community Health ARCH, Guelph), **Kier Martin** (Queen West Community Health Centre, Toronto), **Debra Neil** (South Riverdale Community Health Centre, Toronto), **Matt Perin** (Peterborough AIDS Resource Network - PARN), **Caitlyn Dobratz** (AIDS Committee of North Bay & Area), **Marjan White** (Santé publique Ottawa), **Sarah Beanlands** (Santé publique Ottawa), **Jennifer Adams** (Leeds, Grenville & Lanark District Health Unit) et **Gillian Lunny** (Northwestern Health Unit).

Nous aimerions également remercier **Melisa Dickie** (CATIE) et **Camille Arkell** (CATIE) pour leurs commentaires sur la version préliminaire de ce guide.

Ce projet n'aurait pas été possible sans le soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada et l'appui continu des programmes de lutte contre le VIH et l'hépatite C du ministère de la Santé de l'Ontario.

Ce projet a été coordonné par **Miroslav Miskovic** avec l'aide de **Denise Beaumont**, **Josée Conway** et **Nadia Zurba** du PODRRM (OHRDP).

**Citation suggérée** : Miskovic, M., Zurba, N., Beaumont, D., Conway, J. (2020). Parlons-en! Le matériel de réduction des méfaits comme outil d'interaction : un guide, Programme ontarien de distribution des ressources pour la réduction des méfaits, Centres de santé communautaire de Kingston, Kingston (Ontario).

Le document original a été rédigé en anglais. Nous tenons à souligner la contribution des personnes suivantes à la version française : **Centre de traduction Caron; Gabriel-le Villeneuve; Josée Conway; Liam Michaud; Rachelle Fecteau; Valérie Pierre-Pierre.**

# TABLER DES MATIÈRES



# 1

## L'INJECTION À MOINDRES RISQUES

- 7 Matériel pour l'injection à moindres risques
- 8 Pratiques d'injection à moindres risques
- 16 Aiguilles et seringues
- 20 Cups (chauffoirs)
- 22 Filtres
- 26 Eau stérile
- 28 Tampons d'alcool
- 30 Garrots
- 34 Vitamine C
- 36 Lingettes BZK

### DES INJECTIONS PLUS SÉCURITAIRES - COMMENT FAIRE?

- 38 Fentanyl
- 40 Cocaïne et crack
- 42 Crystal meth
- 44 Opioïdes d'ordonnance
- 48 Héroïne

# 2

## L'INHALATION À MOINDRES RISQUES

- 51 Matériel d'inhalation à moindres risques
- 54 Pipes à crack
- 56 Grilles en cuivre
- 60 Pipes à crystal
- 62 Embouts
- 64 Poussoirs
- 66 Pailles
- 68 Feuilles d'aluminium

### FUMER DE FAÇON PLUS SÉCURITAIRE - COMMENT FAIRE?

- 70 Fumer du crack à l'aide d'une pipe
- 72 Fumer à l'aide d'une feuille d'aluminium
- 74 Fumer du crystal meth à l'aide d'une pipe à crystal
- 76 Utiliser du papier d'aluminium pour fumer du fentanyl

# 3

## AVALER ET SNIFFER À MOINDRES RISQUES

- 79 Avaler ou ingérer des drogues
- 80 Sniffer des drogues

# 4

## SURDOSES

- 82 Surdose d'opioïdes
- 86 Surdose de stimulants

# 5

## RESSOURCES

- 88 Jeter le matériel de réduction des méfaits de façon sécuritaire
- 92 Pourquoi le matériel de réduction des méfaits peut changer
- 94 Les risques liés à l'utilisation d'articles de substitution pour s'injecter/fumer des drogues
- 100 Utilisation du matériel de réduction des méfaits à des fins autres que celles prévues
- 101 Recueillir les commentaires des usager-es sur le matériel de réduction des méfaits
- 102 Scénarios
- 104 Index
- 105 Liens utiles

Clause de non-responsabilité – Les opinions et recommandations contenues dans ce document reflètent celles des auteur-rices et pas nécessairement celles de leurs employeurs, l'Agence de la santé publique du Canada ou le ministère de la Santé de l'Ontario.

Veillez noter que le document original a été rédigé en anglais. Nous avons produit la traduction française au meilleur de nos connaissances, mais il se peut que certains termes ou concepts ne correspondent pas exactement à la réalité ou ne reflètent pas les variations régionales de l'Ontario.

# L'INJECTION À MOINDRES RISQUES



# LE MATÉRIEL POUR L'INJECTION À MOINDRES RISQUES



## Matériel pour L'INJECTION DE DROGUES

- Aiguilles, seringues, garrots, tampons d'alcool, tampons secs

## Matériel pour LA PRÉPARATION DES DROGUES

- Lingettes BZK, eau stérile, cups et filtres (vitamine C – facultatif)

Le matériel d'injection ne doit pas être partagé. Cela inclut les seringues, les aiguilles, les cups, les filtres, l'eau stérile, les tampons d'alcool, les tampons secs et les garrots.

Même les plus petites traces de sang peuvent rester sur le matériel d'injection. Si on le partage, il peut transmettre des infections comme le VIH, l'hépatite B et l'hépatite C.

## Exemple d'une trousse d'injection à moindres risques

Article	Trousse à usage unique	Trousse de trois aiguilles
<b>Aiguille et seringue</b>	1 seringue à aiguille fixe <b>OU</b> 1 aiguille + 1 seringue = 1 unité	3 seringues à aiguille fixe <b>OU</b> 3 aiguilles + 3 seringues = 3 unités
<b>Cup (chauffoir)</b>	1 cup Stericup <b>OU</b> 1 cup One-Use <b>OU</b> 1 cup Spoon = 1 unité	3 cups Stericup <b>OU</b> 3 cups One-Use <b>OU</b> 3 cups Spoon = 3 unités
<b>Eau stérile</b>	1 ampoule d'eau stérile = 1 unité	3 ampoules d'eau stérile = 3 unités
<b>Filtres</b>	1 paquet de 5 filtres = 1 unité	Chaque emballage de cup de marque Stericup ou One-Use <b>contient un filtre</b> . Par contre, il n'y en a pas dans l'emballage du cup de marque Spoon. Il faut donc en ajouter un.
<b>Garrots</b>	1 garrot = 1 unité	Comme la trousse de 3 aiguilles servira à une seule personne, 1 ou 2 garrots devraient suffire.
<b>Tampons d'alcool</b>	2 tampons d'alcool = 2 unités	6 tampons d'alcool = 6 unités
<b>Tampon sec</b>	Disponible dans les paquets de cups Stericup et One-Use	Disponible dans les paquets de cups Stericup et One-Use
<b>À inclure seulement si le crack ou l'héroïne brune ou de type « black tar » (goudron noir) sont courants dans votre communauté</b>		
<b>Vitamine C (acide ascorbique)</b>	1 sachet = 1 unité	3 sachets = 3 unités

\*Utilisez le tableau ci-haut pour déterminer les quantités pour les grosses trousse.

# PRATIQUES D'INJECTION À MOINDRES RISQUES

Les conseils pour une injection plus sécuritaire sont basés sur les recommandations de pratiques exemplaires. Il peut être difficile de les respecter pour toutes sortes de raisons, mais il est important de les suivre autant que possible. L'injection de drogues comporte des risques pour la santé, mais l'utilisation de pratiques plus sécuritaires peut contribuer à les réduire.

**1**

Recommandations  
générales sur  
les injections à  
moindres risques

**2**

Préparation du  
site d'injection

**3**

Préparation  
des drogues

**4**

Injection  
des drogues



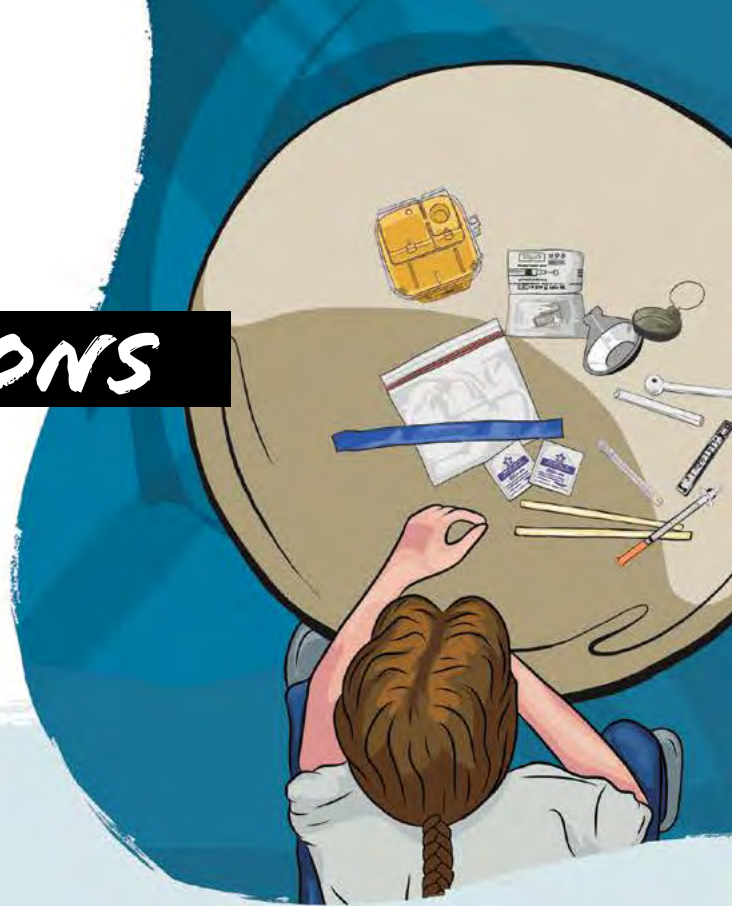


# RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

## POUR DES INJECTIONS À MOINDRES RISQUES

Encouragez les gens à faire ce qui suit :

- **Utiliser du matériel stérile pour chaque injection.**
- **Éviter de partager le matériel d'injection.**  
Des résidus de sang peuvent rester sur le matériel utilisé, ce qui facilite la transmission du VIH et de l'hépatite B et C.
- **Préparer et s'injecter leurs propres drogues si possible.**
- **Utiliser seulement du matériel stérile** pour aider une autre personne et faire attention à ne pas toucher au sang.
- **Ne jamais injecter dans les artères.**  
Il est très dangereux de s'injecter dans les artères, car le sang y est sous haute pression. Si on touche une artère, le sang repoussera le piston et le sang prélevé sera d'un rouge vif. Si l'artère est perforée, cela peut provoquer un saignement abondant si rapide qu'un caillot n'aura pas le temps de se former pour arrêter le saignement.
- **Laisser les sites d'injection cicatriser.**  
Il faut changer de site et éviter d'utiliser le même endroit plusieurs fois, car chaque injection endommage la veine. L'utilisation du même site pour l'injection peut former une cicatrice, ce qui peut entraîner l'affaissement de la veine. Les veines endommagées ou enflées peuvent se réparer en partie, mais celles qui se sont affaissées ne se répareront jamais.
- **Diviser la drogue avant de préparer une injection.** Si on partage la drogue avec une autre personne, il faut la diviser avec une nouvelle seringue stérile.





# PRÉPARATION

## DE LA SURFACE D'INJECTION

### PLANIFIER À L'AVANCE

Les bactéries et autres micro-organismes peuvent pénétrer dans le corps pendant l'injection. Ils pénètrent dans le sang par les veines, provoquant des infections et d'autres complications de santé. Le fait de planifier son injection et de garder l'espace de préparation et d'injection propre permet de réduire les risques.

**Expliquez les consignes suivantes et encouragez les gens à faire ce qui suit :**

- Idéalement, il faut trouver un endroit sûr, propre, bien éclairé et où l'on peut prendre le temps de s'injecter. Les gens sont plus susceptibles de réduire les risques et de ne pas manquer leur injection lorsqu'ils ne sont pas pressés.
- Toujours se laver les mains à l'eau et au savon avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits. S'il n'y a pas d'eau et de savon, il faut utiliser des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. En éliminant les bactéries, les virus et la saleté des mains, on réduit le risque d'infection.
- Toujours nettoyer la surface de préparation avec de l'eau et du savon, des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. Les surfaces non nettoyées peuvent contaminer le matériel d'injection.
- Placer tout le matériel nécessaire pour l'injection sur une surface nettoyée et avoir tout le matériel nécessaire à portée de main.
- Être prêt-e en cas de surdose en ayant de la naloxone sur soi. Si possible, éviter de consommer seul-e, faire un premier essai, utiliser de plus petites quantités et y aller lentement.

# PRÉPARATION DES DROGUES

Il est facile d'introduire des bactéries et d'autres micro-organismes dans le matériel. Toutes les drogues ne sont pas préparées de la même manière, et connaître les meilleures pratiques permet de réduire les risques liés à l'injection de drogues.

## Encouragez les gens à faire ce qui suit :

- Utiliser des contenants stériles pour préparer les drogues.
- Ajouter de l'eau stérile provenant d'une ampoule non ouverte et utiliser le bout non pointu d'une seringue stérile pour dissoudre et mélanger la solution. Toujours faire chauffer la solution de drogue jusqu'à ébullition et la laisser ensuite refroidir.
- Utiliser un filtre neuf pour préparer une injection. Il sert à filtrer les grosses particules des agents de remplissage et de coupe. Le filtre peut réduire le risque qu'elles soient introduites dans le sang.
- Utiliser une seringue et une aiguille neuves et stériles pour chaque injection. Cela réduira le risque d'infection.
- Éviter de s'injecter plusieurs fois avec la même aiguille et la même seringue. Les aiguilles sont fragiles, et une seule injection peut suffire à les plier ou à crochir la pointe. Les aiguilles endommagées peuvent causer de graves dommages aux veines.



Aiguille neuve



Aiguille utilisée  
une fois



Aiguille utilisée  
deux fois



Aiguille utilisée  
six fois

- Aspirer la solution de drogue en posant doucement le trou de l'aiguille (biseau vers le bas) sur la partie plate du filtre.

**B**  
**le**



**Pointe de l'aiguille**  
**biseau vers le bas vs biseau vers le haut**

**eau**  
**haut**

- Éliminer les bulles d'air de la solution de drogue dans la seringue. Les bulles d'air injectées dans les veines peuvent provoquer un blocage des vaisseaux sanguins, connu sous le nom d'embolie gazeuse. On pointe ensuite la seringue vers le haut et on tapote légèrement sur les côtés pour faire monter les bulles d'air vers le haut. Ensuite, on pousse lentement le piston pour faire sortir les bulles par l'aiguille jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bulles d'air dans la seringue.

# INJECTION DES DROGUES

L'injection de drogues comporte un risque élevé de surdose, d'infections et de dommages aux veines. Du matériel contaminé peut transmettre des virus, des bactéries et d'autres micro-organismes à l'origine d'infections et de maladies. De plus, des techniques d'injection inadéquates peuvent entraîner des lésions vasculaires et aux tissus.

## Pratiques recommandées pour RÉDUIRE LES RISQUES liés à l'injection de drogues :

- 1 Mettre la fine poudre de drogue dans un cup (chauffoir) neuf et stérile à usage unique. Si les drogues doivent d'abord être broyées, il faut les broyer à l'aide d'un outil stérile (bout non pointu de la seringue, deux cups ou un broyeur à pilules). Plus les particules de la poudre sont fines, plus elles se dissoudront facilement dans l'eau.
- 2 Toujours utiliser de l'eau stérile provenant d'une ampoule non ouverte pour l'ajouter au cup. On brasse la solution avec le haut du piston d'une seringue stérile.
- 3 Faire chauffer la solution de drogue jusqu'à ébullition. On la laisse refroidir avant de l'injecter.
- 4 Utiliser un nouveau filtre stérile. Le filtrage permet d'éliminer les grosses particules qui ne se sont pas dissoutes. Il s'agit généralement d'agents de remplissage ajoutés à la drogue ou de l'enrobage de cire sur certaines pilules.
- 5 Insérer l'aiguille dans le bout plat du filtre. Il faut veiller à ne pas l'enfoncer complètement dans le fond ou sur les côtés. Le trou de l'aiguille doit être orienté vers le bas. On aspire lentement la solution vers le haut.
- 6 Trouver une bonne veine (les veines du bras sont toujours le premier choix).
- 7 Il faut utiliser un garrot si on ne parvient pas à trouver une bonne veine. Pomper la veine en serrant et desserrant le poing. Les veines auront l'air plus grosses et seront plus faciles à trouver.
- 8 Insérer lentement l'aiguille dans la veine avec un léger angle. Le trou de l'aiguille doit être orienté vers le haut et toujours vers le cœur.
- 9 Tirer le piston (flagging) jusqu'à ce que du sang apparaisse. Si on ne voit pas de sang dans la seringue, il faut retirer l'aiguille et réessayer.
- 10 Lorsque le sang est visible dans la seringue, il faut détacher le garrot.
- 11 Une fois le garrot détaché, on appuie sur le piston.
- 12 Injecter lentement.
- 13 Pour arrêter le saignement du site d'injection, utiliser le tampon sec destiné à l'après-injection qui se trouve dans l'emballage des cups de marque One-Use et Stericup. Maintenir une pression ferme pendant au moins 30 secondes.

# ZONES D'INJECTION PLUS SÉCURITAIRES

## Utiliser les bras

Les veines proches de la surface de la peau, situées dans la partie supérieure et inférieure du bras, sont les sites qui portent le moins de risques pour l'injection. La rotation régulière entre les veines permet de les maintenir en bon état.

## Utiliser les mains

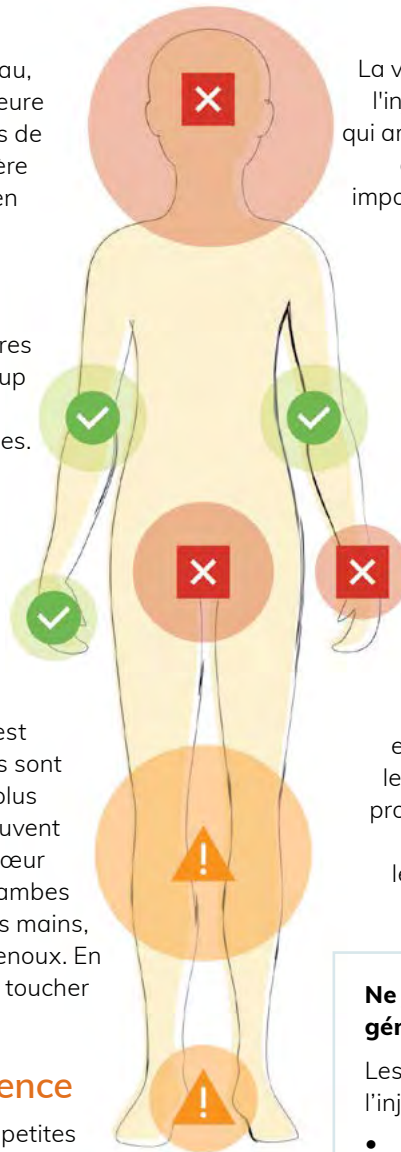
Les mains sont des zones moins sécuritaires que les bras, car les veines y sont beaucoup plus petites. Les petites veines peuvent facilement être endommagées ou meurtries. Leur cicatrisation est plus longue, car la circulation y est plus lente. Si on s'injecte dans les mains, l'aiguille la plus fine comporte le moins de risques.

## Utiliser les jambes avec prudence

La circulation sanguine dans les jambes est plus lente que dans les mains. Les jambes sont la zone où des caillots sanguins sont les plus susceptibles de se former. Des caillots peuvent se détacher et bloquer les vaisseaux du cœur et des poumons. De plus, les veines des jambes sont plus difficiles à trouver que celles des mains, en particulier celles situées derrière les genoux. En s'injectant derrière le genou, on risque de toucher une artère par accident.

## Utiliser les pieds avec prudence

Les veines des pieds sont beaucoup plus petites que celles ailleurs dans les jambes. Ces petites veines s'abîment facilement et mettent plus de temps à se rétablir. Comme les veines des pieds sont proches des nerfs, du cartilage et des tendons, une infection à cet endroit pourrait être grave.



L'injection de drogues comporte des risques. En connaissant bien les zones du corps les plus sécuritaires, on peut réduire les risques :

- d'infection;
- de toucher une artère ou un nerf;
- de causer des dommages aux veines.

## Éviter la tête et le cou

La veine jugulaire est l'endroit le plus risqué pour l'injection. Elle se trouve très près de la carotide qui amène le sang au cerveau. Un choc accidentel avec la carotide provoquerait un saignement important et pourrait être mortel. Les abcès dans cette zone peuvent être très dangereux.

## Éviter les poignets

Les nerfs, les veines et les artères sont très proches les uns des autres dans les poignets. Si des bactéries sont présentes lors de l'injection, elles peuvent provoquer une infection des os, des articulations, des tendons et des tissus mous. L'injection dans les poignets est dangereuse et doit être évitée.

## Éviter la région de l'aine

La veine fémorale dans l'aine est large, mais invisible. Elle se trouve près du nerf fémoral et de l'artère fémorale et il est assez facile de les toucher par accident. Toucher l'artère peut provoquer de graves saignements et infections et entraîner la perte d'un membre. Toucher le nerf peut provoquer une douleur intense et causer des dommages au nerf.

## Ne jamais s'injecter dans les parties génitales

Les parties génitales sont délicates et l'injection dans cette zone peut :

- endommager facilement les petits vaisseaux sanguins;
- entraîner la formation de caillots sanguins;
- provoquer des infections graves pouvant causer une maladie mangeuse de chair.

# CONSEILS POUR LE SOIN DES VEINES

- En prenant soin des veines des bras, des mains et d'autres zones sécuritaires, on les aide à rester en bonne santé plus longtemps. Des veines maintenues en bonne santé préviennent le recours à des zones plus dangereuses.
- Lorsqu'on cherche une veine, il faut prendre le temps de trouver le meilleur site d'injection. Il faut se fier à la vue et au toucher.
- Un garrot peut rendre les veines plus visibles et plus faciles d'accès.
- Faire la rotation des sites d'injection donne aux veines le temps de guérir avant d'être réutilisées. Même si un site d'injection est pratique, il ne faut pas le surutiliser. La rotation des sites d'injection est la clé de la santé et de la longévité des veines.
- En restant hydraté·e et en s'injectant dans un endroit chaud, il est plus facile de trouver une veine et d'éviter de manquer son injection.

- Il faut éviter de s'injecter dans des veines enflées, enflammées (rouges) ou douloureuses jusqu'à ce qu'elles soient guéries.
- **Toujours utiliser du matériel stérile à chaque injection.**
- Les bactéries s'accumulent sur la paume des mains, entre les doigts et sous les ongles. Se laver les mains aussi souvent que possible réduit le risque d'infection. Il est important de rappeler aux personnes de se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits.
- **L'aiguille la plus fine causera le moins de dommages aux veines.**
- **Toujours insérer l'aiguille pour qu'elle pointe vers le cœur.**
- **Toujours s'injecter dans les veines et jamais dans les artères.**

## Principales différences entre VEINES et ARTÈRES :

VEINES	ARTÈRES
Les veines transportent le sang des extrémités, du cou et de la tête vers le cœur.	Les artères transportent le sang du cœur vers toutes les autres parties du corps.
On ne sent pas le pouls sur une veine.	On sent le pouls sur une artère.
Le sang est rouge foncé.	Le sang est rouge vif et mousseux.

# AIGUILLES ET SERINGUES

Les aiguilles et les seringues sont des articles essentiels pour l'injection de drogues. Elles sont disponibles en différentes tailles et marques.

## La personne doit choisir l'aiguille selon :

- ses habitudes, ses compétences et ses préférences en matière d'injection;
- l'épaisseur de sa peau et la taille de ses veines;
- le type de drogue utilisée;
- l'endroit où les drogues sont injectées :
  - dans les veines (voie intraveineuse);
  - sous la peau (injection sous-cutanée, *skin popping*);
  - dans un muscle (voie intramusculaire, *muscle popping*).

Certains endroits sont moins risqués que d'autres. L'utilisation de zones plus sécuritaires, comme l'intérieur du coude ou de l'avant-bras, est moins susceptible de provoquer des blessures. Les régions du cou ou de l'aîne sont des endroits très risqués.

Lorsque les personnes n'ont pas accès à du matériel neuf, elles sont plus susceptibles de réutiliser ou de partager des aiguilles et des seringues. Cela augmente le risque de transmission d'un virus véhiculé par le sang comme le VIH, l'hépatite C et d'autres infections.

La pointe d'une aiguille peut être endommagée après une seule utilisation. Les aiguilles pliées ou dont la pointe est crochée peuvent causer des dommages à la peau et aux veines. Il est alors plus facile pour les bactéries de pénétrer dans l'organisme, ce qui peut entraîner des abcès dans la peau. L'endocardite est une infection grave due à des bactéries qui affecte les valvules cardiaques.



- Chaque fois que vous donnez une aiguille/seringue, remettez un cup, un tampon d'alcool, un filtre et une ampoule d'eau stériles.
- Les aiguilles et les seringues ne doivent servir qu'une seule fois et ne doivent jamais être partagées.
- Chaque fois que vous donnez une aiguille, remettez également un cylindre de seringue neuf.
- Offrez des aiguilles et des seringues dans les trousses préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre d'aiguilles et de seringues par personne et par visite.



## MESSAGES CLÉS

### SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

### NE PAS PARTAGER

Les aiguilles et les seringues doivent seulement servir à votre usage personnel et ne doivent pas être partagées. Le partage augmente le risque de transmission du VIH, des hépatites B et C et d'autres infections.

### Du matériel neuf CHAQUE FOIS

On utilise une aiguille et une seringue neuves et stériles pour chaque injection afin de réduire le risque d'infection et de dommages aux veines. L'infection et les dommages aux veines peuvent rendre difficile l'utilisation de certaines veines. Cela peut inciter les gens à s'injecter dans des endroits plus risqués du corps.

### ÉVITER de réutiliser

Il ne faut jamais essayer d'aiguiser une aiguille usagée. Cela peut la contaminer et créer une bavure sur l'aiguille. L'utilisation d'une aiguille endommagée peut blesser les veines. L'aiguille, affaiblie, pourrait se briser à l'intérieur de la veine.

### Plus l'aiguille est fine, PLUS LE TRAUMATISME EST PETIT

Les aiguilles de calibre (gauge) élevé réduiront les traumatismes de la peau et des veines. Par contre, elles peuvent se boucher plus facilement selon la drogue.

Les aiguilles fines (de calibre 29 ou 30 G, par exemple) sont le choix le plus sûr pour les petites veines délicates comme celles situées entre les doigts et les orteils.

### POUR SÉPARER des drogues

Il faut toujours utiliser une seringue neuve, stérile et détachable lorsqu'on sépare la drogue. Cela réduira le risque de contamination de la solution par le sang provenant d'aiguilles et de seringues déjà utilisées.

### POUR JETER le matériel

Les aiguilles et seringues usagées doivent être jetées de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.



**Essayez cette approche :**  
**« Si tu t'injectes dans les mains, essaie d'utiliser des aiguilles plus fines. Tes veines guériront plus vite. »**

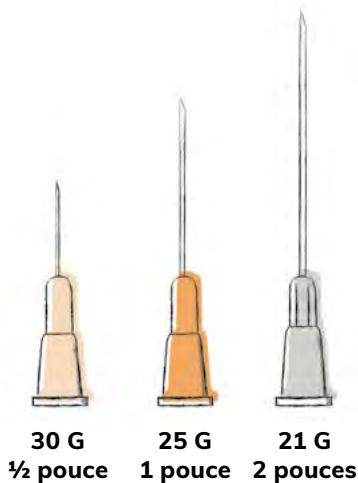
# CARACTÉRISTIQUES IMPORTANTES **Aiguilles et seringues**

## CALIBRE de l'aiguille (gauge)

Fait référence au diamètre de l'aiguille. Plus le numéro est élevé, plus l'aiguille est fine. À titre d'exemple, les aiguilles à insuline standard sont de calibre 27 ou 28 G.

- L'utilisation d'aiguilles plus fines (numéro plus élevé) peut :
  - réduire les dommages aux veines;
  - réduire la possibilité d'infection;
  - accroître la capacité à toucher les petites veines.
- Les injections intramusculaires de stéroïdes et d'autres hormones nécessitent une aiguille de gros calibre (21 ou 23 G).
- Les personnes qui s'injectent de la méthadone ou certaines drogues coupées avec beaucoup d'impuretés pouvant boucher la seringue préféreront aussi des aiguilles de plus gros calibre.

## Différents calibres et longueurs d'aiguilles



## LONGUEUR de l'aiguille

- Des aiguilles plus courtes (par exemple, des aiguilles à insuline de 5/16 de pouce ou 8 mm) sont couramment utilisées pour les injections intraveineuses. Une aiguille trop courte peut manquer la veine.
- Des aiguilles plus longues sont couramment utilisées pour les injections intramusculaires. Une aiguille trop longue peut passer à travers la veine ou être difficile à positionner.

## LUMIÈRE de l'aiguille

La lumière de l'aiguille est la dimension du trou dans le milieu de l'aiguille.

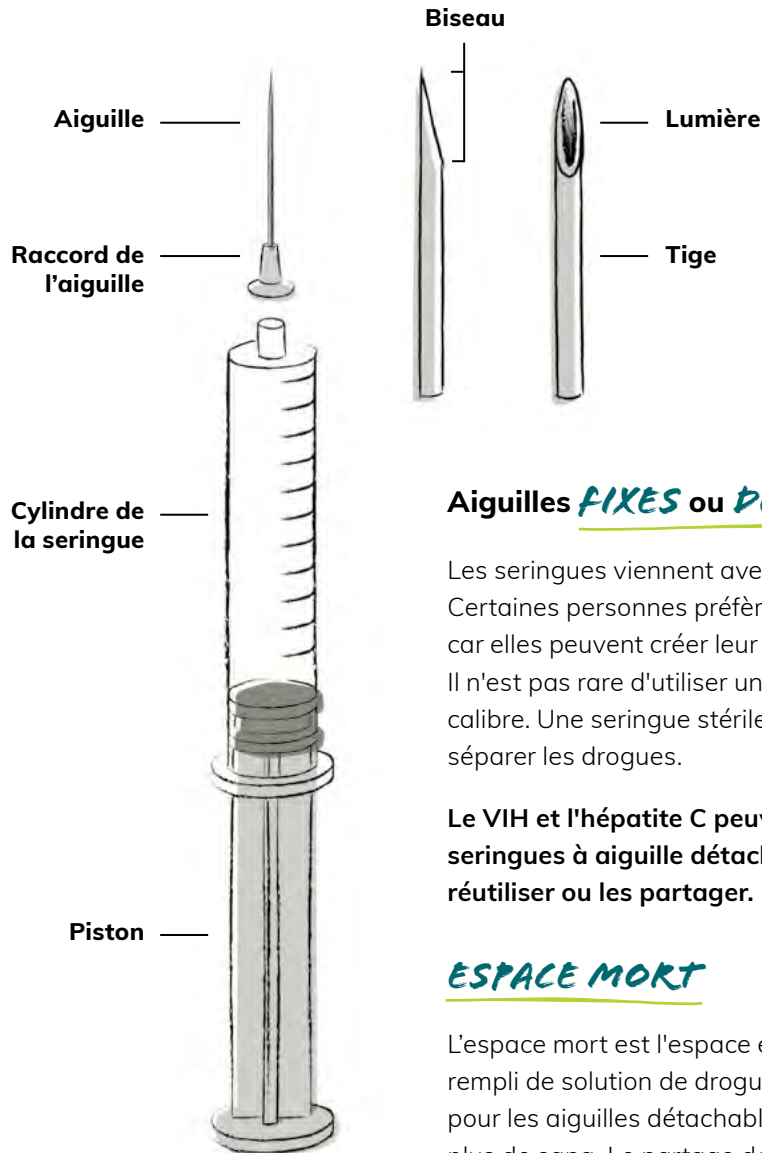
## Taille du CYLINDRE DE LA SERINGUE

La taille du cylindre de la seringue est le volume de liquide qu'il peut contenir.

- La plupart des seringues à insuline et à tuberculine ont une taille de 1 cc ou 1/2 cc. **1 cc = 1 ml**
- Les personnes qui s'injectent des drogues nécessitant plus d'eau peuvent préférer un cylindre de plus grande taille.
- Les personnes qui s'injectent de la méthadone, des stéroïdes ou des hormones peuvent préférer des seringues de 3 cc.

## MARQUE

Chaque fabricant produit des modèles différents d'aiguilles et de seringues. Les gens doivent parfois essayer différentes marques avant de trouver celle qu'ils préfèrent.



### Aiguilles **FIXES** ou **DÉTACHABLES**

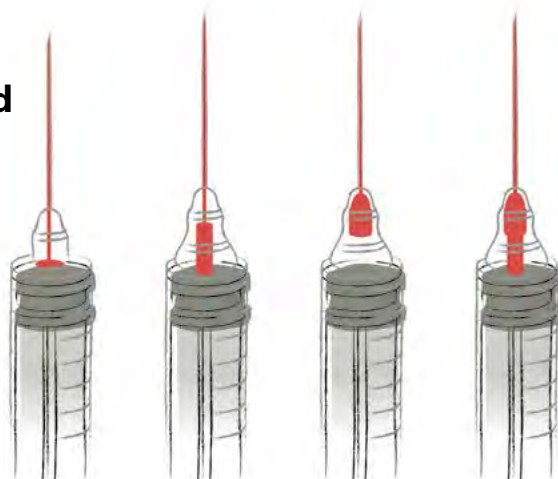
Les seringues viennent avec une aiguille fixe ou une aiguille détachable. Certaines personnes préfèrent les seringues avec une aiguille détachable, car elles peuvent créer leur propre combinaison d'aiguille et de seringue. Il n'est pas rare d'utiliser un grand cylindre avec une aiguille de plus petit calibre. Une seringue stérile à aiguille détachable peut aussi servir à séparer les drogues.

**Le VIH et l'hépatite C peuvent vivre plus longtemps dans les seringues à aiguille détachable. Il est important de ne jamais les réutiliser ou les partager.**

### ESPACE MORT

L'espace mort est l'espace entre le piston de la seringue et l'aiguille qui est rempli de solution de drogue/sang après l'injection. Les seringues faites pour les aiguilles détachables ont un plus grand espace mort qui contient plus de sang. Le partage des aiguilles augmente le risque de contraction de virus transmissibles par le sang, mais le risque associé au partage d'aiguilles détachables est encore plus grand.

### Aiguilles à petit et à grand espace mort



1. Seringue à aiguille fixe – petit espace mort
2. Seringue à aiguille détachable – petit espace mort
3. Seringue modifiée à aiguille détachable – espace mort réduit
4. Seringue à aiguille détachable – grand espace mort

# CUPS

Les cups (aussi appelés chauffoirs ou cuillères) sont des contenants en métal dans lesquels les drogues sont mélangées et dissoutes dans de l'eau.

Les drogues peuvent se présenter sous forme de poudre, de pilule ou de cristaux (roche), mais elles doivent devenir liquides pour être injectées. Il faut toujours chauffer la solution jusqu'à ébullition pour dissoudre la drogue et tuer les bactéries, les moisissures, les levures et les champignons. On chauffe la solution en tenant un briquet ou une autre source de chaleur sous le cup, et on laisse la solution refroidir avant de l'injecter.

**Les cups sont le matériel le plus souvent partagé par les personnes qui s'injectent des drogues.**

Les gens sont plus susceptibles de partager des cups ou d'utiliser d'autres articles lorsqu'ils ne peuvent pas se procurer de matériel stérile. Les cuillères de cuisine, les bouchons de bouteille ou le fond des cannettes de boisson gazeuse ne sont pas stériles. Ils augmentent le risque de contamination de la solution de drogue et/ou de l'aiguille, ce qui peut entraîner une infection. On parle de partage de contenant lorsque la solution d'un seul cup est partagée entre plusieurs personnes ou lorsqu'un cup usagé est réutilisé par une autre personne. **La réutilisation ou le partage d'un cup expose les personnes à un risque de contraction de virus transmissibles par le sang, notamment le VIH et l'hépatite C et B. Il ne faut jamais partager ou réutiliser un cup.**



**Pour une injection plus sécuritaire, un cup doit :**

- être dans un emballage stérile;
- répartir la chaleur de manière uniforme;
- avoir une poignée résistante à la chaleur;
- avoir un fond plat pour éviter le renversement;
- ne pas contenir de produits nocifs ou chimiques qui pourraient être libérés lorsque chauffés.

Les programmes de réduction des méfaits offrent des cups de différents modèles et matériaux, mais ils sont tous de très bonne qualité.

**Les cups ne doivent servir qu'une seule fois.**

Il faut en proposer différents modèles. Les gens les choisissent en fonction du type de drogue et de leurs préférences personnelles. Le fait d'avoir accès à des cups stériles réduit l'utilisation de contenants usagés ou artisanaux.

Chaque fois que vous donnez une aiguille/seringue, remettez un cup + un filtre + une ampoule d'eau.

Offrez des cups dans les troussees préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre de cups par personne et par visite.

## MESSAGES CLÉS

### SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

### ÉVITER de partager

Les cups doivent seulement servir à un usage personnel et ne doivent pas être partagés.

Le partage augmente le risque :

- de contraction de virus transmissibles par le sang comme le VIH et l'hépatite B et C;
- d'infections bactériennes et virales.

### Usage UNIQUE

Un cup perd sa stabilité structurelle chaque fois qu'il est chauffé. Par sécurité, toujours utiliser un nouveau cup.

### FAIRE CHAUFFER la drogue

Il faut toujours amener le mélange de drogue à ébullition pour tuer les bactéries, moisissures, levures et champignons.

La rapidité d'ébullition dépend de la source de chaleur (briquet, briquet chalumeau, bougie).

### FAIRE REFROIDIR la drogue

Il ne faut jamais s'injecter de drogue quand elle est chaude.

Faire refroidir la solution après l'avoir chauffée permet d'éviter les brûlures de la peau et les dommages aux veines.

Faire chauffer la solution de pilules destinées à l'injection fait remonter la couche de cire à la surface. Ainsi, on peut l'enlever avant l'injection.

### POUR JETER le matériel

Les cups usagés doivent être jetés de manière sécuritaire. Veuillez consulter les pages 90-91 pour plus d'informations.



**Essayez cette approche :**

**« Je vois que tu utilises le cup Spoon. As-tu essayé les cups de marque One-Use ou Stericup? Ils viennent avec un filtre et un tampon sec pour usage après l'injection. »**



# FILTRES

L'enrobage et le remplissage de certaines pilules ne se dissoudront peut-être pas dans l'eau. L'ajout d'acide ascorbique (vitamine C)\* n'aidera pas à les décomposer. En faisant passer la solution de drogue à travers un filtre stérile, il est possible d'éliminer les particules solides, y compris les agents de remplissage non dissous ou la cire. Si on n'utilise pas de filtre, ces particules pourraient pénétrer dans le corps ou boucher l'aiguille. Les filtres stériles peuvent réduire les dommages causés par l'injection de drogues.

N'utilisez que des filtres stériles offerts par les programmes de réduction des méfaits. Les articles ménagers comme les tampons, les filtres à cigarettes ou les cotons-tiges ne sont pas sécuritaires, car les fibres du coton ne sont pas serrées et de longs brins peuvent être injectés par l'aiguille. Les filtres à cigarettes sont dangereux parce qu'ils contiennent de petites particules de fibre de verre qui peuvent être injectées dans le corps.

\*Consultez la section sur la vitamine C

Un filtre stérile permet de retirer de la solution de drogue les particules solides comme les agents de remplissage non dissous et la cire.

## Un filtre devrait :

- être dans un emballage stérile;
- sortir de l'emballage prêt à l'emploi sans qu'il soit nécessaire de le toucher;
- ressembler à une pastille dense dont les côtés sont recouverts d'une paroi pour assurer la stabilité du filtre dans le liquide;
- laisser passer la majorité de la drogue;
- retenir un maximum d'impuretés.



**Les filtres ne doivent servir qu'une seule fois et ne doivent pas être partagés.**

**Les filtres réutilisés ou partagés peuvent être une source d'infections bactériennes et virales. Ils peuvent retenir des particules de sang pouvant transmettre le VIH et l'hépatite B et C.**

Chaque fois que vous offrez une aiguille/seringue, remettez un paquet de filtres stériles.

Offrez des filtres dans les troussees préemballées et à l'unité (paquets). Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre de filtres par personne et par visite.

## QU'EST-CE QU'UN WASH?

**Un wash est un résidu qui peut rester sur un cup et/ou un filtre usagé après une injection. Parfois, les gens conservent le cup et/ou le filtre pour réutiliser les résidus plus tard.**

Bien que cette pratique soit courante, elle est dangereuse en raison des bactéries, moisissures, levures ou champignons qui peuvent se développer sur le filtre et le cup après la première utilisation. Des virus transmissibles par le sang tels que le VIH et l'hépatite B et C peuvent également être présents dans les filtres et les cups. Il est important de **toujours** faire bouillir les drogues chaque fois pour réduire certains de ces risques.

# MESSAGES CLÉS

## SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

## Garder le filtre PROPRE

Pour limiter les risques de contamination, on dépose le filtre directement de son emballage dans le cup sans y toucher.

## Usage UNIQUE

Les filtres ne doivent servir qu'une seule fois et ne doivent pas être partagés. Couper un filtre ou le modifier peut introduire un contaminant. Le filtre pourrait également se défaire (détachement des fibres).

## FAIRE CHAUFFER la drogue

Il faut toujours chauffer les drogues jusqu'à ébullition avant de les injecter. Les wash ne sont pas recommandés, mais ils doivent également toujours être chauffés à ébullition.

## RISQUES

- La réutilisation ou le partage d'un filtre expose les gens au risque de contracter des virus transmissibles par le sang comme le VIH et l'hépatite B et C.
- Des bactéries, moisissures, levures et champignons peuvent vivre et se développer sur les filtres usagés.
- Les filtres réutilisés ou non conçus pour l'injection peuvent provoquer ce qu'on appelle la *cotton fever*, ou la « fièvre du coton ». Cette infection s'accompagne de fièvre, de transpiration, de frissons et d'autres symptômes semblables à ceux de la grippe.

## POUR JETER le matériel

Les filtres usagés doivent être jetés de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.



**Essayez cette approche :**  
**« Allô! J'aimerais te parler des filtres – c'est une étape importante. »**

**ÉTAPE PAR ÉTAPE**  
Voir la page suivante

# FILTRES



- 1** Toujours se laver les mains et nettoyer la zone de préparation avec de l'eau et du savon, une lingette BZK ou un tampon d'alcool.

Avant d'ouvrir l'emballage, pincer le filtre avec les doigts afin qu'il ne tombe pas lors de l'ouverture.

**2**



Côté plat

**3**

S'assurer que le côté plat du filtre est orienté vers le haut. Éviter d'insérer l'aiguille dans le côté rond, car elle pourrait se plier.

Côté rond





## ÉTAPE PAR ÉTAPE



# 4

Insérer l'aiguille dans le côté plat du filtre avec le biseau vers le bas.

S'assurer que la pointe de l'aiguille se trouve au centre du filtre et qu'elle n'a pas percé à travers. La pointe de l'aiguille peut s'endommager si elle touche le cup.

# 5



# 6

Toujours jeter les filtres et autres matériels usagés de façon sécuritaire.

# EAU STÉRILE

Pour dissoudre les drogues sous forme de poudre, de pilule ou de roche, il faut de l'eau. Afin de réduire le risque d'infection, on utilise **UNIQUEMENT** de l'eau stérile. Il est plus sécuritaire d'utiliser une ampoule (fiolle) d'eau stérile qu'on vient d'ouvrir. L'eau non utilisée doit être jetée. Dès qu'une ampoule est ouverte, des bactéries peuvent s'y introduire et commencer à se développer.

Toute source d'eau autre que l'eau stérile peut contenir des bactéries. L'eau distillée ou de source n'est pas stérile et peut même contenir plus de bactéries que celle du robinet.

**Partager ou réutiliser une ampoule d'eau peut exposer les gens à des risques d'infection bactérienne et virale. On ouvre une nouvelle ampoule d'eau stérile à chaque injection. Chaque ampoule d'eau ne sert qu'une seule fois.**



Offrez des ampoules d'eau stérile de 3 ml à usage unique avec un bouchon tournant.

Il est possible de s'injecter de l'eau prévue pour l'inhalation ou l'injection. Une ampoule d'eau de 3 ml convient dans tous les modèles de cups pour une seule injection.

**Chaque fois que vous offrez un cup et une seringue, remettez une ampoule d'eau stérile.**

Offrez de l'eau stérile dans les troussees préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre d'ampoules par personne et par visite.

## MESSAGES CLÉS

### SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

### ÉVITER de partager la solution de drogue

Le VIH et l'hépatite C peuvent être transmis en partageant le matériel d'injection. Le partage de l'eau peut être une source de transmission virale.

### UNE NOUVELLE AMPOULE chaque fois

Il faut utiliser une nouvelle ampoule d'eau stérile pour chaque injection. On ne garde pas d'eau pour une deuxième injection.

### ÉVITER l'eau contaminée

L'eau en bouteille, la salive ou les flaques d'eau contiennent des bactéries qui peuvent provoquer une infection lorsqu'elles sont injectées.

### DILUER la drogue

Pour la santé des veines, il est meilleur d'utiliser plus d'eau pour diluer les drogues. Des drogues moins concentrées peuvent diminuer l'irritation des veines.



**Essayez cette approche :**  
**« Tu sais, plus tu ajoutes d'eau en mélangeant, mieux ce sera pour tes veines. »**

### CHAUFFER LA DROGUE chaque fois

On chauffe la solution de drogue jusqu'à ébullition et on la laisse refroidir avant de l'injecter. Faire chauffer les drogues peut tuer les bactéries, les moisissures, les levures et les champignons présents sur le matériel et dans les drogues.

### Ampoules d'eau ENDOMMAGÉES

Ne jamais utiliser d'ampoules d'eau qui semblent avoir été ouvertes, qui coulent ou qui sont perforées.

### NE PAS PERFORER l'ampoule

Éviter de planter une aiguille directement dans l'ampoule pour aspirer l'eau. Cela pourrait contaminer l'eau et endommager l'aiguille.

### POUR JETER le matériel

Les ampoules d'eau usagées doivent être jetées de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.



# TAMPONS D'ALCOOL

Les tampons d'alcool servent à nettoyer le site d'injection avant d'injecter de la drogue. Si le site n'est pas nettoyé correctement, des bactéries peuvent pénétrer dans le sang et les tissus. Cela peut provoquer des infections comme des abcès, une endocardite et une septicémie (empoisonnement du sang par des bactéries et d'autres toxines).

## Les tampons d'alcool servent également à :

- nettoyer les doigts en l'absence d'eau et de savon;
- nettoyer la zone de préparation des drogues;
- nettoyer le matériel d'inhalation à moindres risques.



Les tampons d'alcool sont emballés individuellement dans des emballages stériles et résistants à l'eau, avec une teneur en alcool isopropylique de 70 %.

**Les tampons d'alcool sont réservés à un usage personnel et ne doivent pas être partagés.**

Offrez des tampons d'alcool dans les troussees préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre de tampons d'alcool par personne et par visite.

## Les tampons d'alcool sont destinés à UN USAGE EXTERNE UNIQUEMENT

Ne pas consommer par voie orale. L'ingestion de l'alcool sur les tampons peut entraîner un empoisonnement à l'alcool isopropylique.

## Les symptômes d'un empoisonnement à l'alcool isopropylique sont les suivants :

- Étourdissements
- Douleurs à l'estomac
- Température corporelle basse
- Respiration lente
- Vomissements
- Douleur ou brûlure à la gorge
- Hypotension artérielle
- Rythme cardiaque rapide
- Difficultés à parler
- Nausées
- Absence de réflexes
- Coma

## MESSAGES CLÉS

### SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

### ÉVITER de partager

Les tampons d'alcool ne doivent servir qu'une seule fois. Une fois utilisés, ils peuvent contenir des bactéries et des virus. Leur partage peut entraîner la transmission du VIH et de l'hépatite B et C.

### UNE SEULE direction

On utilise le tampon neuf une seule fois avant l'injection en le faisant glisser dans un seul sens. Il ne faut pas frotter dans tous les sens, car cela peut déplacer les bactéries vers une zone déjà nettoyée.

### Toujours NETTOYER le site d'injection

Il faut nettoyer le site avec un tampon neuf à chaque injection. Une utilisation incorrecte des tampons d'alcool peut contaminer la zone d'injection.

### NE PAS les ingérer!

Il ne faut pas ingérer (manger ou boire) les tampons d'alcool. Cela peut entraîner un empoisonnement à l'alcool.

### NE PAS y toucher une fois utilisé

Après avoir nettoyé le site d'injection, il ne faut plus toucher au tampon. Des bactéries pourraient être réintroduites sur la peau propre.

### Seulement AVANT l'injection

On utilise le tampon d'alcool AVANT l'injection seulement, jamais après l'injection.

### APRÈS l'injection

APRÈS l'injection, il faut utiliser un tampon sec. Il y en a un dans les emballages des cups de marque One-Use et Stericup. En l'absence de tampon sec, on peut utiliser un mouchoir ou une serviette en papier propre et sec.

### POUR JETER le matériel

Les tampons d'alcool usagés doivent être jetés de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.



### Essayez cette approche :

**« Hé, as-tu assez de tampons d'alcool? Tu peux aussi t'en servir pour nettoyer ton espace de préparation de drogues. Si tu le nettoies, cela diminuera les risques d'infection. »**

# GARROTS

L'utilisation d'un garrot permet de trouver plus facilement les veines. Il restreint la circulation dans les veines et les fait gonfler ou bomber. Les personnes qui s'injectent pour la première fois arrivent souvent à trouver des veines sans se servir de garrot.

En l'absence de garrot, les gens utilisent ce qu'ils trouvent, comme une ceinture, un bandana, un condom, un fil, de la corde ou un lacet. Ces objets ne sont pas assez élastiques pour être détachés rapidement et facilement, ce qui peut blesser la peau et les veines.



Pour réduire les risques, les garrots doivent être lisses, faciles à enlever, minces, flexibles, sans latex et non poreux. Certaines veines bougent lorsque l'aiguille est insérée dans la peau (veines roulantes). Pour éviter cela, on utilise un garrot pour maintenir la veine en place.

Même la plus petite quantité de sang peut rester sur un garrot. En le partageant, on expose les autres à un risque de transmission de l'hépatite C et du VIH.

**Les garrots sont réservés à un usage personnel et ne doivent pas être partagés.**

Offrez un garrot dans les troussees préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre de garrots par personne et par visite.



# MESSAGES CLÉS

## SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

## ÉVITER de partager

Les garrots doivent seulement servir à un usage personnel et ne doivent pas être partagés. Leur partage pourrait entraîner :

- une infection bactérienne et virale;
- des lésions aux tissus ou aux veines;
- des problèmes de circulation sanguine.

## Pour trouver une VEINE

Quelques conseils pour faciliter le repérage des veines lorsqu'on n'utilise pas de garrot :

- Masser doucement la veine ou taper sur la veine
- Mettre une débarbouillette chaude sur la veine
- Laisser pendre le bras ou la jambe
- Serrer et desserrer le poing
- Faire le moulin à vent (faire tourner le bras en cercle)
- Faire un exercice vigoureux



### Essayez cette approche :

« Si tu as de la difficulté à trouver une veine, essaie d'utiliser un garrot. Ça aidera à faire ressortir la veine. »

## UTILISATION adéquate

Un garrot correctement utilisé peut :

- faciliter le repérage des veines;
- prévenir les dommages à long terme aux veines;
- aider à réussir plus souvent ses injections;
- maintenir la veine en place en l'empêchant de bouger (veine roulante).

## Se tenir au courant des RISQUES

Il ne faut pas laisser le garrot en place pendant ou après l'injection. Si on le laisse en place, on risque d'arrêter la circulation sanguine, de faire bleuir le membre, de perdre des sensations et même de provoquer une gangrène.

Si le garrot n'est pas enlevé avant l'injection, une pression est nécessaire pour amener la solution dans la veine. Cela peut entraîner une fuite de drogue dans les tissus ou une rupture de la veine. Le site d'injection saignera plus facilement en raison de la pression dans la veine.

Lorsqu'on manque son hit (injection), c'est souvent parce qu'on n'a pas relâché le garrot avant l'injection.

## POUR JETER le matériel

Les garrots usagés doivent être jetés de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.

ÉTAPE PAR ÉTAPE

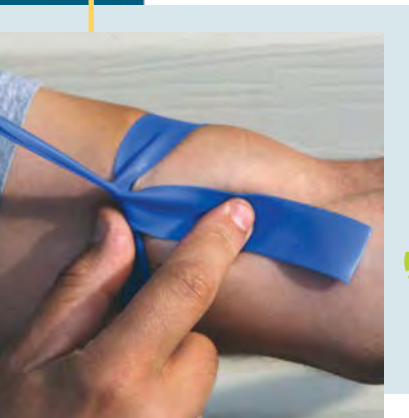
Voir la page suivante

# GARROTS



- 1** Poser le garrot à plat sur le biceps (sur la zone au-dessus du coude).

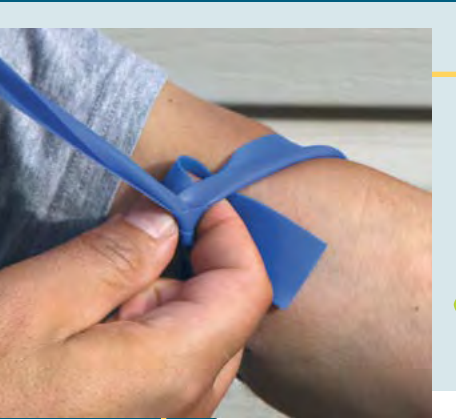
Prendre la partie la plus éloignée et la tirer sous le bras. Mettre le bout entre les dents et tirer le garrot. Ne pas serrer trop fort. Vous devriez sentir le pouls battre dans votre bras.

**2****3**

- 3** Tenir l'autre extrémité entre le pouce et l'index. L'enrouler autour de celle qui est étirée.



## ÉTAPE PAR ÉTAPE



4

La glisser sous le garrot.

Une fois le garrot attaché,  
relâcher l'extrémité tenue  
dans la bouche.

5



6

Une fois que l'aiguille est dans  
la veine, mais avant l'injection,  
desserrer le garrot. Pour l'enlever  
rapidement, tirer sur l'extrémité  
la plus courte.

# VITAMINE C ACIDE ASCORBIQUE

Certaines drogues ne se dissolvent pas uniquement avec de l'eau et de la chaleur. Un acidifiant (acide ascorbique, ou vitamine C) est nécessaire pour transformer certaines drogues en solution injectable. Ces drogues, comme le crack et l'héroïne brune ou de type « black tar » (goudron noir), se présentent sous une forme solide (roche ou poudre). Le meilleur acidifiant pour ces drogues est la vitamine C de qualité pharmaceutique. Les programmes de réduction des méfaits l'offrent en petits sachets.

**La vitamine C peut être nocive si elle est mal utilisée, par exemple si elle est consommée en trop grande quantité ou si elle n'est pas nécessaire. Le fait d'utiliser une plus grande quantité de vitamine C ne décomposera pas les agents de remplissage ou l'enrobage des pilules. Par contre, la solution à injecter risque d'être très acide.**

En l'absence de vitamine C offerte par les programmes de réduction des méfaits, les gens utilisent des produits courants comme le jus de citron ou le vinaigre. Ces produits ne sont ni stériles, ni sécuritaires, ni recommandés. Ils sont plus forts que la vitamine C et peuvent :

- provoquer des douleurs au site d'injection;
- causer des dommages et des irritations aux veines;
- entraîner des infections graves.

**Le jus de citron peut contenir des bactéries et des champignons. Lorsqu'il est injecté, il peut causer :**

- l'affaissement des veines;
- un abcès (accumulation douloureuse de pus dans les tissus du corps);
- une cellulite (infection bactérienne dans les couches profondes de la peau et les couches de graisse et de tissu situées en dessous);
- une infection cardiaque (endocardite);
- une infection oculaire entraînant la perte de la vue.



La vitamine C de qualité pharmaceutique offerte par les programmes de réduction des méfaits est la plus sûre pour préparer les drogues à l'injection. Elle est disponible en sachets de 100 mg qui sont hermétiques et résistants à l'eau. Un sachet de 100 mg est plus que suffisant pour une seule injection.

**De petits sachets de vitamine C à usage unique peuvent réduire :**

- les risques liés au partage de l'acide ascorbique;
- les risques liés à l'utilisation de produits acides courants.

Offrez de la vitamine C dans les troussees préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre de sachets d'acide ascorbique par personne et par visite.

# MESSAGES CLÉS

## SE LAYER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

## DATE DE PÉREMPTION

Il faut toujours vérifier la date de péremption de la vitamine C sur la boîte avant de distribuer les petits sachets.

## DIRE NON au jus de citron ou au vinaigre

L'utilisation de jus de citron, de vinaigre ou d'autres acides peut poser des risques pour la santé et provoquer des infections bactériennes ou fongiques.

## Commencer avec une TRÈS PETITE quantité

On commence par ajouter une très petite quantité (une pincée). S'il en faut plus pour dissoudre la drogue, on peut en rajouter (pas plus d'un quart du sachet). Procéder progressivement est mieux que de commencer avec une trop grande quantité et d'obtenir une solution de drogue très acide.

**Remarque : si la drogue s'est dissoute, mais qu'il reste des morceaux solides, il s'agit probablement d'un agent de remplissage qui ne doit pas être injecté.**

## Connaître la BONNE QUANTITÉ à utiliser

**Afin d'éviter d'endommager les veines, il faut utiliser la plus petite quantité de vitamine C nécessaire pour dissoudre la drogue.**

Une fois l'emballage ouvert, le contenu n'est plus stérile.

## Peut-on LA BOIRE?

La vitamine C provenant des programmes de réduction des méfaits sert à dissoudre les drogues injectables et n'est pas faite pour être bue. Si l'on ingère trop de vitamine C, l'excès sera éliminé dans l'urine. Une trop grande quantité à la fois (plus de 1 g ou 1 000 mg = 10 sachets) peut provoquer des problèmes d'estomac.

## ÉVITER de partager

Le VIH et l'hépatite C peuvent être transmis en partageant du matériel d'injection usagé. La vitamine C peut être une source de transmission virale si plusieurs personnes utilisent le même sachet pour préparer leur injection.

## POUR JETER le matériel

Les sachets de vitamine C usagés doivent être jetés de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.

### Quand utiliser la vitamine C

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| ✓ Crack   | ✗ Cocaïne en poudre      |
| ✓ Héroïne brune ou de type « black tar » (goudron noir) | ✗ Crystal meth           |
|   | ✗ Fentanyl               |
|   | ✗ Héroïne                |
|   | ✗ Pilules sur ordonnance |



**Essayez cette approche :**  
**« Tu veux de la vitamine C pour dissoudre le crack? Assure-toi de ne pas trop en utiliser pour ne pas blesser tes veines. »**

# LINGETTES BZK

## CHLORURE DE BENZALKONIUM

Les lingettes BZK sont des lingettes antiseptiques destinées au nettoyage des mains lorsque le savon et l'eau ne sont pas disponibles. Outil important de réduction des méfaits, elles réduisent la propagation des bactéries et peuvent donc diminuer les taux d'infection chez les personnes qui consomment des drogues.

Les lingettes BZK peuvent aider au soin des plaies et à l'hygiène générale. Il est préférable que vous discutiez avec votre organisme des messages à transmettre par rapport à cet article, car il pourrait y avoir des directives médicales à suivre.

Utiliser les lingettes BZK pour se nettoyer les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits. La saleté sur les mains est porteuse de germes et de débris qui peuvent se transférer sur les surfaces et les objets. Du matériel contaminé peut permettre aux bactéries de pénétrer dans le sang. Cela peut entraîner des infections comme l'endocardite et des troubles sanguins.

Le désinfectant pour les mains n'est pas efficace s'il y a de la saleté sur les mains, car il ne fera que la déplacer. Si les mains sont très sales, il est important de les laver d'abord avec de l'eau et du savon ou avec des lingettes BZK. On peut ensuite utiliser du désinfectant pour les mains.

Les lingettes BZK peuvent être utiles pour les personnes qui n'ont pas accès à de l'eau et du savon.



Les lingettes antiseptiques au chlorure de benzalkonium (BZK) sont emballées individuellement dans des paquets résistants à l'eau et destinées à un usage unique.

**Assurez-vous que les gens comprennent que les lingettes BZK ne remplacent pas les tampons d'alcool.**

**Il est toujours préférable de se laver les mains avec de l'eau et du savon.**

Offrez les lingettes BZK à l'unité jusqu'à ce que les gens comprennent bien l'utilité précise de cet article, afin d'éviter toute confusion avec les tampons d'alcool.

## MESSAGES CLÉS

### SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

### ÉVITER de partager

Les lingettes BZK ne doivent servir qu'une seule fois et ne doivent pas être partagées ou réutilisées. Leur partage peut entraîner des infections bactériennes et la transmission du VIH et de l'hépatite B et C.

### Usage EXTERNE seulement

Les lingettes BZK sont destinées à un usage externe seulement. Si elles sont inhalées ou ingérées, elles peuvent provoquer :

- des troubles de l'estomac;
- une irritation des voies respiratoires;
- des nausées;
- des vomissements.

### NE PAS confondre les lingettes et les tampons d'alcool

Les lingettes BZK ne remplacent pas les tampons d'alcool. Les tampons d'alcool restent le produit le plus efficace pour nettoyer le site d'injection avant l'injection. Les tampons secs servent après l'injection.

### PRUDENCE

Il ne faut pas utiliser de lingette BZK si la peau est irritée, y compris :

- Rougeurs
- Œdème (enflure)
- Peau sèche
- Peau gercée (craquée)

### POUR JETER le matériel

Les lingettes BZK usagées doivent être jetées de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.

## UTILISATION

### Lingette BZK

- nettoyer les mains
- nettoyer la surface de préparation
- nettoyer une blessure

### Tampon d'alcool

- nettoyer les doigts
- nettoyer la surface de préparation
- nettoyer le site d'injection

### Tampon sec

À utiliser après l'injection pour absorber le sang (fourni dans les emballages de cup)



### Essayez cette approche :

« Ce n'est pas toujours possible de se laver les mains avec de l'eau et du savon. Les lingettes BZK sont une excellente option si tu ne peux pas utiliser d'eau et de savon. »

# PRÉPARATION DU FENTANYL

## POUR L'INJECTION

Le fentanyl est un puissant opioïde synthétique (artificiel). C'est une drogue tranquillisante (dépresseur) qui ralentit la respiration et le rythme cardiaque. Il est utilisé en médecine pour traiter les personnes souffrant de douleurs intenses, surtout après une chirurgie. Il sert également de produit anesthésiant pour la chirurgie.

Le fentanyl vendu dans la rue est souvent mélangé à d'autres drogues. Cela peut être dû à une contamination croisée ou fait de façon délibérée. Le fentanyl est jusqu'à 100 fois plus puissant que la morphine. Même de petites doses peuvent entraîner une surdose et provoquer l'arrêt de la respiration.

### Le fentanyl se présente sous ces formes :

- Pilule
- Poudre colorée
- Roche crayeuse de différentes couleurs
- Timbre transdermique

Ces méthodes de préparation impliquent l'utilisation de pratiques pour réduire les risques. Il peut être difficile de suivre toutes les étapes en tout temps, mais il est important de respecter autant que possible les pratiques recommandées afin de réduire les complications de santé potentielles.

### Une méthode de préparation du FENTANYL EN POUDRE/PILULE pour l'injection

- 1 Mettre la poudre de fentanyl finement broyée dans un nouveau cup stérile.
- 2 Ajouter de l'eau stérile provenant d'une ampoule neuve.
- 3 Chauffer la solution jusqu'à ébullition. La drogue sera entièrement dissoute.
- 4 Laisser refroidir la solution avant de l'injecter.
- 5 Placer un nouveau filtre stérile directement de l'emballage dans le cup.
- 6 Insérer l'aiguille dans le côté plat du filtre et aspirer lentement la drogue dans la seringue. Le biseau de l'aiguille doit être orienté vers le bas.
- 7 Lors de l'injection, le biseau doit être orienté vers le haut et vers le cœur.



### Être VIGILANT.E

Une surdose de fentanyl est autant possible avec des drogues provenant de la rue qu'avec des produits pharmaceutiques. Le fentanyl peut être ajouté à d'autres opioïdes et non-opioïdes pour en augmenter la puissance. Il est inodore, incolore et sans saveur. Il est donc impossible de savoir, à l'aspect ou à l'odeur, s'il y a du fentanyl dans une drogue achetée dans la rue.

Une personne peut faire une surdose accidentelle d'opioïdes en consommant sans le savoir une drogue à laquelle du fentanyl a été ajouté. Les vendeur:ses ne savent pas toujours si leur produit contient du fentanyl.

## MESSAGES CLÉS

### COMMENCER À PETITE DOSE ET LENTEMENT

Commencer à petite dose et y aller lentement donne au corps le temps de s'adapter. Cela permet d'éviter de prendre une trop grande quantité en une seule fois. Le fentanyl est extrêmement puissant.

### Le fentanyl agit RAPIDEMENT

Le high intense initial est souvent suivi d'une sensation plus claire. Cela ne signifie pas que le fentanyl a quitté l'organisme. Il faut faire attention, car prendre une nouvelle dose rapidement peut entraîner une surdose.

### Reconnaître les SIGNES DE SURDOSE

Une trop forte dose d'opioïdes peut ralentir la respiration et entraîner la mort. Il est important de savoir reconnaître les signes de surdose.

### Avoir de NALOXONE sur soi

Encouragez tout le monde à se munir d'une trousse de naloxone. Elle sert seulement à renverser les surdoses d'opioïdes et n'a aucun effet sur les surdoses causées par d'autres drogues.

### ÉVITER de consommer seul.e

Rappelez aux gens d'éviter de consommer seul.es et de toujours avoir de la naloxone à portée de main. Si possible, encouragez-les à trouver un.e ami.e qui peut vérifier si tout va bien.

# PRÉPARATION DE LA COCAÏNE ET DU CRACK

## POUR L'INJECTION

La **cocaïne en poudre** se dissout facilement dans l'eau. Il faut toujours chauffer la solution jusqu'à ébullition pour réduire les bactéries, virus, moisissures, levures et champignons.

Le **crack** ne se dissout pas bien dans l'eau. L'ajout d'une petite quantité de vitamine C (acide ascorbique) transforme la substance en un sel de cocaïne soluble dans l'eau. Une fois complètement dissout, il peut être injecté. Il faut toujours utiliser de la vitamine C de qualité pharmaceutique offerte par les programmes de réduction des méfaits. L'utilisation de produits courants comme le jus de citron ou le vinaigre peut causer des dommages aux veines, des infections et d'autres problèmes de santé.

Les personnes qui s'injectent de la cocaïne ou du crack ont tendance à consommer plus fréquemment.

### Une méthode pour préparer la **COCAÏNE** pour l'injection

- 1 Mettre la poudre finement broyée dans un nouveau cup stérile (plus la poudre est fine, plus elle se dissout facilement).
- 2 Ajouter de l'eau stérile provenant d'une ampoule non ouverte.
- 3 Chauffer la solution jusqu'à ébullition.
- 4 Laisser refroidir la solution avant de l'injecter.
- 5 Placer un filtre stérile neuf directement de l'emballage dans le cup.
- 6 Insérer doucement l'extrémité de l'aiguille, biseau vers le bas, dans le côté plat du filtre.
- 7 Aspirer lentement la solution dans la seringue.

### Une méthode pour préparer le **CRACK** pour l'injection

- 1 Briser les cristaux en petits morceaux avant de les mettre dans un nouveau cup stérile. On peut écraser le crack à l'aide d'un broyeur à pilules ou de deux cups stériles.
- 2 Ajouter de l'eau stérile provenant d'une ampoule non ouverte.
- 3 Dissoudre le crack en ajoutant une très petite quantité de vitamine C à la solution de drogue.
- 4 Mélanger la solution à l'aide du piston d'une seringue stérile.
- 5 Chauffer la solution jusqu'à ébullition.
- 6 Laisser refroidir avant de l'injecter.
- 7 Placer un filtre stérile neuf directement de l'emballage dans le cup.
- 8 Insérer doucement l'extrémité de l'aiguille, biseau vers le bas, dans le côté plat du filtre.
- 9 Aspirer lentement la solution dans la seringue.

Ces méthodes de préparation impliquent l'utilisation de pratiques pour réduire les risques. Il peut être difficile de suivre toutes les étapes en tout temps, mais il est important de respecter autant que possible les pratiques recommandées afin de réduire les complications de santé potentielles.



# MESSAGES CLÉS

Les personnes qui s'injectent de la cocaïne et du crack s'injectent plus souvent. Il est donc important qu'elles aient accès à des quantités suffisantes de matériel stérile pour répondre à leurs besoins. Encouragez les gens à planifier à l'avance. La réutilisation du matériel n'est jamais recommandée.

## L'injection de cocaïne et de crack peut comporter les **RISQUES** suivants :

- Lésions cutanées (peau)
- Lésions des veines

## Faire un **RETOUR VEINEUX** (flagging)

La cocaïne rétrécit les vaisseaux sanguins et engourdit les veines. Pour s'assurer que l'aiguille est bien entrée dans la veine, il faut toujours tirer du sang (faire un retour veineux) dans la seringue avant l'injection.

## Avoir suffisamment de **MATÉRIEL**

En planifiant à l'avance, on s'assure d'avoir une quantité suffisante de matériel stérile.

## **SPEEDBALLING**

Soyez très prudent si vous pratiquez le speedballing (injection de cocaïne + héroïne OU crack + héroïne). Cela augmente le risque de lésions veineuses et d'infection par des virus transmissibles par le sang comme le VIH et l'hépatite C. Le speedballing présente un risque de surdose plus élevé que l'injection de crystal meth ou d'héroïne seule. Cette pratique augmente le risque de décès par accident vasculaire cérébral (AVC), crise cardiaque ou insuffisance respiratoire.

## Laisser les veines **QUÉRIR**

Encouragez les gens à parfois faire une pause d'injections pour donner à leurs veines le temps de guérir. Si cela n'est pas possible, encouragez-les à alterner les sites d'injection.

## **ÉVITER** l'injection sous-cutanée

Il faut éviter les injections sous la peau (skin popping), puisque la cocaïne s'absorbe difficilement par les tissus. Cela peut restreindre la circulation sanguine et entraîner des lésions aux tissus.

## Peut contenir du **FENTANYL**

On retrouve parfois des drogues de la famille du fentanyl dans la cocaïne et le crack. Si on s'endort ou on se sent somnolent-e juste après l'injection, la substance consommée contenait peut-être du fentanyl ou d'autres opioïdes. Il n'y a aucun moyen de savoir par la couleur, le goût ou l'odeur si la cocaïne ou le crack contient du fentanyl.

## Avoir de la **NALOXONE** sur soi

Encouragez tout le monde à se munir d'une trousse de naloxone. Elle sert seulement à renverser les surdoses d'opioïdes et n'a aucun effet sur les surdoses causées par d'autres drogues.

## **ÉVITER** de consommer seul-e

Rappelez aux gens d'éviter de consommer seul-es et de toujours avoir de la naloxone à portée de main. Si possible, encouragez-les à trouver un-e ami-e qui peut vérifier si tout va bien.

## Les **RISQUES** de l'injection de cocaïne et de crack

- Ces drogues se décomposent rapidement dans l'organisme (demi-vie courte). Le high est donc de courte durée, ce qui incite les gens à s'injecter plus souvent.
- La cocaïne peut entraîner une perte temporaire de la sensation de douleur dans le corps. Souvent, les personnes ne ressentent pas les lésions de la peau, des tissus ou des veines causées par l'injection ou le déplacement de l'aiguille.
- La cocaïne peut rétrécir les vaisseaux sanguins. La circulation sanguine est donc réduite et les sites d'injection ou les plaies mettent plus de temps à guérir.

# PRÉPARATION DU CRYSTAL METH

## POUR L'INJECTION

La méthamphétamine en cristaux (crystal meth) peut se présenter sous forme de morceaux de cristaux clairs ou de roches bleues et blanches brillantes. On l'appelle aussi *ice*, *glass* ou *ish*. Elle peut être avalée, sniffée, injectée ou fumée.

L'injection de crystal meth provoque des effets immédiats et intenses. La descente qui suit le high et l'envie d'en reprendre sont également intenses. C'est la méthode la plus risquée pour consommer cette substance.

Le crystal meth se dissout dans l'eau. Il faut toujours chauffer la drogue jusqu'à ébullition pour réduire la présence de bactéries et virus. On laisse refroidir avant de l'injecter.

### Une méthode pour préparer le CRYSTAL METH pour l'injection

- 1 Broyer les cristaux pour obtenir une poudre fine. Plus elle est fine, plus elle se dissout facilement. Un broyeur à pilules ou deux cups stériles peuvent servir à écraser le crystal meth.
- 2 Placer la poudre broyée dans un nouveau cup stérile.
- 3 Ajouter de l'eau stérile provenant d'une ampoule non ouverte.
- 4 Remuer en utilisant l'extrémité du piston d'une seringue stérile neuve.
- 5 Chauffer la solution jusqu'à ébullition.
- 6 La laisser refroidir avant de l'injecter pour réduire les brûlures de la peau et les dommages aux veines.
- 7 Placer un filtre stérile neuf directement de l'emballage dans le cup.
- 8 Insérer l'aiguille dans le côté plat du filtre. Le biseau de l'aiguille doit être orienté vers le bas.
- 9 Aspirer lentement la solution dans la seringue.
- 10 Tapoter la seringue pour éliminer les bulles d'air.

Ces méthodes de préparation impliquent l'utilisation de pratiques pour réduire les risques. Il peut être difficile de suivre toutes les étapes en tout temps, mais il est important de respecter autant que possible les pratiques recommandées afin de réduire les complications de santé potentielles.

# MESSAGES CLÉS

## Minimiser les RISQUES

Chaque méthode de consommation présente des risques différents pour la santé.

## COMPLICATIONS pour la santé

L'injection de crystal meth peut entraîner des complications de santé comme des abcès, des ecchymoses, des veines affaissées et des infections.

## INJECTION SOUS-CUTANÉE

Le crystal meth est libéré plus lentement lorsqu'il est injecté sous la peau (*skin popping*) ou dans les muscles (intramusculaire – *muscle popping*). Les effets se manifestent plus lentement et le high est moins intense. Ces deux modes d'injection peuvent être douloureux et causer des abcès.

## Sexualité à moindres RISQUES

Les gens consomment parfois du crystal meth pour intensifier leurs pratiques sexuelles. Par contre, ils peuvent avoir des comportements plus risqués qu'en temps normal, comme des rapports sexuels plus agressifs et sans condom. Cela augmente le risque de transmission du VIH, de l'hépatite B et C et des infections transmises sexuellement (ITS). Le fait d'offrir du matériel de réduction des méfaits pour la consommation sécuritaire de crystal meth crée un bon prétexte pour parler de pratiques sexuelles.

## SPEEDBALLING

Le *speedballing* présente un risque de surdose plus élevé que l'injection de crystal meth ou d'héroïne seule. Les effets de la méthamphétamine durent plus longtemps que ceux de l'héroïne. Le rythme cardiaque d'une personne peut changer rapidement, passant de très lent à très rapide. Le changement rapide du rythme cardiaque et de la respiration peut provoquer un rythme cardiaque irrégulier, une insuffisance cardiaque ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

## EFFETS à long terme

L'utilisation prolongée de crystal meth peut provoquer l'impotence. Cela peut amener certaines personnes à combiner la drogue avec des médicaments contre le dysfonctionnement érectile (comme le Viagra®). Cette combinaison exerce une pression sur le cœur, et si des *poppers* (nitrite d'amyle) sont consommés en plus, cela peut provoquer une insuffisance cardiaque.

## PROTÉGER ses veines

L'injection de crystal meth peut laisser des cicatrices sur les veines ou les faire s'affaïsser. Elle peut aussi les rétrécir ou les rapetisser, ce qui rend difficile la recherche d'une veine saine.

## Faire une injection D'ESSAI

Il faut faire un essai avant d'injecter la totalité de la dose. Le crystal meth est souvent coupé avec d'autres produits chimiques et la qualité, la force et la puissance peuvent varier.

### Il faut être prudent·e si on mélange le crystal meth avec d'autres drogues :

- 1 Le mélange de différentes drogues peut augmenter le risque de surdose.
- 2 Lorsqu'on consomme le crystal meth pour la première fois, il est préférable de le prendre seul. Le combiner à d'autres drogues ou à l'alcool peut augmenter les risques pour la santé.
  - La combinaison avec d'autres stimulants augmente le risque de problèmes cardiaques et de température excessive du corps. Cela peut également provoquer une psychose.
  - La combinaison avec des dépresseurs (opioïdes, benzodiazépines, alcool) augmente le risque de crise cardiaque, de coma et d'insuffisance respiratoire.

# PRÉPARATION DES OPIOÏDES SUR ORDONNANCE

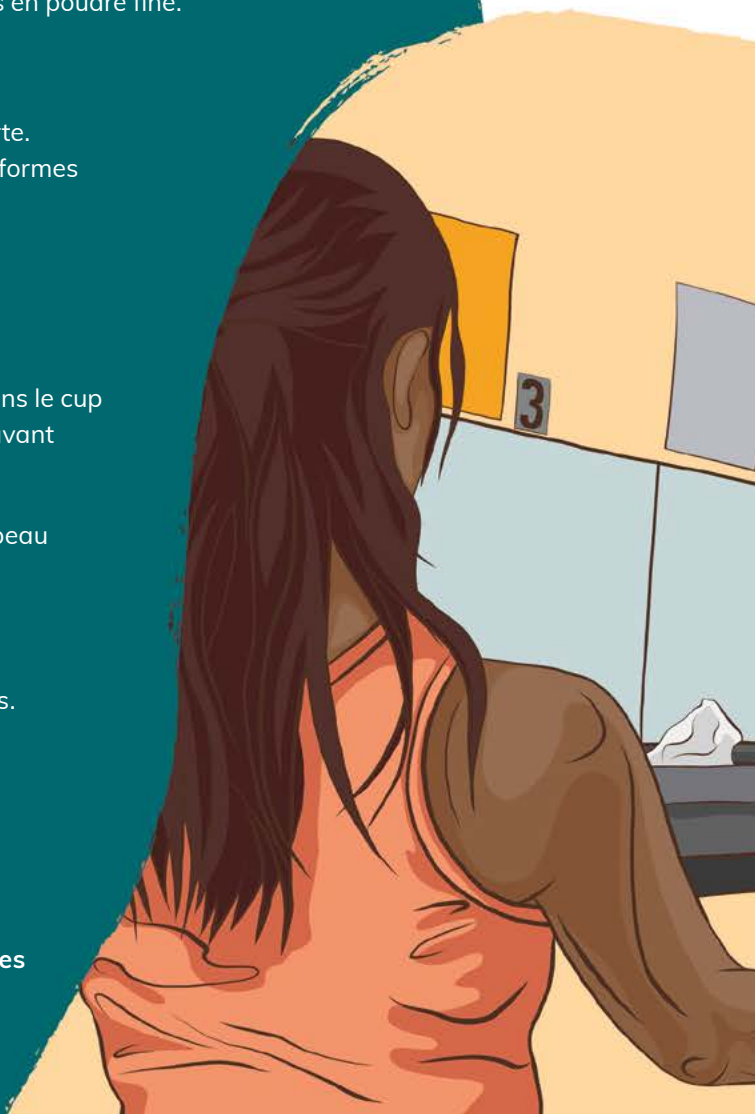
## POUR L'INJECTION

L'injection d'opioïdes d'ordonnance n'est jamais sans danger, mais l'utilisation de pratiques recommandées peut réduire les risques. En suivant autant que possible les pratiques exemplaires pour la réduction des méfaits, on réduit le risque de complications pour la santé.

Une façon de préparer les OPIOÏDES D'ORDONNANCE pour l'injection

- 1 Broyer les pilules en poudre fine pour qu'elles se dissolvent plus facilement. S'il s'agit de capsules, il faut les ouvrir puis écraser la poudre ou les billes en poudre fine.
- 2 Mettre la poudre finement broyée dans un cup neuf stérile.
- 3 Ajouter de l'eau stérile provenant d'une ampoule non ouverte. Les pilules ont souvent besoin de plus d'eau que les autres formes pour se dissoudre correctement.
- 4 Chauffer la solution jusqu'à ébullition.
- 5 Laisser la solution de drogue refroidir avant de l'injecter.
- 6 Certains agents de remplissage des pilules se solidifient dans le cup lorsque la solution refroidit. Ils peuvent être retirés du cup avant l'injection à l'aide d'une pince à épiler stérile.
- 7 Faire refroidir la solution permet d'éviter les brûlures de la peau et les dommages aux veines.
- 8 Placer un filtre stérile neuf dans le cup.
- 9 Insérer l'aiguille dans le côté plat du filtre, biseau vers le bas.
- 10 Aspirer lentement la solution dans la seringue.

Ces méthodes de préparation impliquent l'utilisation de pratiques pour réduire les risques. Il peut être difficile de suivre toutes les étapes en tout temps, mais il est important de respecter autant que possible les pratiques recommandées afin de réduire les complications de santé potentielles.



## MESSAGES CLÉS

### ENLEVER l'enrobage

Tout enrobage de la pilule doit être retiré avant l'injection.

### LIMITER les bactéries

Il ne faut jamais mettre les pilules dans la bouche pour enlever l'enrobage. Les bactéries présentes dans la salive (crachat) seront transmises à la pilule et ajoutées à la solution de drogue.

### BROYER les pilules

Pour mieux dissoudre les pilules, il faut les broyer en une poudre fine et utiliser beaucoup d'eau stérile.

### FAIRE CHAUFFER les drogues

Il est important de faire chauffer les drogues chaque fois. Les amener à ébullition permet :

- de réduire les bactéries, moisissures, levures et champignons qui peuvent se trouver sur la drogue ou le matériel;
- d'aider à séparer les agents de remplissage ou les liants de la drogue.

### ÉVITER de réutiliser

Des résidus de drogue peuvent rester sur le cup et le filtre après la préparation de l'injection. Certaines personnes ajoutent à nouveau de l'eau au cup et/ou au filtre (ce qu'on appelle faire un wash) pour faire une autre injection. Il n'est pas recommandé de réutiliser ou de partager du matériel déjà utilisé. Il faut toujours faire chauffer les drogues, y compris lorsqu'on choisit de faire un wash, afin de réduire les risques d'infections et de contracter des virus transmissibles par le sang.

### Peut contenir du FENTANYL

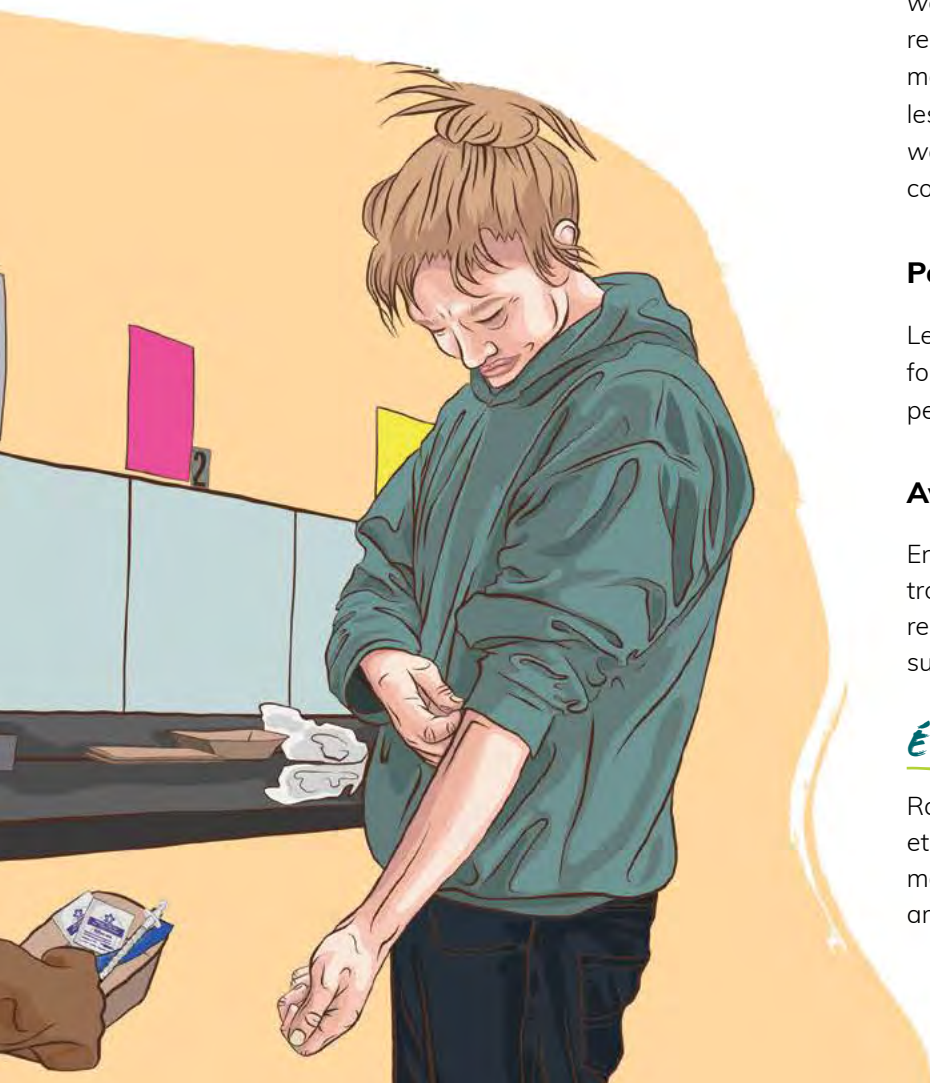
Le fentanyl peut se présenter sous de nombreuses formes. Parfois, les opioïdes vendus dans la rue peuvent contenir du fentanyl.

### Avoir de la NALOXONE sur soi

Encouragez tout le monde à se munir d'une trousse de naloxone. Elle sert seulement à renverser les surdoses d'opioïdes et n'a aucun effet sur les surdoses causées par d'autres drogues.

### ÉVITER de consommer seul-e

Rappelez aux gens d'éviter de consommer seul-es et de toujours avoir de la naloxone à portée de main. Si possible, encouragez-les à trouver un-e ami-e qui peut vérifier si tout va bien.



## INJECTION D'OPIOÏDES D'ORDONNANCE

# CONNAÎTRE LES DANGERS, RÉDUIRE LES RISQUES

Pour de nombreuses raisons, l'injection de pilules sur ordonnance comporte des risques plus importants.

## LES PILULES NE CONTIENNENT PAS QUE DE LA DROGUE

Les opioïdes d'ordonnance ne sont pas destinés à être injectés. Ils contiennent une variété de substances, notamment :

- de l'amidon;
- de la gélatine;
- de la cire;
- de la cellulose;
- d'autres liants (pour aider à maintenir ensemble les substances contenues dans la pilule);
- des substances visant à prévenir l'abus (pour prévenir l'usage abusif de drogues).

Ces substances peuvent se retrouver dans le sang lorsqu'elles sont injectées. Elles peuvent entraîner des complications importantes pour la santé, telles que :

- la perturbation des globules rouges qui transportent l'oxygène dans le corps;
- une thrombose (formation d'un caillot de sang);
- rester dans le sang sous forme de caillots sanguins flottants;
- des granulomes (nœuds de tissu dur créés par la réponse de l'organisme à un corps étranger);
- rester sous forme de gélatine ou de cristaux dans les veines;
- des particules de pilules injectées et des amas de bactéries qui peuvent bloquer les vaisseaux sanguins; cette obstruction peut provoquer une embolie.

## LES PILULES CONTIENNENT DES AGENTS DE REMPLISSAGE

La préparation des pilules d'ordonnance pour l'injection n'est pas un processus rapide. Les nombreuses étapes nécessaires à la préparation favorisent l'introduction de bactéries. Les bactéries peuvent causer de graves problèmes de santé, tels que :

- des abcès;
- une infection générale (septicémie) dans tout le corps;
- un ralentissement de la cicatrisation des plaies;
- une endocardite bactérienne (infection bactérienne d'une valve cardiaque).

## L'INJECTION DE PILULES AUGMENTE LES RISQUES

L'injection de pilules augmente le risque de contracter l'hépatite C.

Les seringues de plus grande taille (par exemple, 3 ou 5 ml) sont généralement équipées d'aiguilles détachables, qui ont un plus grand espace mort. L'espace mort est l'espace situé en haut du piston qui est rempli de sang après l'injection. Une plus grande quantité de sang dans l'espace mort augmente le risque de transmission de l'hépatite C.

L'héroïne blanche est soluble dans l'eau et se dissout facilement lorsqu'elle est chauffée. L'héroïne brune ou de type « black tar » n'est pas soluble dans l'eau et a besoin de chaleur et d'un acidifiant comme la vitamine C pour se dissoudre correctement.

## PRÉPARATION DE L'HÉROÏNE

### POUR L'INJECTION

La préparation des drogues pour l'injection dépend de la forme (pilule, poudre, roche, etc.). Le degré de dissolution dans l'eau dépend des autres substances contenues dans la drogue. Il est important de toujours chauffer toutes les drogues jusqu'à ébullition et de les laisser refroidir avant de les injecter.

La préparation de **L'HÉROÏNE POUR L'INJECTION** dépend du type d'héroïne utilisé. Voici une façon plus sécuritaire de préparer l'héroïne blanche pour l'injection :

- 1 Mettre la poudre d'héroïne finement broyée dans un cup neuf stérile à usage unique.
- 2 Ajouter de l'eau stérile provenant d'une ampoule neuve.
- 3 Chauffer la solution jusqu'à ébullition. La drogue sera entièrement dissoute.
- 4 Laisser refroidir la solution avant de l'injecter.

- 5 Placer un filtre neuf stérile dans le cup.
- 6 Insérer l'aiguille dans le côté plat du filtre et aspirer lentement la drogue dans la seringue. Le biseau de l'aiguille doit être orienté vers le bas dans le filtre.
- 7 Lors de l'injection, le biseau doit être orienté vers le haut et vers le cœur.

**Pour l'héroïne brune ou de type « black tar », ajouter l'étape suivante (avant l'étape 3) :**

- Ajouter la plus petite quantité de vitamine C nécessaire à la solution de drogue et d'eau avant de la chauffer.

Ces méthodes de préparation impliquent l'utilisation de pratiques pour réduire les risques. Il peut être difficile de suivre toutes les étapes en tout temps, mais il est important de respecter autant que possible les pratiques recommandées afin de réduire les complications de santé potentielles.







### Avoir de la NALOXONE sur soi

Encouragez tout le monde à se munir d'une trousse de naloxone. Elle sert seulement à renverser les surdoses d'opioïdes et n'a aucun effet sur les surdoses causées par d'autres drogues.

### ÉVITER de consommer seul-e

Rappelez aux gens d'éviter de consommer seul-es et de toujours avoir de la naloxone à portée de main. Si possible, encouragez-les à trouver un-e ami-e qui peut vérifier si tout va bien.

## MESSAGES CLÉS

### «ALLEZ-Y À PETITE DOSE ET LENTEMENT»

Une personne peut perdre sa tolérance à l'héroïne après seulement quelques jours sans en consommer.

### Risque de SURDOSE

De nombreux facteurs peuvent augmenter le risque de surdose, tant pour les personnes ayant une faible tolérance que pour les personnes qui ont beaucoup d'expérience de consommation.

#### Le risque de surdose augmente dans les situations suivantes :

- Consommation d'une trop grande quantité de drogue en une seule fois
- Consommation d'une trop grande quantité de drogue sur une courte période
- Combinaison de plus d'une drogue à la fois

### Acheteur-se AVERTI

Des substances nocives sont souvent utilisées pour couper la drogue. « Couper une drogue » signifie ajouter des substances à la drogue comme agents de remplissage. L'ajout de ces substances permet au/à la vendeur-se d'augmenter ses ventes.

#### Quelques exemples d'agents de remplissage :

- Caféine
- Aspirine
- Poudre à pâte
- Fentanyl
- Saccharose (sucre)
- Détergent à lessive
- Amidon
- Poudre de talc

### Savoir reconnaître les signes de SURDOSE

À grande dose, l'héroïne peut rendre la respiration très difficile ou même arrêter la respiration. Il faut savoir reconnaître les signes d'une surdose et comment administrer de la naloxone.



# L'INHALATION

# À MOINDRES RISQUES



# MATÉRIEL D'INHALATION À MOINDRES RISQUES

Offrir des articles stériles pour fumer peut prévenir les blessures et les risques liés au fait de fumer, d'inhaler ou de sniffer des drogues. Ce matériel peut réduire les coupures et les brûlures aux lèvres et à la bouche. Il permet également de prévenir la transmission du VIH et de l'hépatite C.

## Exemples de matériel de réduction des méfaits pour fumer :

- Pipes à crystal
- Grilles (screens)
- Pipes à crack (tubes)
- Tampons d'alcool
- Papier d'aluminium
- Lingettes BZK
- Pailles
- Poussoirs (push)
- Embouts

Offrez du matériel de réduction des méfaits pour fumer dans les troussees et à l'unité.



Matériel de réduction des méfaits pour fumer le crack

## TROUSSES

Les troussees comprennent le matériel nécessaire pour fumer/vapoter/sniffer à moindres risques. Leur contenu dépendra des drogues disponibles dans votre communauté et des besoins exprimés par les gens. Par exemple, on peut faire des troussees pour **le crack, le crystal meth, chasser le dragon avec une feuille d'aluminium et pour sniffer.**

Matériel de réduction des méfaits pour fumer du crystal meth



# LE MATÉRIEL POUR L'INHALATION À MOINDRES RISQUES

Le matériel offert à l'unité permet aux gens de choisir le type d'articles et la quantité qui correspondent le mieux à leurs besoins.

Les drogues les plus souvent fumées/vapotées sont le crystal meth, le crack et le fentanyl. La transmission du VIH et de l'hépatite C est possible en fumant/vapotant. Des résidus de sang sur les lèvres ou la bouche peuvent être transférés sur le matériel et transmis à d'autres personnes lorsqu'on partage des articles.

Les poumons et d'autres organes peuvent également être endommagés par l'utilisation de pipes artisanales faites de matériaux dangereux. Il peut s'agir de fragments de verre, de pipes ou de tubes modifiés et de cannettes en aluminium. Les pipes artisanales peuvent exploser lorsqu'elles sont chauffées ou soumises à des changements de température extrêmes.

## Exemples de matériel de réduction des méfaits pour fumer :

**Pipe à crack** – utilisée pour inhaler les vapeurs comme celles du crack.

**Pipe à crystal** – utilisée pour inhaler des vapeurs comme celles du crystal meth.

**Papier d'aluminium** – utilisé pour fumer/vapoter différentes drogues comme le fentanyl, le crack ou le crystal meth.

**Paille** – utilisée pour sniffer/inhaler des drogues.

**Grilles (screens)** – on les insère dans une pipe à crack pour maintenir les drogues en place. Elles empêchent également d'aspirer des morceaux chauds dans la bouche/la gorge.

**Embout** – placé à l'extrémité de la pipe à crystal ou à crack pour se protéger.

**Tampon d'alcool** – pour nettoyer les doigts et l'espace de préparation.

**Lingette BZK** – pour nettoyer les mains et l'espace de préparation.

**Poussoir (push)** – sert à préparer et positionner les grilles dans la pipe. Peut également être utilisé pour enlever/gratter les résidus de drogue de la pipe.

Autres exemples de matériel de réduction des méfaits : briquets ou bougies chauffe-plat, baume à lèvres, pansements, condoms, lubrifiant et cartes des ressources. On peut ajouter d'autres articles dans les troussees en fonction des drogues présentes dans la région, de la fréquence d'accès des personnes aux articles et de la connaissance de la communauté.

Lorsque vous préparez des trousse, utilisez des SACS DE COULEURS différentes afin de les différencier rapidement.

### 1 Exemple d'une trousse de pipe à crystal meth

#### MATÉRIEL RECOMMANDÉ

<b>Pipe à crystal</b>	2 pipes à crystal = 2 unités
<b>Embout</b>	4 embout = 4 unités
<b>Tampons d'alcool</b>	2 tampons d'alcool = 2 unités

### 2 Exemple d'une trousse de pipe à crack

#### MATÉRIEL RECOMMANDÉ

<b>Tube (pipe à crack)</b>	2 tubes = 2 unités
<b>Grille en cuivre</b>	4 paquets = 4 unités
<b>Poussoir (push)</b>	1 poussoir = 1 unité
<b>Embout</b>	2 embouts = 2 unités
<b>Tampon d'alcool</b>	2 tampons d'alcool = 2 unités

### 3 Exemple d'une trousse de feuilles d'aluminium

#### MATÉRIEL RECOMMANDÉ

<b>Feuille d'aluminium</b>	2-4 feuilles (feuilles pour mettre la drogue à fumer/vapoter + feuilles pour fabriquer une pipe)
<b>Tampon d'alcool</b>	2 tampons d'alcool = 2 unités

### 4 Exemple d'une trousse pour sniffer

#### MATÉRIEL RECOMMANDÉ

<b>Paille en papier</b>	2 pailles (couleurs différentes) = 2 unités
<b>Feuille d'aluminium</b>	2 feuilles d'aluminium = 2 unités
<b>Tampon d'alcool</b>	2 tampons d'alcool = 2 unités

## PIPES À CRACK

Les pipes à crack (tubes droits en verre) servent à fumer des drogues sous forme de cristaux, comme le crack, et toute autre drogue qui produit de la vapeur. Lorsqu'il est chauffé, le tube dirige la vapeur de la drogue vers la bouche. On utilise toujours un embout pour éviter de se brûler les lèvres et des grilles.

L'embout est placé à l'extrémité de la pipe et ne doit pas être partagé. Des grilles sont pliées et insérées dans la pipe pour former un joint étanche. Cela permet d'éviter que de petits morceaux de drogue très chauds soient aspirés dans la bouche et la gorge.

**L'utilisation d'un embout et de grilles peut réduire les risques de contracter l'hépatite B et C et d'autres infections.**



Les pipes à crack sont faites de verre Pyrex qui résiste aux températures élevées. Elles servent à fumer/vapoter.

La salive et le sang de la bouche peuvent se transférer sur l'embout. Il faut toujours utiliser son propre embout et ne jamais le partager.

On remplace les grilles de la pipe lorsqu'elles se détachent ou tombent en morceaux.

Offrez des pipes à crack dans les troussees préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre de pipes par personne et par visite.

## MESSAGES CLÉS

### SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

### ÉVITER de partager

Il est prouvé que l'hépatite B et C, la pneumonie et la tuberculose peuvent être transmises à d'autres personnes par le partage du matériel d'inhalation.

### NE PAS modifier la pipe

L'utilisation de pipes à crack artisanales n'est pas sécuritaire. Toute modification à la pipe augmente le risque de blessure et de brûlure des lèvres et de la bouche. La modification d'une pipe peut compromettre le verre, ce qui augmente le risque de cassure ou d'explosion dans la main.

### NON résistant aux égratignures

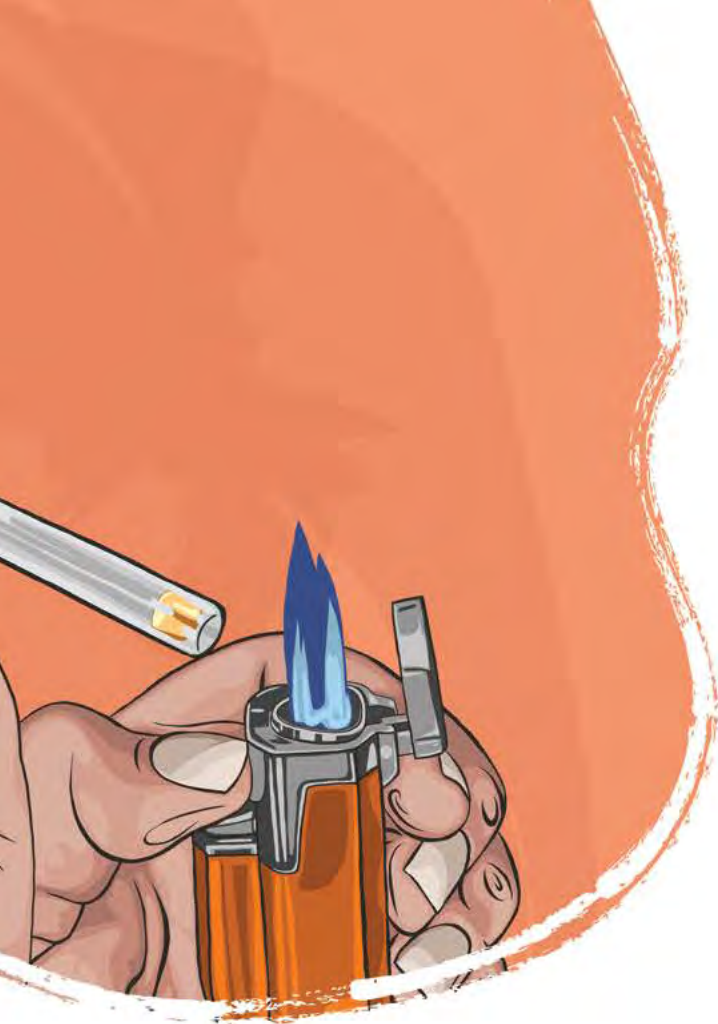
On utilise toujours un poussoir pour insérer ou retirer les grilles. D'autres objets peuvent égratigner ou endommager le verre et donc l'affaiblir. Le tube pourrait alors se briser ou éclater sous l'effet de la chaleur.

### ÉVITER les pipes endommagées

Les pipes cassées, craquées ou présentant des gouttes de sang visibles doivent être jetées et jamais réutilisées.

### POUR JETER le matériel

Les pipes à crack usagées doivent être jetées de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.



#### On remplace la pipe à crack lorsqu'elle :

- a été utilisée par une autre personne;
- est égratignée, fissurée ou craquée;
- est brûlée;
- porte la moindre trace de sang.

**Découragez l'utilisation de pipes artisanales ou de tubes modifiés. Cela peut augmenter le risque de blessure et de brûlure.**



#### Essayez cette approche :

**« Si possible, utilise toujours une pipe à crack en verre offerte par un programme de réduction des méfaits. Elles sont résistantes à la chaleur élevée et plus difficiles à casser et à fissurer. »**

# GRILLES EN CUIVRE

Les grilles empêchent les particules chaudes d'être aspirées dans la bouche et la gorge. L'espace entre le grillage laisse passer la vapeur de la drogue. La drogue la plus couramment utilisée dans les pipes avec grilles est le crack.

Les grilles en cuivre sont un choix plus sûr et de meilleure qualité que les articles ménagers tels que le Brillo®. Ces derniers peuvent contenir des produits chimiques qui seront inhalés lorsque chauffés. Ils peuvent également rétrécir et se briser avec la chaleur et endommager l'intérieur de la bouche ou de la gorge s'ils sont aspirés.

Les grilles (screens) en cuivre maintiennent les drogues en place dans la pipe à crack. Elles sont pliées et positionnées dans la tige à l'aide d'un poussoir.

L'utilisation du Brillo® ou d'autres types de laine d'acier est une pratique dangereuse et nocive, car de petits morceaux de laine d'acier peuvent se détacher et être aspirés en fumant du crack. Une inhalation plus profonde ou l'ingestion d'éclats d'acier peut brûler les voies respiratoires et tout le long du trajet vers l'estomac.

**Quelques suggestions à offrir aux personnes qui ne sont peut-être pas prêtes à cesser d'utiliser le Brillo® :**

- 1 Placer une grille sur l'embouchure de la pipe. Ensuite, placer un embout sur la pipe en le serrant bien. L'embout agira comme protection supplémentaire contre l'aspiration de morceaux de Brillo® dans la bouche ou la gorge.
- 2 Enrouler une grille autour du Brillo®.
- 3 Insérer des grilles dans la pipe, puis placer le Brillo® près de la drogue.



Faites de fines feuilles métalliques en cuivre, les grilles sont très résistantes à la chaleur, souples et ne sont pas recouvertes de produit chimique. Elles permettent d'inhaler la vapeur de la drogue. Chaque paquet contient cinq grilles.

**Les grilles sont destinées à un usage personnel et ne doivent pas être partagées.**

Offrez des paquets de grilles dans les troussees préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre de paquets de grilles par personne et par visite.





## MESSAGES CLÉS

### SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

### TOUJOURS utiliser une grille neuve

Il faut utiliser des grilles neuves chaque fois que l'on fume des drogues. Les grilles usagées peuvent rétrécir ou se déchirer et se détacher de la tige. Si elles se détachent, elles pourraient être aspirées dans la bouche ou la gorge. Il faut toujours s'assurer qu'elles sont bien entassées dans la pipe.

### POUSSOIR

Un poussoir (push) permet de :

- mouler les grilles;
- comprimer les grilles;
- retirer les grilles.

Le poussoir en bois risque moins d'égratigner ou d'endommager la pipe que d'autres matériaux.

### Différentes MÉTHODES

Il n'y a pas qu'une seule méthode pour comprimer les grilles. Il faut essayer différents styles pour trouver celui que l'on préfère.

### POUR JETER le matériel

Les grilles usagées doivent être jetées de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.



### Essayez cette approche :

« Pourquoi utiliser des grilles plutôt que du Brillo®? Eh bien, les grilles en cuivre sont beaucoup plus sécuritaires à utiliser. Elles peuvent aider à prévenir les brûlures de la gorge et de la bouche, et elles ne sont pas enduites de produits chimiques potentiellement toxiques. »

ÉTAPE PAR  
ÉTAPE

Voir la page suivante

# GRILLES EN CUIVRE

Voici une méthode pour plier des grilles avant de les insérer dans le tube d'une pipe.

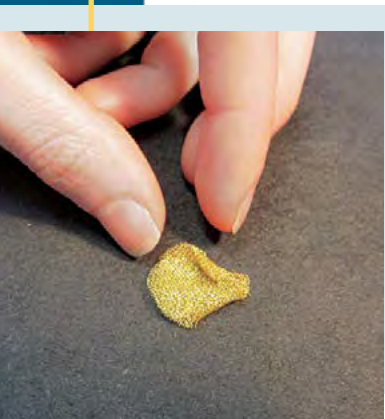
**1**

Toujours se laver les mains et l'espace de préparation avec de l'eau et du savon, des lingettes BZK ou un tampon d'alcool.

Retirer les grilles de l'emballage. Empiler les grilles ensemble et replier un côté de la pile.

**2****3**

Avec le pouce, replier l'autre côté de façon à ce que la pile de grilles ait la forme d'un cône.



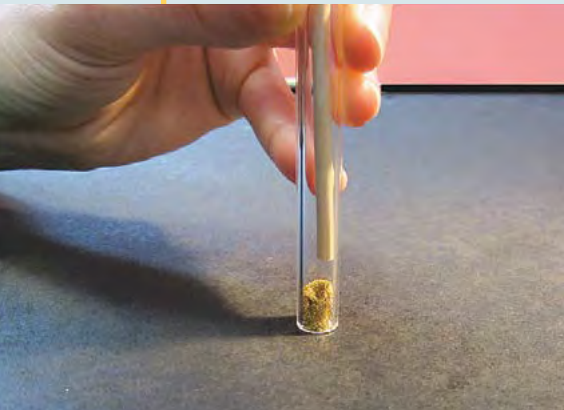
## ÉTAPE PAR ÉTAPE



- 4** Rouler les grilles jusqu'au milieu, les côtés pliés vers l'intérieur.

Presser fermement les grilles ensemble.

**5**



- 6** Insérer les grilles dans le tube. Placer le tube sur la surface de préparation et pousser les grilles vers le bas à l'aide d'un poussoir en bois pour qu'elles soient bien serrées.

Enfoncer les grilles d'environ 1 cm dans le tube pour laisser de la place à la drogue.

**7**



# PIPES À CRYSTAL

Les pipes à crystal servent à fumer de la méthamphétamine en cristaux. Elles sont également utilisées pour d'autres drogues qui produisent de la vapeur lorsqu'elles sont chauffées. Les cristaux (ou autres drogues) sont insérés dans le fond de la pipe (bulle). On place ensuite un briquet sous la bulle pour chauffer la drogue et la transformer en vapeur.

**Il faut toujours utiliser un embout sur la pipe à crystal.** Bien que le partage de la pipe soit une pratique courante chez les personnes qui fument du crystal meth, elle n'est pas encouragée. Le sang et la salive peuvent rester sur la pipe et des bactéries ou des virus peuvent être propagés. Pour réduire les risques, on utilise son propre embout pour fumer.

La distribution de pipes à crystal est une occasion d'interagir avec les gens. En fournissant du matériel de réduction des méfaits et des informations (par exemple, sur les rapports sexuels protégés), vous avez la possibilité d'établir des relations avec les gens.

**Certaines personnes modifient la forme de la pipe. Cela peut compromettre l'intégrité du matériel et augmenter le risque de fissures et de cassures.**

**IL EST PLUS SÉCURITAIRE D'UTILISER LA PIPE TELLE QUELLE (sans la modifier).**

On remplace la pipe à crystal lorsqu'elle :

- a été utilisée par une autre personne;
- est égratignée, fissurée ou craquée;
- est brûlée.

**On sait que des gens vendent des pipes à crystal dans la rue pour en tirer profit. Les programmes devront déterminer si cela représente un problème dans leur communauté et comment y remédier.**



Les pipes à crystal des programmes de réduction des méfaits sont fabriquées en verre Pyrex, qui est beaucoup moins susceptible de se briser lorsqu'il est chauffé que le verre ordinaire. Elles sont emballées individuellement dans une enveloppe en mousse pour éviter qu'elles se cassent.

Offrez des pipes à crystal dans les trousse préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre de pipes à crystal par personne et par visite.

## MESSAGES CLÉS

### SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

### TOUJOURS utiliser un embout

Rappelez aux gens l'importance d'utiliser leur propre embout. Pour réduire les risques, il est important de ne pas le partager.

### Éducation au sujet de la sexualité à RISQUES RÉDUITS

Offrez de l'information sur les relations sexuelles à risques réduits lorsque vous donnez des pipes à crystal, afin de réduire le risque d'infections et de contraction de virus transmissibles par le sang.

### Consommation à MOINDRES RISQUES

Utiliser les pipes à crystal de votre programme de réduction des méfaits peut contribuer à réduire :

- la transmission de l'hépatite B et C, de la pneumonie et de la tuberculose (par le partage de la pipe);
- les blessures et les brûlures causées par l'utilisation de pipes artisanales.



### Essayez cette approche :

« Si tu remarques que la pipe est craquée ou endommagée, ne l'utilise pas. Prends plutôt une nouvelle pipe. »

### UTILISATION répétée

La pipe devient dangereuse à utiliser :

- lorsqu'elle est endommagée;
- lorsqu'elle a été utilisée par une autre personne;
- lorsqu'elle est brûlée.

### ÉVITER d'utiliser des pipes endommagées

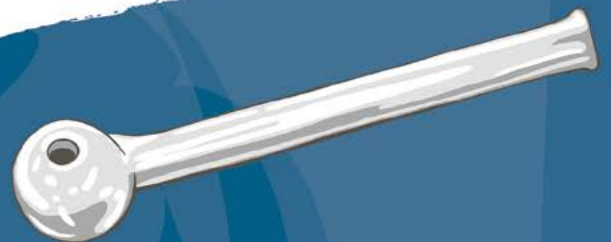
Une pipe à crystal fendue, cassée ou présentant des gouttelettes de sang visibles doit être jetée et ne jamais être réutilisée.

### SURDOSE

Il est possible de faire une surdose en fumant des drogues. Il faut apprendre à reconnaître les signes d'une surdose et il ne faut pas consommer seul.e.

### POUR JETER le matériel

Les pipes à crystal usagées doivent être jetées de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.



# EMBOUTS

L'embout est un court tube en vinyle qui s'adapte fermement à l'extrémité d'une pipe à crack ou d'une pipe à crystal. Il protège les lèvres du contact direct avec le verre chaud. Si on ne les partage pas, les embouts peuvent réduire les risques de transmission d'infections bactériennes et de virus véhiculés par le sang.

Les embouts sont fabriqués à partir de tubes en vinyle de qualité alimentaire. Comme la pipe à crystal et la pipe à crack sont de taille légèrement différente, il existe deux tailles d'embouts afin de garantir un bon ajustement.

**Une longueur minimale de 1,5 pouce est recommandée, mais il peut être coupé à la taille souhaitée.**

**Les embouts ne doivent servir qu'une seule fois.**

Les embouts sont destinés à un usage personnel seulement. Ils ne doivent jamais être partagés, car la salive, les mucoosités ou le sang peuvent rester à la surface. Une infection peut être transmise en les partageant.



Offrez des embouts dans les troussees préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre d'embouts par personne et par visite.



## MESSAGES CLÉS

### SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

### UTILISER UN NOUVEL embout

Il faut utiliser un nouvel embout chaque fois que l'on fume/vapote des drogues.

### Plus l'embout est long, MOINS IL Y A DE RISQUES

Plus l'embout est long, moins les débris risquent d'atteindre la bouche et de brûler la gorge. Une longueur minimale de 1,5 pouce est recommandée, mais certains préfèrent un embout plus long.

### NE JAMAIS PARTAGER

L'utilisation de son propre embout à chaque fois prévient la transmission du VIH et des hépatites B et C.

### ENCOURAGER l'utilisation des embouts

Un embout qui n'est pas partagé protège la bouche contre :

- les brûlures causées par une pipe chaude;
- les lésions buccales (plaies dans la bouche);
- des infections;
- les virus transmissibles par le sang.

### Enlever l'embout avec PRÉCAUTION

Pour éviter les brûlures aux mains, il faut retirer l'embout d'une pipe chaude avec précaution.

### POUR JETER le matériel

Les embouts usagés doivent être jetés de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.



**Essayez cette approche :**

**« Tu utilises une pipe à  
crystal ou à crack?  
As-tu pris ton embout?  
Il va avec. »**



# POUSSOIRS

Les poussoirs (push) servent à comprimer et positionner les grilles à l'intérieur d'une pipe à crack. Ils peuvent également être utilisés pour gratter la résine qui reste dans le tube après avoir fumé/vapoté.

Les poussoirs sont des goujons en bois de bouleau qui ne risquent pas d'égratigner et de fissurer le verre ou de briser la pipe.

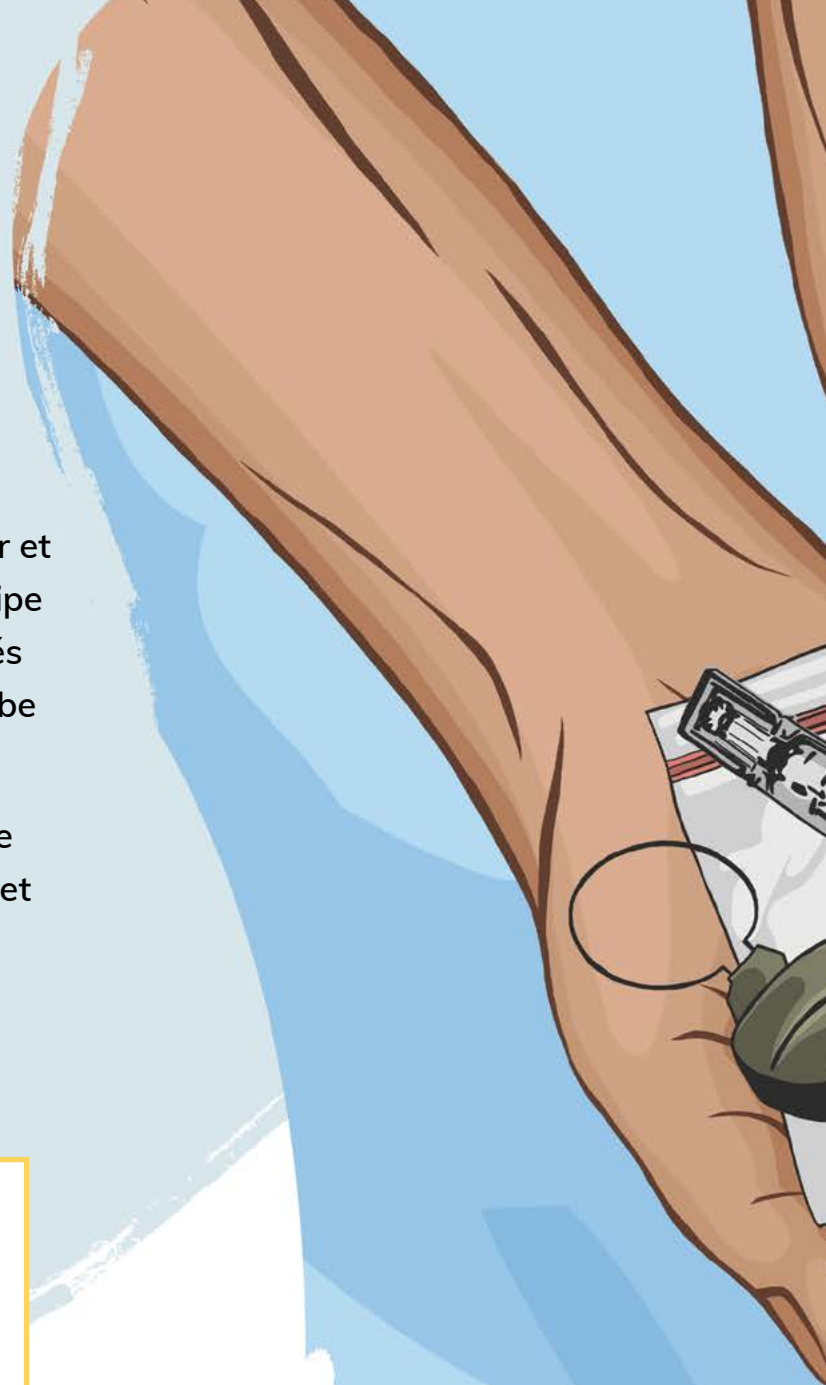


Offrez des poussoirs dans les troussees préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre de poussoirs par personne et par visite.



## Essayez cette approche :

« C'est plus sécuritaire d'utiliser un poussoir en bois pour entasser les grilles dans la pipe. Le piston en plastique d'une seringue pourrait fondre dans la pipe chaude, et un objet métallique pourrait égratigner ou endommager le verre. »





## MESSAGES CLÉS

### SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

### ÉVITER les bâtons artisanaux

Les poussoirs artisanaux ou improvisés peuvent égratigner la pipe ou y introduire des bactéries. L'utilisation d'un objet métallique comme poussoir peut nuire à l'intégrité du verre et provoquer des éclats, des fissures ou des cassures.

### POUR JETER le matériel

Les poussoirs usagés doivent être jetés de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.



#### **Essayez cette approche :**

**« Hé, si tu utilises un poussoir en bois au lieu d'un autre objet, la pipe va certainement durer plus longtemps. »**

# PAILLES

Les pailles en papier servent à sniffer des drogues en poudre ou inhaler la vapeur dégagée par le chauffage des drogues sur une feuille d'aluminium. Elles sont réservées à un usage personnel seulement. Elles sont fabriquées à partir de matériaux biodégradables.

Sniffer des drogues peut endommager les membranes du nez et favoriser les saignements. La paille que l'on insère dans la narine pour sniffer des drogues en poudre peut être contaminée avec des gouttelettes de sang.

**Les pailles ne doivent jamais être partagées, car elles peuvent transmettre des bactéries et des virus à d'autres personnes.**

Les objets improvisés ou les pailles en plastique peuvent provoquer des éraflures et des déchirures à l'intérieur du nez. L'utilisation de pailles en papier permet de réduire les risques.

Les personnes souffrant de troubles de la motricité fine peuvent avoir plus de facilité à utiliser une paille plutôt que de fabriquer un tube avec une feuille d'aluminium.



Offrez des pailles en papier dans les trousse préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre de pailles par personne et par visite.



## MESSAGES CLÉS

### SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

### NE JAMAIS PARTAGER

Il faut toujours utiliser sa propre paille pour réduire le risque d'infection. Cela diminuera également le risque de propagation d'une infection due à des bactéries et des germes provenant des mains.

### Usage UNIQUE

Les pailles en papier ne doivent être utilisées qu'une seule fois.

### SURDOSE

L'inhalation de drogues peut entraîner une surdose. Il ne faut jamais consommer seul-e. Il faut toujours avoir une trousse de naloxone à portée de main lorsque l'on utilise des opioïdes.

### Garder les pailles AU SEC

Les pailles en papier se détériorent avec l'humidité. Il faut les garder au sec.

### POUR JETER le matériel

Les pailles usagées doivent être jetées de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.



### Essayez cette approche :

« Tu sais que les pailles ne servent pas seulement à sniffer? Si tu fumes des drogues, tu peux aussi les utiliser pour vapoter. »



# ALUMINIUM

Les feuilles d'aluminium sont utilisées pour fumer/vapoter des drogues qui produisent des vapeurs lorsqu'elles sont chauffées. Fumer des drogues de cette manière s'appelle « chasser le dragon ». On peut consommer de nombreuses drogues à l'aide de feuilles d'aluminium, comme le crack, le crystal meth, l'héroïne brune et les pilules comme l'oxycodone et le fentanyl. Les drogues sous forme de pilules, comme les opiacés sur ordonnance, sont réduites en poudre avant d'être fumées.

La feuille d'aluminium est utilisée par les personnes qui préfèrent fumer/vapoter des drogues. Certaines l'utilisent lorsqu'elles veulent faire une pause d'injections pour donner à leurs veines une chance de guérir. D'autres passent à l'aluminium lorsqu'elles veulent faire la transition entre l'injection et l'inhalation.

## Passer de l'injection à l'inhalation de drogues peut présenter des avantages :

- Réduit le risque de contraction de virus transmissibles par le sang
- Réduit les blessures aux veines
- Pas d'injection manquée ou gaspillée
- Réduit les abcès
- Pas de marques d'aiguille

## Fumer des drogues à partir d'une feuille d'aluminium peut prévenir les méfaits associés à l'injection, mais la pratique comporte quand même des risques. Fumer des drogues peut causer :

- des dommages à la gorge et aux poumons dus aux vapeurs chaudes;
- des difficultés respiratoires ressemblant à de l'asthme dues à la fumée des drogues et des impuretés.



La feuille d'aluminium provenant des programmes de réduction des méfaits est faite pour fumer des drogues, car elle est plus solide et plus épaisse que la feuille habituelle que l'on retrouve dans les magasins à grande surface. Elle n'est pas enduite d'huile et n'est pas texturée.

Les feuilles d'aluminium peuvent être coupées en plusieurs morceaux ou pliées pour obtenir une surface plus épaisse.

Offrez des feuilles d'aluminium dans les troussees préemballées et à l'unité. Il ne devrait y avoir aucune limite au nombre de feuilles d'aluminium par personne et par visite.

## MESSAGES CLÉS

### SE LAVER les mains

Il faut toujours se laver les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits ou les drogues. Quand il n'y a pas d'eau et de savon, on utilise des lingettes BZK ou des tampons d'alcool. On utilise une nouvelle lingette BZK ou un tampon d'alcool pour nettoyer la surface de préparation de la drogue.

### Assurer la PROPRETÉ

Une feuille d'aluminium neuve et propre peut servir de surface de préparation sécuritaire.

### ÉVITER de partager

Chaque feuille d'aluminium ne doit être utilisée qu'une seule fois.

### Donner une PÉRIODE DE REPOS aux veines

Fumer au lieu de s'injecter peut donner une pause aux veines leur permettant de guérir. Cela permet de réduire le risque d'infections et d'abcès.

### Fabriquer une PIPE EN ALUMINIUM

Il est possible de fabriquer sa propre pipe en utilisant du papier d'aluminium. Une telle pipe est plus sécuritaire que les dispositifs improvisés et elle peut réduire les risques de se couper les lèvres.

### PAS DE REVÊTEMENT D'HUILE

Cette feuille d'aluminium a été conçue pour fumer des drogues. Elle n'est pas enduite d'huile et il n'est donc pas nécessaire de la brûler avant de l'utiliser.

### Attention à la SURDOSE

Une surdose est possible lorsque l'on fume ou vapote des drogues.

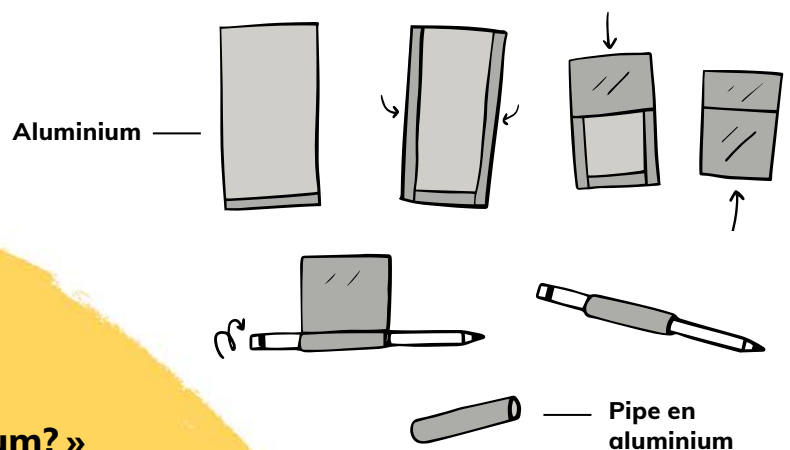
#### Il est important :

- de ne pas consommer seul-e;
- de reconnaître les signes d'une surdose;
- de réagir en cas de surdose.

### POUR JETER le matériel

Les embouts usagés doivent être jetés de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.

## TECHNIQUE POUR PLIER LA FEUILLE D'ALUMINIUM



**Essayez cette approche :**

**« Savais-tu que tu peux fabriquer ta propre pipe en utilisant une feuille d'aluminium? »**

# FUMER DU CRACK

## À L'AIDE D'UNE PIPE

Le crack est fabriqué en mélangeant de la cocaïne en poudre avec de l'eau et une autre substance, généralement du bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium).

Le mélange porté à ébullition formera des cristaux solides connus sous le nom de crack ou de cocaïne freebase. Ils sont de couleur blanche, crème ou brun clair.

Comme le crack se présente sous forme de cristaux, il doit être chauffé pour produire des vapeurs que l'on inhale. Il a un point de fusion bas et produit des craquements lorsqu'il est chauffé. La poudre de cocaïne a un point de fusion élevé et ne produit aucun son.

Le crack est une forme de cocaïne fumable plus forte. Il produit un high plus important et des effets secondaires plus intenses pendant la consommation et la phase de « descente » ou de « crash ».

Le crack est généralement fumé à l'aide d'une pipe (tube) ou d'une feuille d'aluminium. Il faut utiliser des grilles dans la pipe pour maintenir la drogue en place et empêcher les morceaux chauds d'être aspirés dans la bouche.

Le crack est généralement fumé, mais il peut être injecté, sniffé ou avalé.

Après avoir fumé du crack, une partie de la résine de la drogue reste sur les parois de la pipe. Elle est plus visible lorsque la tige refroidit. On peut la collecter en poussant une grille à travers le tube ou en la déplaçant de l'avant vers l'arrière pour gratter la résine accumulée sur la paroi de la tige. On peut pousser la grille hors de la tige et lui redonner sa forme ronde avant de la réinsérer. Comme les grilles peuvent rétrécir après avoir été chauffées, il faut ajouter d'autres grilles au besoin pour obtenir un ajustement serré dans la tige.



# MESSAGES CLÉS

## Types de VERRE

Le verre trempé (Pyrex) est plus sûr que le verre non trempé, qui peut se briser et se casser lorsqu'il est chauffé. Cela peut provoquer des blessures aux lèvres et à la bouche.

## Utiliser du MATÉRIEL approprié

Il faut éviter d'utiliser du matériel improvisé pour fumer, comme des bouteilles en plastique ou des cannettes. La surface chaude et dentelée de ces articles peut provoquer des brûlures, des cloques, des coupures et des plaies. Chauffer ou brûler ces articles peut dégager de la fumée toxique qui sera inhalée.

## Utiliser des GRILLES EN CUIVRE

Il faut toujours utiliser des grilles en cuivre et éviter le Brillo® ou d'autres tampons à récurer en acier. En raison des produits chimiques qu'ils contiennent et qui seront inhalés en les chauffant, ces articles ne sont pas sécuritaires. Ils peuvent également causer des blessures et des brûlures aux lèvres et à l'intérieur de la bouche.

Pour ceux qui préfèrent utiliser le Brillo®, une méthode plus sécuritaire consiste à placer une grille sur l'embouchure de la pipe, puis à placer un embout sur le dessus pour le maintenir en place. Cela empêchera les morceaux de Brillo® et de drogue chaude d'être aspirés dans la bouche. Une autre option consiste à enrouler une grille en cuivre autour du Brillo® et à les utiliser ensemble.

## Utilisation d'une PIPE

Après avoir inhalé, on doit poser la pipe sur une surface qui ne fondra pas sous l'effet de la chaleur. Le bout où se situe la grille doit être légèrement incliné vers le haut.

Les pipes peuvent devenir très chaudes quand on les chauffe. Il faut les laisser refroidir avant de prendre la prochaine inhalation pour éviter les brûlures aux lèvres, à la bouche et aux mains.

## Utiliser des POUSOIRS

Il est préférable d'utiliser des poussoirs en bois plutôt que des objets en métal ou des aiguilles/seringues pour positionner les grilles ou gratter la résine. Les dispositifs improvisés peuvent endommager la pipe ou même la casser.

## ÉVITER de partager

Il ne faut jamais partager sa pipe à crack. Même de petites quantités de sang provenant de coupures ou de brûlures sur les lèvres peuvent rester sur la pipe. Les résidus de sang peuvent transmettre des infections telles que l'hépatite C.

## RÉUTILISATION des grilles

Si on choisit de réutiliser les grilles, il faut en ajouter plus pour que l'ajustement soit serré dans la pipe.

## TOUJOURS utiliser un embout

Si des personnes partagent leur pipe à crack, rappelez-leur de toujours utiliser leur propre embout.

Un embout personnel peut protéger les lèvres contre les brûlures et les coupures.

## PRIORITÉ propreté

Il faut toujours nettoyer sa pipe à crack, à crystal et son embout avec un tampon d'alcool si on les réutilise. Même nettoyés, ces articles ne peuvent pas être partagés en toute sécurité.

## FENTANYL

Rappelez aux personnes que l'on trouve parfois du fentanyl ou des substances similaires au fentanyl dans le crack. Il n'y a aucun moyen de savoir par la couleur, le goût ou l'odeur si le lot de crack contient du fentanyl.

## Avoir de la NALOXONE sur soi

Encouragez tout le monde à se munir d'une trousse de naloxone. Elle sert seulement à renverser les surdoses d'opioïdes et n'a aucun effet sur les surdoses causées par d'autres drogues.

## ÉVITER de consommer seul-e

Une surdose est possible lorsqu'on fume des drogues. Il faut apprendre à reconnaître les signes d'une surdose et ne jamais consommer seul-e.

# FUMER DES DROGUES AVEC UNE FEUILLE D'ALUMINIUM

Fumer des drogues en utilisant du papier d'aluminium est également connu sous le nom de « chasser le dragon ». On peut consommer de nombreuses drogues de cette manière, comme l'héroïne brune ou de type « black tar », le crack, le crystal meth, le fentanyl et certaines pilules. Les drogues sous forme de comprimés sont souvent réduites en poudre avant d'être placées sur le papier d'aluminium.

L'exposition des poumons et de la bouche à tout type de fumée ou de vapeur chauffée peut être nocive. Toutefois, fournir une feuille d'aluminium peut empêcher ou dissuader les gens de s'injecter.

Le papier d'aluminium peut aider à réduire les risques associés à l'injection, tels que :

- la transmission du VIH et de l'hépatite B et C;
- les infections bactériennes ou fongiques;
- les lésions des veines.

## Une façon d'utiliser une feuille d'aluminium pour CHASSER LE DRAGON

- 1** Couper ou plier la feuille à la longueur souhaitée.
- 2** Placer la drogue sur la feuille d'aluminium.
- 3** Chauffer le dessous de la feuille d'aluminium à l'aide d'un briquet (il ne faut pas toucher la feuille pour ne pas faire de trous).
- 4** La drogue commence à produire de la vapeur.
- 5** Inhaler la vapeur à l'aide d'une paille ou d'une pipe en aluminium.



## UTILISER UNE FEUILLE D'ALUMINIUM POUR FUMER DU CRACK

### Une façon d'utiliser une feuille d'aluminium pour FUMER DU CRACK

- 1 Toujours se laver les mains avant de toucher le matériel de réductions des méfaits. Utiliser du savon et de l'eau, une lingette BZK ou un tampon d'alcool pour se nettoyer les mains et la surface de préparation.
- 2 Plier la feuille en deux pour la renforcer ou la couper à la longueur souhaitée.
- 3 Placer le crack au milieu de la feuille en tenant la feuille entre le pouce et l'index.
- 4 Appliquer la chaleur en dessous de la feuille avec un briquet. Veiller à ne pas toucher la feuille avec la flamme. Cela pourrait faire des trous dans la feuille et faire évaporer la drogue trop rapidement.
- 5 Pencher la feuille de manière à ce que le liquide coule ou glisse lorsque le crack fond.
- 6 Pincer les bords de la feuille d'aluminium pour éviter que le crack liquide ne déborde. Le crack peut glisser rapidement sur la surface de la feuille d'aluminium lorsqu'il fond.
- 7 Utiliser une paille ou une pipe en aluminium pour suivre (chasser) les vapeurs lorsque le crack glisse sur la feuille.
- 8 Si on se sert d'un tube en aluminium, des résidus de drogue resteront sur la paroi intérieure. Pour les réutiliser, on peut ouvrir la pipe en aluminium et s'en servir comme surface la prochaine fois. Fabriquer une autre pipe en aluminium à partir d'une feuille d'aluminium neuve.



# FUMER DU CRYSTAL METH

## EN UTILISANT UNE PIPE À CRYSTAL

Les pipes à crystal servent surtout à fumer du crystal meth. Lorsqu'on le fume, le crystal meth est absorbé dans le sang par les poumons. Les effets se font généralement sentir en deux minutes.

**L'utilisation de matériel d'inhalation offert par les programmes de réduction des méfaits peut réduire le nombre de coupures, de brûlures, de cloques et de plaies à l'intérieur de la bouche et sur les lèvres.**

Celles-ci sont plus fréquentes lorsqu'on utilise du matériel improvisé, qui peut augmenter le risque de transmission du VIH et de l'hépatite C. Des contacts sanguins sont possibles lorsqu'on partage ces articles.

### Une méthode pour

### FUMER DU CRYSTAL METH

- 1 Toujours se nettoyer les mains avant de manipuler le matériel de réduction des méfaits. Utiliser du savon et de l'eau, des lingettes BZK ou des tampons d'alcool.
- 2 Fixer l'embout à l'extrémité de la pipe.
- 3 Ajouter du crystal meth dans la pipe.
- 4 Tapoter doucement la pipe pour que le crystal meth se dépose dans la bulle.
- 5 Tenir la pipe au milieu de la tige et appliquer lentement de la chaleur (avec un briquet) sous la bulle.
- 6 Déplacer lentement le briquet de l'avant à l'arrière pour répartir la chaleur uniformément.
- 7 Le crystal meth se transforme lentement en liquide, créant ainsi de la vapeur.
- 8 Inspirer lentement la vapeur et expirer immédiatement. Ne pas retenir la vapeur dans les poumons. Cela peut brûler les poumons et ne donnera pas un meilleur high.

## MESSAGES CLÉS

### INSPIKER et EXPIKER

Il faut inspirer lentement et expirer immédiatement pour éviter de se brûler les poumons. Le fait de retenir la fumée dans les poumons peut être très dommageable. Cela ne change rien à l'intensité de l'effet de la drogue.

### TOUJOURS utiliser un embout

Il faut toujours utiliser un embout pour éviter de se brûler les lèvres et la bouche.

### ÉVITER de partager

Une pipe à crystal ne doit servir qu'à un usage personnel. Il ne faut jamais la partager. Des particules de sang contenant le virus de l'hépatite C peuvent être transmises par les lèvres fendues.

### Prévenir les EFFETS SECONDAIRES

Fumer du crystal meth peut endommager les poumons et assécher la bouche et les lèvres. L'utilisation d'un baume à lèvres après avoir fumé peut aider à prévenir les plaies aux lèvres.

### Usage UNIQUE

Tous les articles de réduction des méfaits ne doivent servir qu'une seule fois. Si on réutilise les pipes, il faut veiller à bien les nettoyer au préalable avec un tampon d'alcool.

### Utiliser du MATÉRIEL approprié

Utiliser du matériel improvisé peut causer des coupures, des brûlures, des ampoules et des plaies ouvertes sur la bouche, les lèvres et les gencives.

### Encourager les gens à MANGER

Encouragez les personnes qui fument du crystal meth à prendre des vitamines et à manger quelque chose avant de fumer. Comme cette substance coupe la faim, la plupart des gens n'auront pas faim après avoir fumé. Lorsque le high s'atténuera, le fait de manger aidera à dormir.

### Se PROTÉGER

Le crystal meth est associé à des relations sexuelles plus risquées. Encouragez les gens à avoir des condoms sur eux et à éviter les rapports sexuels non protégés lorsqu'ils sont sur un high.

### ÉVITER de consommer seul-e

Idéalement, il est recommandé de fumer dans un endroit sûr avec des personnes de confiance.

### Risque de SURDOSE

Il est possible de faire une surdose de crystal meth. Les personnes doivent savoir reconnaître les signes de surdose et savoir comment réagir.

### POUR JETER le matériel

Le matériel de réduction des méfaits pour l'inhalation doit être jeté de manière sécuritaire. Veuillez consulter les [pages 90-91](#) pour plus d'informations.



# UTILISER DU PAPIER D'ALUMINIUM POUR FUMER DU FENTANYL

Un moyen courant de consommer du fentanyl est de le fumer. Cette substance se présente sous de nombreuses formes : cristaux, pilules, poudre et timbres transdermiques (patch). Le fentanyl peut être mélangé à des drogues comme l'héroïne, le crystal meth ou la cocaïne. L'effet de l'injection ou de la fumée de fentanyl est ressenti presque instantanément. Les méthodes pour préparer cette substance à être fumée varient selon sa forme.

## Quelques méthodes courantes pour fumer du fentanyl :

- Pilules : broyer les pilules en poudre et chauffer le fentanyl sur une feuille d'aluminium. Inhaler les vapeurs.
- Poudre : chauffer la poudre de fentanyl sur une feuille d'aluminium. Inhaler les vapeurs.
- Cristaux : casser les morceaux crayeux et les chauffer sur une feuille d'aluminium. Inhaler les vapeurs.
- Timbre transdermique : coller le timbre sur la feuille d'aluminium et le chauffer pour transférer le fentanyl sur la feuille. Retirer le timbre, chauffer le résidu et inhaler les vapeurs.

# MESSAGES CLÉS

## AGENTS DE REMPLISSAGE

Le fentanyl en poudre se présente sous différentes couleurs. Ces variations de couleur proviennent généralement des substances utilisées pour le diluer, que l'on appelle aussi « agents de remplissage ». Cette forme de fentanyl est très dangereuse, car il n'y a aucun moyen de déterminer sa puissance réelle.

## DOSE incertaine

La libération du fentanyl peut être très incertaine et rapide lorsqu'on coupe des timbres de fentanyl et que l'on fume de petits morceaux. La libération rapide de la substance fait rapidement augmenter le niveau de fentanyl dans le sang. Comme le contrôle de la dose devient difficile, il est possible de faire une surdose.

## Le fentanyl agit RAPIDEMENT

Consommer lentement laisse au corps le temps de s'adapter. Cela permet d'éviter de prendre une trop grande quantité à la fois.

## DEUXIÈME DOSE

Le high initial très intense est généralement suivi d'une sensation plus claire. Cela ne signifie pas que le fentanyl a quitté le corps. Prendre une deuxième dose immédiatement peut entraîner une surdose.

## Risque de SURDOSE

Le fentanyl et ses analogues (substances similaires) sont beaucoup plus puissants que tout autre opioïde. Comme son effet est presque instantané lorsqu'il est fumé, la marge d'erreur est faible. De très petites doses peuvent entraîner une surdose.

## Reconnaître les SIGNES d'une surdose

Il faut apprendre à reconnaître une surdose et à y réagir.

## Avoir de la NALOXONE sur soi

Encouragez tout le monde à se munir d'une trousse de naloxone. Elle sert seulement à renverser les surdoses d'opioïdes et n'a aucun effet sur les surdoses causées par d'autres drogues.

## ÉVITER de consommer seul-e

Rappelez aux gens d'éviter de consommer seul-es et de toujours avoir de la naloxone à portée de main. Si possible, encouragez-les à trouver un-e ami-e qui peut vérifier si tout va bien.

## Une façon de FUMER DU FENTANYL avec du papier d'aluminium

- 1 Couper ou plier la feuille d'aluminium à la longueur souhaitée.
- 2 Placer le fentanyl (poudre, cristaux ou timbre) sur la feuille.
- 3 Chauffer le dessous de la feuille à l'aide d'un briquet (sans y toucher, pour éviter de faire des trous).
- 4 Le fentanyl commence à produire de la vapeur.
- 5 Inhaler la vapeur à l'aide d'une paille ou d'une pipe en aluminium.

# AVALER ET SNIFFER À MOINDRES RISQUES



# AVALER OU INGÉRER DES DROGUES

L'ingestion de drogues est la méthode qui entraîne le déclenchement des effets le plus lent. Le high se fait souvent sentir de 20 à 30 minutes après l'ingestion. De toutes les méthodes de consommation, c'est celle qui produit les effets les moins intenses.

L'avantage de cette méthode, c'est que les effets durent plus longtemps et que la descente est plus facile. Les drogues sont souvent avalées sous forme de pilules ou dissoutes dans un liquide. Elles peuvent également être enveloppées dans un petit morceau de papier-mouchoir ou de papier à cigarettes, puis avalées (aussi appelé « parachutage »).

## MESSAGES CLÉS

### Connaître les RISQUES

De toutes les méthodes de consommation de drogues, l'ingestion est celle qui présente le moins de risques. Par contre, elle comporte tout de même des risques importants.

- L'ingestion (avalé/manger) peut entraîner une surdose selon la quantité ingérée et la tolérance personnelle.
- Frotter certaines drogues comme la méthamphétamine sur la langue ou les gencives peut causer des ulcères dans la bouche.
- L'ingestion de drogues peut être difficile pour les personnes qui ont des ulcères à l'estomac ou d'autres problèmes digestifs.

### Contrôler la DOSE

Afin d'éviter les risques pour la santé, il est important de connaître la quantité de drogue consommée. Comme il faut plus de temps pour en ressentir les effets, il ne faut pas en prendre trop au début. La deuxième dose ne doit pas être prise trop rapidement, car cela pourrait entraîner une surdose.

La puissance des drogues peut être plus faible ou plus forte que prévu. Et parfois, on consomme une tout autre substance que celle que l'on croit avoir achetée. En laissant le temps aux effets d'apparaître, on peut déterminer la bonne quantité à prendre.

### Minimiser les EFFETS SECONDAIRES

Manger quelque chose avant d'avalé des drogues permet de réduire les problèmes d'estomac.

### PRÉPARER sa propre drogue

Il est plus sécuritaire de préparer sa propre drogue en tout temps.

# SNIFFER DES DROGUES

Sniffer des drogues signifie inhaler par les narines. Les drogues sont absorbées dans le sang par les membranes du nez, et les effets peuvent être plus longs à se faire sentir que lorsqu'on s'injecte. Il faut parfois de 5 à 10 minutes pour ressentir les effets, qui peuvent être moins intenses, mais durer plus longtemps.

Les drogues qui se dissolvent facilement dans l'eau, comme la cocaïne, les amphétamines et l'héroïne, peuvent être absorbées par les membranes du nez. Après avoir été sniffées, les drogues se déposent sur la muqueuse et sont absorbées dans le sang.

La cocaïne est couramment consommée en la sniffant, et on peut se servir d'une paille. La méthode qui consiste à dissoudre la drogue dans l'eau et à se vaporiser la solution dans le nez à l'aide d'une seringue s'appelle *waterlining*.

Sniffer des drogues peut provoquer l'irritation et la rupture de petits vaisseaux sanguins dans le nez. De petites quantités de sang peuvent se déposer sur la paille et être transférées à une autre personne en cas de partage. Sniffer fréquemment augmente l'irritation de la paroi interne du nez, et à long terme, la pratique peut entraîner des saignements et endommager la cloison nasale. Cela augmente le risque de transmission du VIH et de l'hépatite C.

Certains agents de remplissage contenus dans les drogues peuvent contribuer aux lésions et aux saignements du nez en créant de petites coupures et déchirures dans la paroi interne. Cela peut entraîner des saignements fréquents et même microscopiques (qu'on ne peut pas nécessairement voir ni ressentir).

**Le partage du matériel pour sniffer augmente le risque de transmission du VIH et de l'hépatite C.**



## MESSAGES CLÉS

### Usage personnel et UNIQUE

Le matériel pour sniffer est destiné à un usage personnel et ne doit servir qu'une seule fois.

### Risques pour le NEZ

Sniffer des drogues peut provoquer le saignement des petits vaisseaux du nez. Les infections et les virus transmissibles par le sang peuvent être transmis en cas de partage du matériel.

### Réduire les DOMMAGES

Pour réduire les dommages aux vaisseaux sanguins et au cartilage nasal, on change de narine. Sniffer peut causer :

- des saignements du nez très abondants;
- une production excessive de mucus;
- la destruction de la cloison nasale;
- une transmission plus facile des virus véhiculés par le sang en raison des lésions nasales.

### Moins de dommages, plus D'ABSORPTION

Le fait de couper ou de broyer des pilules, des cristaux ou des granules en une poudre fine peut réduire les dommages causés en sniffant. En plus de causer moins de dommages dans le nez, cela améliorera l'absorption de la drogue.

En améliorant l'absorption, on peut augmenter le high et sniffer une plus petite quantité de drogue. Les gros granules ne sont pas facilement absorbés par le nez et peuvent causer des dommages.

### Éviter L'IRRITATION des narines

Si les narines sont irritées, on peut avaler les substances jusqu'à ce que les voies nasales ou le nez guérissent.

### Utiliser des PAILLES DE COULEUR

Des pailles de couleurs différentes peuvent servir à identifier une réserve personnelle de matériel pour sniffer. S'il n'y en a pas, on peut marquer les pailles pour éviter de les mélanger.

### Éviter les GERMES

Il faut éviter d'utiliser de l'argent en papier ou d'utiliser ses clés pour « faire un bump ». Ces objets sont couverts de germes et de bactéries qui peuvent provoquer une infection des sinus. Les pailles en papier à usage unique, un tube en aluminium ou des tiges en Pyrex sont des options à moindres risques.

### Se RINCER les narines après avoir consommé

Il faut rincer son nez à l'eau tiède après avoir sniffé afin de réduire le risque de lésions nasales. Sniffer quelques gouttes d'eau après avoir consommé permet de dissoudre les restes de drogue dans le nez. L'eau peut transporter la drogue dans la gorge, ce qui réduit le gaspillage.

### La meilleure façon de SNIFFER

En insérant la paille haut dans la voie nasale, on peut réduire la quantité de drogue qui reste coincée dans les poils du nez. Cela peut également réduire l'irritation du nez.

# SURDOSE D'OPIOÏDES

LES OPIOÏDES agissent comme dépresseurs, ce qui affaiblit le système nerveux central. Ils peuvent ralentir la respiration et même l'arrêter en cas de surdose. Tout opioïde peut provoquer une surdose.

## Signes de surdose d'opioïdes :

- Les pupilles sont petites et contractées
- La personne est somnolente
- La personne a une respiration lente ou de la difficulté à respirer (bruits d'étouffement ou de gargouillement)
- La personne peut s'assoupir, mais réagir encore si on la secoue légèrement ou en présence d'un bruit fort
- Les ongles ou les lèvres deviennent bleus
- Les muscles sont mous
- La personne a de la difficulté à parler



### Posez cette question :

« Hé, je vois que tu consommes des opioïdes? As-tu besoin d'une trousse de naloxone? »

**La surdose d'opioïdes est une urgence médicale. Si la personne ne réagit pas, APPELEZ LE 911 ou demandez à une autre personne de le faire.**

Lorsqu'on appelle le 911 pour obtenir une aide d'urgence, ni la personne qui a les facultés affaiblies ni la personne qui appelle ne peuvent être accusées de possession de substances contrôlées, et ce, qu'elle ait ou non également consommé des drogues.



## POINTS IMPORTANTS

- Il faut y aller à petites doses. L'héroïne et toutes les autres pilules d'opioïdes peuvent contenir du fentanyl ou ses analogues. Même de très petites quantités de fentanyl peuvent provoquer une surdose.
- La tolérance aux opioïdes peut changer même après une courte période sans consommer. Il suffit parfois que de quelques jours. Si la tolérance baisse, la dose que l'on consomme habituellement devient beaucoup plus forte et plus dangereuse. Les gens font souvent une surdose après un séjour en désintox, en prison ou à l'hôpital.
- On peut rapidement développer une tolérance aux opioïdes, et donc devoir consommer plus de drogues pour obtenir le même effet. Même si on développe une tolérance à de nombreux effets de la drogue, on ne s'habitue jamais aux effets sur la respiration. Quelle que soit l'expérience ou la tolérance d'une personne, il existe toujours un risque de faire une surdose d'opioïdes.
- On peut faire une surdose en s'injectant, en fumant, en sniffant ou en ingérant des opioïdes.
- Le mélange de drogues augmente le risque de surdose.
- S'injecter dans un lieu familier où on est à l'aise et où on a tout son temps peut réduire le risque de surdose.
- Consommer trop à la fois ou une trop grande quantité sur une courte période augmente le risque de surdose.



### Essayez cette approche :

« Tu as mentionné que tu viens de sortir de prison (de l'hôpital, de désintox). As-tu besoin de naloxone? »

SI QUELQU'UN FAIT UNE  
SURDOSE D'OPIOÏDES

Page suivante

# SI UNE PERSONNE FAIT UNE

# SURDOSE D'OPIOÏDES

## POSITION LATÉRALE DE RÉCUPÉRATION



- **Essayez de la réveiller en l'appelant par son nom ou en lui parlant fort.**
- **Si elle ne réagit pas, essayez de lui serrer les épaules ou d'appuyer un stylo contre un de ses ongles.** Si elle ne réagit toujours pas, elle est peut-être inconsciente. Ne la giflez pas et n'utilisez pas la force.
- **Si la personne réagit,** essayez d'avoir une conversation simple avec elle.
- **Surveillez sa respiration et sa réactivité.**
- **Essayez de maintenir la personne éveillée.**

# COMMENT RÉAGIR

- **APPELEZ LE 911** (ou demandez à quelqu'un d'autre de le faire) dès que les signes de surdose sont évidents. Quelques signes :

- La personne ne respire pas ou a une respiration très lente et superficielle
- La personne ne réagit pas du tout
- L'état de la personne s'aggrave

- **Assurez la sécurité de la personne jusqu'à l'arrivée des soins d'urgence.** Si ce n'est pas possible, laissez la porte ouverte avec une note indiquant la drogue consommée par la personne. Cela aidera les ambulancier-es.

- **Si vous devez quitter la personne avant l'arrivée des ambulancier-es, mettez-la en position latérale de récupération.** Ainsi, elle ne s'étouffera pas si elle commence à vomir. Cela permet aussi de garder les voies respiratoires dégagées.

- **Apprenez à mettre une personne en position de récupération, cela peut lui sauver la vie. Essayez de la garder éveillée.**

1. Placez la personne sur le côté
2. Son corps doit être soutenu par un genou plié
3. Son visage doit être tourné vers le côté
4. Penchez sa tête vers l'arrière et assurez-vous que ses voies respiratoires sont dégagées
5. Placez un bras sur le côté et l'autre bras sur la poitrine, la main contre la joue

- **Si la personne ne respire pas, commencez immédiatement à pratiquer la respiration artificielle (bouche-à-bouche).**
- **Assurez-vous que la personne en surdose est examinée par des professionnels de la santé.**
- **La naloxone peut renverser la surdose d'opioïdes, mais la personne a peut-être d'autres problèmes médicaux qui doivent être pris en charge.** Les personnes qui survivent à une surdose risquent de subir d'autres complications comme la pneumonie et les problèmes cardiaques.
- **La naloxone peut seulement renverser une surdose causée par des opioïdes. Elle ne renversera pas une surdose provoquée par d'autres drogues. Par ailleurs, il s'agit d'un renversement temporaire seulement. S'il reste toujours des opioïdes dans l'organisme après que les effets de la naloxone aient disparu (20 à 90 minutes), la surdose peut revenir.**
- **N'injectez pas la personne avec une substance autre que la naloxone pour tenter de renverser la surdose.** La naloxone est le seul traitement sûr et approprié pour une surdose d'opioïdes.
- **Ne mettez jamais la personne dans un bain froid ou une douche froide.** Cela augmente le risque de chute, de noyade ou d'état de choc.



# SURDOSE DE STIMULANTS

La cocaïne, le crack, le crystal meth et les autres amphétamines sont tous **STIMULANTS**. Une surdose de stimulants se produit lorsque l'on prend une trop grande quantité de drogue ou une combinaison de drogues.

Signes et symptômes possibles :

- Nausées et vomissements
- Évanouissement
- Température corporelle élevée
- Transpiration intense
- Battements cardiaques rapides
- Douleurs à la poitrine
- Maux de tête intenses
- Crises d'épilepsie
- Crampes musculaires
- Essoufflement ou respiration irrégulière
- Accident vasculaire cérébral (AVC)

**Plus vite une personne reçoit une aide médicale, plus grandes sont ses chances de guérison. L'intervention d'urgence et le traitement médical dépendent :**

- du type de drogue;
- du type de symptômes présentés et de leur gravité.

**Si la personne s'endort ou se sent somnolente juste après avoir consommé un stimulant, cela peut être un signe de contamination au fentanyl ou d'autres opioïdes. Surveillez les signes de surdose d'opioïdes. Une surdose d'opioïdes nécessite l'administration de naloxone.**

**Le risque de surdose augmente lorsque les personnes :**

- ne connaissent pas la quantité de drogue qu'elles consomment;
- consomment une drogue contaminée par d'autres substances comme le fentanyl ou les benzodiazépines;
- combinent plusieurs types de drogues stimulantes en même temps;
- consomment d'autres substances comme l'alcool et/ou les benzodiazépines;
- utilisent des méthodes de consommation plus rapides comme l'injection.

# SI UNE PERSONNE FAIT UNE SURDOSE DE STIMULANTS

- **En cas de surdose de stimulants, il est important de s'assurer que :**
  - la personne respire toujours;
  - le cœur de la personne bat.
- **APPELEZ LE 911** (ou demandez à quelqu'un d'autre d'appeler) dès que les signes de surdose sont évidents.
- **Signes possibles :**
  - Convulsions
  - Bave ou écume dans la bouche
  - Spasmes ou rigidité des membres
  - Signes d'une crise cardiaque comme un serrement ou de la douleur dans la poitrine
  - Absence de respiration ou respiration superficielle
  - Signes d'un accident vasculaire cérébral (AVC), tel que :
    - Incapacité à parler clairement
    - Incapacité à comprendre ce que disent les autres
    - Perte de sensation dans le visage, les bras ou les jambes (généralement d'un seul côté du corps)
- **Essayez de faire en sorte que la personne ralentisse et se détende.**  
Si elle peut marcher, emmenez-la dans un endroit calme.
- **Restez calme.** Votre énergie peut affecter les autres.
- **Essayez de tenir la personne éveillée.**
- **Rafrâchissez-la en plaçant une débarbouillette humide sur son front.**
- **Si la personne fait une crise d'épilepsie, enlevez tous les objets pointus ou dangereux qui sont près d'elle.**
- **Assurez la sécurité de la personne jusqu'à l'arrivée des soins d'urgence.**  
Si ce n'est pas possible, laissez la porte ouverte avec une note indiquant la drogue consommée par la personne. Les ambulancier-es pourront ainsi entrer facilement et rapidement.
- **Ne mettez pas la personne sous une douche froide.**
- **Ne donnez pas d'autres substances ou des remèdes maison.** Cela pourrait aggraver la situation.
- **Ne retenez pas la personne de quelque manière que ce soit et ne lui mettez rien dans la bouche.** Si la personne est inconsciente, placez-la en position de récupération ([voir pages 84-85](#)).

# JETER LE MATÉRIEL DE RÉDUCTION DES MÉFAITS DE FAÇON SÉCURITAIRE

**Le matériel de réduction des méfaits utilisé pour la préparation et la consommation de drogues est considéré comme un déchet biomédical s'il entre en contact avec le sang.**

Les objets tranchants usagés sont des déchets biomédicaux, car :

- ils peuvent avoir du sang sur eux, ce qui peut transmettre des infections;
- ils peuvent causer des blessures.

**Le VIH, l'hépatite B et l'hépatite C sont des infections transmissibles par le sang. Même si la quantité de sang est si faible qu'elle n'est pas visible, les virus et les bactéries peuvent quand même être transmis en partageant du matériel usagé, y compris les objets tranchants.**

**Le matériel usagé de réduction des méfaits peut :**

- contenir du sang liquide ou semi-liquide;
- libérer du sang lorsqu'on presse l'objet ou qu'on appuie dessus;
- être couvert de taches de sang sec.

Le temps de survie d'un virus en dehors du corps peut varier :

- Le VIH meurt très rapidement à l'air libre, en quelques instants.
- L'hépatite B peut vivre hors du corps pendant 7 jours.
- L'hépatite C peut vivre hors du corps jusqu'à 3 semaines.

**Essayez cette approche :**



**« Tu peux te blesser en essayant de casser la pointe d'une seringue. Il suffit de remettre le capuchon sur l'aiguille et de la placer telle quelle dans le contenant à objets tranchants. »**





# FAÇONS DONT LE MATÉRIEL DE RÉDUCTION DES MÉFAITS PEUT ENTRER EN CONTACT AVEC LE SANG

## Aiguilles

- Par l'injection
- En touchant de l'eau, un cup (chauffoir) ou des filtres qui ont été utilisés pour la préparation ou l'injection

## Cylindres de seringue

- Par un contact avec du sang en pratiquant le *flagging*
- En séparant des drogues avec une seringue usagée
- En prélevant du sang dans la seringue pour rincer les résidus de drogue (non utilisés/restants) (*flushing*)

## Pipes à crack

## Pipes à crystal

- Par des coupures ou des brûlures sur les lèvres et la bouche

## Embouts

## Tampons d'alcool

- En cas d'utilisation pour nettoyer le site d'injection ou pour arrêter l'écoulement du sang après l'injection

## Tampons secs

- En nettoyant une zone de préparation de drogue qui peut contenir des taches de sang

## Lingettes BZK

- Au contact de matériel usagé de réduction des méfaits

## Garrots

- Éclaboussures/giclées de sang accidentelles pendant le processus d'injection



### Essayez cette approche :

« Si tu ne sais pas où te débarrasser de ton contenant à objets tranchants, tu peux consulter la carte sur [www.ohrdp.ca](http://www.ohrdp.ca). »

# COMMENT JETER LE MATÉRIEL DE RÉDUCTION DES MÉFAITS

Recommandations de bonnes pratiques pour jeter le matériel de réduction des méfaits usagé de façon sécuritaire :

- Fournir des contenants personnels de récupération pour objets tranchants
- Indiquer aux gens l'emplacement des boîtes de récupération publiques
- Offrir une formation sur la gestion des déchets aux personnes qui consomment des drogues
- Offrir une formation sur la gestion des déchets aux gens de la communauté
- Récupérer et accepter les aiguilles usagées
- Offrir plusieurs façons de se débarrasser du matériel (y compris des boîtes de récupération publiques extérieures)

Il faut jeter le matériel d'injection et d'inhalation usagé de façon conforme aux règlements locaux sur les déchets biomédicaux.

Il est important de jeter le **MATÉRIEL DE RÉDUCTION** des méfaits usagé de façon sécuritaire pour protéger la communauté et les personnes qui consomment des drogues des risques suivants :

- blessures par piqûre d'aiguille;
- blessures causées par du matériel endommagé tranchant (par exemple, pipes à crack et pipes à crystal cassées ou fissurées, bords tranchants de cups pliés);
- matériel usagé susceptible de transmettre le VIH ou l'hépatite B et C.



Il est risqué de toucher le **MATÉRIEL D'INJECTION** utilisé par une autre personne. Voici quelques conseils pour jeter les aiguilles de façon sécuritaire :

- Jeter les aiguilles dans un contenant de récupération pour objets tranchants résistant à la perforation.
- Insérer les aiguilles et les seringues dans le contenant en mettant le bout de l'aiguille en premier.
- Si nécessaire, reboucher UNIQUEMENT sa propre seringue après usage avant de la jeter.
- Ne pas essayer d'enlever, de plier ou de casser les aiguilles utilisées par soi-même ou par une autre personne.
- S'il n'y a pas de contenant de récupération pour objets tranchants, mettre la seringue dans une bouteille de boisson gazeuse ou un autre récipient en plastique dur qui peut être fermé hermétiquement. Les seringues placées directement dans les sacs à ordures peuvent blesser d'autres personnes.
- Ne jamais jeter de seringues usagées dans les toilettes. Elles peuvent boucher les tuyaux et blesser les personnes qui devront les retirer.

Il est risqué de toucher le **MATÉRIEL D'INHALATION** utilisé par une autre personne. Voici quelques conseils pour jeter le matériel de façon sécuritaire :

- Jeter les pipes à crack et les pipes à crystal dans un contenant pour objets tranchants résistant à la perforation.
- Ne pas casser les pipes avant de les jeter. Les petits morceaux de verre couverts de sang peuvent se retrouver sur le trottoir, dans un terrain de jeu, sur le sol ou sur une table et blesser d'autres personnes.
- S'il n'y a pas de contenant de récupération pour objets tranchants, mettre les pipes à crack ou les pipes à crystal usagées dans une bouteille de boisson gazeuse ou un autre récipient qui peut être fermé hermétiquement. Les pipes à crack ou les pipes à crystal placées directement dans les sacs à ordures peuvent blesser les gens.
- Ne jamais jeter de matériel usagé dans les toilettes. Les articles peuvent boucher les tuyaux et blesser les personnes qui devront les retirer.



**Essayez cette approche :**

**« Hé, merci d'avoir apporté tout ce matériel usagé, c'est vraiment apprécié. Je remarque que tu les as mis dans une vieille bouteille de boisson gazeuse. On a des contenants personnels pour objets tranchants de différentes tailles. En voudrais-tu un? Ce sera peut-être plus facile que d'essayer de trouver une bouteille de boisson gazeuse. »**

# POURQUOI LE MATÉRIEL DE RÉDUCTION DES MÉFAITS PEUT CHANGER

Le matériel de réduction des méfaits peut parfois changer.

Changements possibles :

- |   |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---|
| <b>1</b> Le modèle ou le style de l'article | <b>3</b> Le matériau dont il est fait | <b>5</b> Le fabricant ou le fournisseur |
| <b>2</b> L'emballage                        | <b>4</b> Le nom du produit            |   |

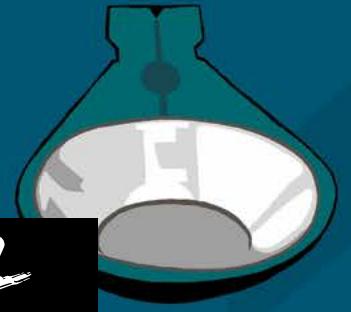
Informar les gens sur le matériel de réduction des méfaits fait partie du travail de promotion des pratiques de consommation à moindres risques.

Facteurs à prendre en compte lorsque l'on offre de l'information à ce sujet :

- Le type et la disponibilité du matériel de réduction des méfaits
- Les drogues consommées
- La situation personnelle
- Les habitudes et préférences en matière de consommation de drogues

S'ils ne peuvent pas obtenir le type de matériel auquel ils sont habitués, les gens sont plus susceptibles de partager ou de réutiliser. Ils peuvent également essayer de fabriquer leur propre matériel ou de le modifier.

Le changement n'est pas toujours facile, et c'est pourquoi il est très important d'expliquer aux gens les raisons derrière un changement de matériel. De cette façon, ils pourront déterminer en quoi l'article est similaire ou meilleur que celui qu'ils utilisaient auparavant.





# LES RISQUES LIÉS À L'UTILISATION D'ARTICLES DE SUBSTITUTION

## POUR S'INJECTER/FUMER DES DROGUES

La consommation de drogues comporte des RISQUES POUR LA SANTÉ. Toutefois, une utilisation adéquate du matériel de réduction des méfaits peut rendre la consommation plus sécuritaire et réduire les risques.

Les gens utilisent parfois des articles autres que ceux offerts par les programmes de réduction des méfaits, pour les raisons suivantes :

- Les habitudes et préférences personnelles en matière de consommation de drogues
- La culture locale de consommation
- Le manque d'accès au matériel de réduction des méfaits
- L'accès plus facile à des articles alternatifs
- La consommation de drogues dans de nouveaux espaces (voitures, ruelles, toilettes publiques)

Les articles de substitution comportent TOUJOURS plus de risques que le matériel provenant d'un programme de réduction des méfaits.

Les gens ne sont pas toujours en mesure d'appliquer des pratiques sécuritaires ou d'utiliser du matériel de réduction des méfaits. Par contre, s'ils connaissent bien les risques liés à l'utilisation d'articles alternatifs, ils pourront adopter des pratiques plus sécuritaires et donc réduire les risques.

« Tu as mentionné que tu n'aimes pas utiliser les grilles en cuivre et que tu préfères plutôt le Brillo®. Si tu veux quand même l'utiliser, voici quelques conseils pour minimiser certains risques. »



# LES RISQUES LIÉS À L'UTILISATION D'ARTICLES DE SUBSTITUTION

## POUR S'INJECTER OU INHALER DES DROGUES

Le tableau de la page suivante présente les articles de substitution les plus couramment utilisés. On les appelle également articles ménagers, artisanaux ou improvisés. Cette liste n'est pas exhaustive. Les membres de votre communauté sont les mieux placés pour expliquer ce qui se passe dans votre milieu. C'est un bon début de discussion.



**Articles de substitution utilisés pour l'injection de drogues**



**Matériel d'injection à moindres risques**





## Articles de substitution utilisés pour l'injection de drogues

### Cups artisanaux

- **Cuillère de cuisine**
- **Bouchons de bouteilles de bière ou de boisson gazeuse**
- **Le revers du fond de cannettes de boisson gazeuse, de bière ou de jus de fruits**

## Risques liés à l'utilisation d'articles de substitution pour l'injection de drogues

- Ces articles peuvent contenir des bactéries et d'autres microbes, de la rouille et de la saleté.
- Les bactéries ne sont pas faciles à éliminer des articles ménagers.
- Une désinfection correcte nécessite de nombreuses étapes. Même la meilleure procédure ne peut pas garantir que tous les virus ont été tués.

### Acidifiants ménagers

- **Jus de citron**
- **Vinaigre**

(Les acidifiants servent à rendre solubles dans l'eau la cocaïne et l'héroïne brune ou de type « black tar »).

- Le jus de citron et le vinaigre peuvent contenir des bactéries et des champignons. Cela peut provoquer des problèmes de santé, notamment des infections cardiaques et la perte de la vue.
- L'injection de tout type d'acide dans le sang est dommageable. Les acides forts comme le jus de citron ou le vinaigre peuvent provoquer des douleurs, une irritation des vaisseaux sanguins et des lésions locales aux veines.

### Sources d'eau non stériles

- **Eau du robinet**
- **Eau en bouteille**
- **Eau bouillie et refroidie**
- **Eau des toilettes**
- **Eau de puits**

- L'eau en bouteille peut contenir des microbes et des agents bactériostatiques. On peut la boire, mais pas l'injecter dans les veines.
- La solution saline est une solution salée, qui comporte des risques lorsqu'elle est injectée dans les veines. Elle peut également affecter les drogues.
- L'eau du robinet contient du chlore et du fluor, selon l'endroit où vous vivez.
- L'eau du robinet qui passe par le système digestif n'a pas du tout le même effet que lorsqu'elle passe par les veines.
- On peut retrouver des bactéries dans les tuyaux d'eau, qu'il s'agisse d'eau de puits, de tuyaux en plomb ou de tuyaux rouillés.



## Matériel de réduction des méfaits pour l'injection de drogues

### Cups stériles

✓ **Toujours chauffer la drogue jusqu'à ébullition, puis la laisser refroidir avant de l'injecter pour éliminer les bactéries/moisissures/champignons.**

## Avantages de l'utilisation du matériel de réduction des méfaits par rapport aux articles de substitution

- Les cups stériles sont faits d'aluminium ou d'acier inoxydable et ne rouillent pas.
- Les cups et les autres articles dans le paquet ont été stérilisés.
- Les cups stériles ne contiennent pas de bactéries ou d'autres contaminants lorsqu'on s'en sert directement après les avoir sortis d'un emballage scellé.
- Les cups stériles chauffent plus rapidement et plus uniformément que les cuillères de maison.
- Les poignées des cups sont conçues pour protéger les doigts.
- Les cups sont conçus pour contenir 3 ml de liquide.

### Vitamine C (acide ascorbique) de qualité pharmaceutique

✓ **L'ajout d'une plus grande quantité d'acidifiant ne décomposera pas l'enrobage des pilules, mais augmentera l'acidité de la solution de drogue**

- La vitamine C en paquets de 100 mg a été stérilisée pour réduire les risques.
- La vitamine C se présente sous forme de très petits granules qui se dissolvent facilement lorsque chauffés.
- L'utilisation de la plus petite quantité possible de vitamine C de qualité pharmaceutique est la moins nocive.
- On utilise de la vitamine C pour le crack et l'héroïne brune ou de type « black tar ».

### Eau stérile en ampoules

✓ **L'eau qui a été utilisée pour rincer la seringue ne doit jamais être utilisée pour l'injection.**

- L'eau stérile pour l'inhalation est sans danger pour l'injection.
- L'eau stérile réduit le risque de développer des infections bactériennes comme la cellulite et les abcès, la septicémie (infection dans le sang) et l'endocardite (infection de la valvule cardiaque).
- L'eau stérile est exempte de contamination bactérienne.
- Les ampoules d'eau existent en format de 3 ml.
- Si l'on n'utilise pas toute l'eau d'une ampoule, le reste doit être jeté.



## Articles de substitution utilisés pour l'injection de drogues

### Filtre artisanal pour l'injection

- Filtre de cigarette

## Risques liés à l'utilisation d'articles de substitution pour l'injection de drogues

- Un filtre de cigarette déjà fumée contiendra de nombreuses toxines qui peuvent nuire à l'organisme.
- Les filtres de cigarettes ne sont pas stériles et peuvent avoir été manipulés plusieurs fois avant d'être utilisés.
- Les filtres de cigarettes sont composés de laine/fibre de verre et de plastique. Ces éléments ne doivent pas être injectés dans le sang.



## Matériel de réduction des méfaits pour l'injection de drogues

### Filtres stériles

✓ Les filtres stériles ne doivent servir qu'une seule fois. Les bactéries, les moisissures et les champignons peuvent se développer sur les filtres usagés, ce qui rend leur réutilisation dangereuse.

## Avantages de l'utilisation du matériel de réduction des méfaits par rapport aux articles de substitution

- Les filtres emballés provenant des programmes de réduction des méfaits sont stériles.
- Ils viennent soit en paquet de 5, soit dans l'emballage d'un cup.
- On peut les déposer directement dans le cup à partir de l'emballage sans qu'il soit nécessaire d'y toucher.
- La largeur des pores des filtres stériles est beaucoup plus petite que celle des filtres de cigarettes. Ils ont donc une meilleure capacité à filtrer les grosses particules dans la solution de drogue.

### Pipes à crack ou à crystal modifiées ou bricolées

- Inhalateur pour l'asthme
- Ampoule électrique
- Bouteille d'eau (comme bong)
- Cannette de boisson gazeuse
- Fiole de GHB (acide gamma-hydroxybutyrique)

- Modifier une pipe à crack ou à crystal à haute température pour lui donner une autre forme peut la fragiliser.
- Lorsqu'une pipe est rendue fragile, elle peut exploser ou se briser. Cela peut provoquer des blessures au visage, aux yeux ou aux mains.
- Les inhalateurs pour l'asthme sont faits de plastique. Lorsqu'on les chauffe pour l'inhalation, on inhale également les produits chimiques toxiques contenus dans le plastique.
- Les ampoules électriques sont faites d'un verre fragile qui peut être instable lorsqu'on l'utilise à des fins d'inhalation. Il peut facilement se briser ou exploser et causer des blessures aux mains, à la bouche ou au visage.
- Les bouteilles d'eau ne sont pas faites pour être chauffées et peuvent émettre des vapeurs toxiques qui seront inhalées.

### Pipe à crack ou à crystal d'un programme de réduction des méfaits

- Pour réduire les risques, il est mieux d'utiliser les tubes et les pipes en pyrex fournis par votre programme de réduction des méfaits, sans les modifier. Ils sont conçus spécialement pour résister à une chaleur élevée et aux changements de température.
- Utiliser un embout personnel réduit les risques de se brûler ou de se couper les lèvres sur une pipe.



### Articles de substitution utilisés pour l'injection de drogues

#### Grilles improvisées pour les pipes à crack

- Brillo®
- Laine d'acier
- Filtre à cigarette

### Risques liés à l'utilisation d'articles de substitution pour l'injection de drogues

- Les grilles faites maison peuvent produire des vapeurs toxiques qui sont inhalées dans les poumons lorsqu'on chauffe la pipe. Cela peut provoquer une irritation et des dommages à la gorge et aux poumons.
- Les grilles faites maison peuvent se briser lorsque chauffées. De petits morceaux de métal chaud peuvent causer des dommages à la bouche, à la gorge ou aux poumons.
- Ingérer de la laine d'acier chaude peut causer des brûlures tout le long des voies respiratoires et du trajet vers l'estomac.



### Matériel de réduction des méfaits pour l'injection de drogues

#### Grilles emballées d'un programme de réduction des méfaits

✓ Pour les personnes qui préfèrent utiliser le Brillo®, il est plus sécuritaire d'envelopper le Brillo® dans une grille en cuivre.

#### OU

✓ Mouler une grille en cuivre sur le bout de la pipe et placer un embout par-dessus pour le maintenir en place. De cette façon, les morceaux chauds ou le Brillo® ne seront pas aspirés.

### Avantages de l'utilisation du matériel de réduction des méfaits par rapport aux articles de substitution

- Les grilles sont fabriquées à partir d'un métal fin, le cuivre.
- Ces grilles :
  - sont très résistantes à la chaleur;
  - sont souples;
  - n'ont pas de revêtement chimique.

Lorsqu'on prépare les grilles pour une pipe à crack (en les pliant), on doit les rouler serré et bien les comprimer dans la pipe pour éviter de les aspirer ou d'aspirer des morceaux de drogue.

#### Poussoirs (push) artisanaux

- Piston d'une seringue
- Objets métalliques comme une antenne de voiture

- Utiliser un piston de seringue en plastique dans une pipe à crack ou à crystal chaude peut le faire fondre.
- Les poussoirs en métal peuvent avoir des bords tranchants qui vont égratigner ou fissurer la pipe ou le tube en verre. Les pipes à crack et à crystal fissurées se cassent plus facilement, ce qui peut entraîner des blessures ou des infections.

#### Poussoirs (push) en bois

- Les poussoirs en bois servent à positionner les grilles dans la pipe et/ou à enlever les résidus de drogue. Ils n'égratignent pas et ne fissurent pas la pipe à crack ou à crystal en Pyrex.

#### Papier d'aluminium domestique ou pour coiffure

- Le papier d'aluminium domestique ou pour coiffure est plus fin et peut brûler facilement.
- À la surface de ces feuilles se trouve une couche d'huile qui est utilisée dans le processus de fabrication. Lorsqu'on chauffe la feuille, on brûle également l'huile, qui sera inhalée/ingérée avec les drogues.
- Les feuilles d'aluminium de coiffure sont parfois texturées et la résine peut s'accumuler dans les rainures.

#### Feuille d'aluminium conçue pour la consommation de drogues

- La feuille d'aluminium conçue pour la consommation de drogues est plus épaisse afin de créer une surface plus stable lorsqu'elle est chauffée.
- Aucune huile n'est utilisée dans le processus de fabrication.

## UTILISATION DU MATÉRIEL DE RÉDUCTION DES MÉFAITS

# À DES FINS AUTRES QUE CELLES PRÉVUES

Le matériel de réduction des méfaits est conçu pour minimiser les risques liés à la consommation de drogues. Par contre, les risques sont diminués seulement si le matériel est utilisé comme recommandé. Les gens trouveront toujours des façons créatives d'utiliser le matériel pour répondre à leurs besoins spécifiques, mais bien que cela soit très ingénieux, ce n'est pas toujours sécuritaire.

Les gens hésiteront parfois à vous expliquer comment ils utilisent réellement le matériel. Pour cette raison, il est important d'établir une relation de confiance et de leur dire que vous aimeriez apprendre leurs façons de préparer et de consommer les drogues. Une fois les liens créés, vous pourrez vous servir de vos connaissances pour suggérer des pratiques plus sécuritaires et des façons de réduire les risques.



### Essayez cette approche :

« Tu utilises des tampons d'alcool après l'injection? Je voulais juste te dire qu'ils peuvent augmenter les saignements et empêcher le sang de coaguler. Il est préférable d'utiliser le tampon sec que l'on trouve dans l'emballage des cups de marque Stericup ou One-Use. Même un mouchoir propre fera l'affaire. »

« Si tu fais un wash, sache qu'il y a des risques. Tu peux réduire les risques d'un wash en chauffant ta drogue jusqu'à ébullition avant de l'injecter. Laisse-la refroidir avant de l'injecter. En chauffant la drogue, tu tueras les bactéries, les moisissures, les levures et les champignons qui pourraient se trouver dans la drogue ou sur le matériel. »

« Tu aiguises parfois tes aiguilles sur une boîte d'allumettes? Tu dois savoir que la pointe d'une aiguille est très fragile et qu'elle peut être endommagée après une seule injection. Même si tu ne peux pas le voir, l'aiguille crochit après une seule utilisation. C'est très petit, mais ça peut quand même te causer des problèmes. Essaie d'avoir un stock d'aiguilles pour pouvoir en utiliser une neuve à chaque injection. »

« Ce n'est pas une bonne idée de modifier la pipe. Lorsque tu utilises un chalumeau pour modifier la forme, ça fragilise le verre. La pipe peut t'exploser au visage si tu l'utilises. Cela s'est déjà produit et c'est vraiment dangereux. »

# RECUEILLIR LES COMMENTAIRES

## DES USAGER·ES SUR LE MATÉRIEL DE RÉDUCTION DES MÉFAITS

Il est essentiel de recueillir les commentaires des usager·es afin que les intervenant·es communautaires puissent savoir comment le matériel est utilisé dans la vraie vie. Il peut s'agir de commentaires sur la satisfaction ou l'insatisfaction à l'égard du matériel.

Lorsqu'on jase de matériel, il est important d'aller chercher plus de détails :

- **Qu'est-ce que la personne aime ou n'aime pas à propos de l'article?**
- **Aime-t-elle la conception de l'article?**
  - La forme ou la taille
  - Le matériau (type de métal, texture, tissu)
- **Son commentaire concerne-t-il la consommation d'une drogue en particulier?**

Une telle conversation permet d'échanger des conseils pour une consommation plus efficace et sécuritaire. Elle donne également l'occasion d'expliquer des informations spécifiques sur un article ou une technique.

En demandant l'avis des personnes qui utilisent le matériel de réduction des méfaits, on peut créer des liens. Cela profite à la fois aux programmes et aux personnes qui utilisent le matériel.

Avoir une approche centrée sur l'usager·e peut aider à façonner les services et leur prestation. Il est par ailleurs important de dire aux gens que leurs commentaires sont nécessaires et appréciés. De plus, lorsque vous recevez des commentaires sur un problème potentiel de contrôle de la qualité, il est important de transmettre l'information immédiatement. Contactez le programme ou l'organisme qui vous a fourni le matériel et informez-les de la défektivité ou de la préoccupation. Faites un suivi si vous constatez régulièrement les mêmes problèmes avec le matériel.



### Essayez cette approche :

« As-tu essayé les trois types de cups? Lequel préfères-tu utiliser? Ça m'intéresse de savoir ce que tu aimes et n'aimes pas à propos du cup. »

« Que penses-tu des embouts? Qu'est-ce qui devrait changer pour que tu aies envie de les utiliser? »

« On a reçu ces aiguilles récemment. Les as-tu essayées? Ce n'est pas grave si tu ne les aimes pas, je suis simplement curieux·se de savoir comment tu les trouves par rapport à celles que tu utilises habituellement. »

# SCÉNARIOS



« Assure-toi de filtrer tes drogues, surtout si tu t'injectes des pilules. Ça facilitera ton injection et ça fera moins de dommages aux veines. »

## AIGUILLES ET SERINGUES

- « Oh, tu prends des 25 G. Pourquoi les préfères-tu? »
- « Oh, tu prends des cylindres de 5 ml. À quoi te servent-ils? »
- « Prends autant d'aiguilles que nécessaire. C'est préférable d'utiliser du matériel neuf à chaque consommation, y compris les cups, les filtres et les ampoules d'eau. »

## CUPS (CHAUFFOIRS)

- « Je me demandais, est-ce que tu chauffes tes drogues? Ça peut aider à prévenir les infections. »
- « Hé, sais-tu à quoi sert le petit tampon dans l'emballage des cups Stericup et One-Use? C'est un tampon sec à utiliser après l'injection! »

## FILTRES

- « Assure-toi de filtrer tes drogues, surtout si tu t'injectes des pilules. Ça facilitera ton injection et ça fera moins de dommages aux veines. »

## GARROT

- « J'ai remarqué que tu n'as pas pris de garrot. En as-tu besoin d'un? En utilises-tu? »
- « As-tu de la difficulté à trouver une veine? Tu peux peut-être essayer ces techniques... »
- « Comment installes-tu ton garrot? Est-ce que je peux te montrer une technique pour pouvoir le détacher rapidement (quick release)? »

## VITAMINE C (ACIDE ASCORBIQUE)

- « Si tu as besoin de vitamine C, utilise juste une pincée, ou ¼ du paquet. Une trop grande quantité peut vraiment endommager tes veines. Il vaut mieux en rajouter un peu que d'en avoir trop dans ta solution de drogue. »
- « Je vois que tu prends de la vitamine C. Avec quelle drogue l'utilises-tu? En utiliser quand tu n'en as pas besoin peut endommager tes veines. »





### TAMPONS D'ALCOOL

- « As-tu assez de tampons d'alcool? Tu sais que tu dois nettoyer le site d'injection en frottant dans une seule direction? Ne l'essuie pas dans les deux sens, ça ne sert à rien. »

### EAU

- « Assure-toi de ne pas réutiliser une ampoule ouverte. Une fois qu'elle est ouverte, l'eau se contamine rapidement. »

### FEUILLE D'ALUMINIUM

- « Si tu as de la difficulté à trouver une veine, tu pourrais fumer tes drogues sur une feuille d'aluminium. Ça donnera à tes veines une chance de guérir un peu en attendant. »
- « As-tu essayé de fabriquer une pipe en aluminium? Sinon, je peux te montrer comment. »

### LINGETTES BZK

- « Les lingettes BZK sont géniales pour se nettoyer les mains, surtout si tu n'as pas d'eau et de savon. Tu auras quand même besoin d'un tampon d'alcool pour nettoyer le site d'injection. »

### PIPES À CRYSTAL ET PIPES À CRACK

- « C'est risqué d'utiliser une pipe à crystal ou une pipe à crack modifiée. Les pipes artisanales peuvent exploser et te couper ou te brûler les lèvres. »

### GRILLES

- « Tu as mentionné que tu n'aimes pas utiliser les grilles. Si tu veux, je peux te montrer quelques techniques de pliage qui pourraient mieux fonctionner pour toi. »

### EMBOUTS

- « Tu veux une pipe à crystal/à crack? N'oublie pas l'embout – il va avec. »
- « N'oublie pas d'utiliser ton propre embout lorsque tu fumes. Ça vous protégera, toi et les autres, des infections. »
- « As-tu assez d'embouts? C'est plus sécuritaire de ne pas partager le tien. »

### POUSSOIRS

- « On peut casser la pipe en grattant la résine avec des objets métalliques. Essaie plutôt ces poussoirs en bois. »

### PAILLES

- « Il existe plusieurs couleurs de paille. En choisissant ta couleur, tu pourras reconnaître tes pailles. C'est toujours mieux de ne pas partager. »
- « Il faut essayer de garder le papier sec. Si tu prends une poignée de pailles, essaie de les garder au sec. Tu t'assureras ainsi de toujours en avoir quand tu en auras besoin. »

## INDEX

- A** Acide ascorbique, 34, 40  
 Aiguille, 7, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 89, 90, 91, 102  
 Avaler, 79
- B** Brillo®, 56, 57, 71, 95, 99
- C** Calibre, 17, 18, 19  
 Cocaïne, 35, 40, 41, 52, 54, 56, 68, 70, 71, 72, 73, 76, 80, 86, 97  
 Cup, 7, 13, 20, 21, 90, 97, 98, 102  
 Crack, 7, 34, 35, 40, 41, 52, 54, 56, 60, 68, 70, 72, 73, 97  
 Crystal meth, 20, 35, 42, 43, 52, 60, 68, 70, 72, 74, 75, 76, 86
- E** Embout, 52, 53, 62, 103  
 Espace mort, 19, 47
- F** Fentanyl, 35, 38, 39, 52, 68, 72, 76, 77, 83, 86  
 Feuille d'aluminium, 52, 53, 68, 69, 72, 73, 76, 77, 99, 103  
 Filtre, 7, 12, 13, 22, 23, 24, 25, 90, 98, 99, 102  
 Fumer, 52, 54, 56, 60, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 94, 96, 103
- G** Garrot, 7, 13, 15, 30, 31, 32, 33, 89, 90, 102
- H** Héroïne, 7, 34, 35, 41, 43, 47, 48, 68, 72, 76, 80, 83, 97
- I** Injection, 10, 11, 12, 13, 14, 38, 39, 40, 42, 44, 47, 48, 89, 98
- L** Lingette, 7, 11, 36, 37, 52, 89, 90, 103
- M** Matériel artisanal, improvisé, 52, 74, 94, 96, 99  
 Méthamphétamine, 42, 60
- O** Opioides, 44, 46, 82, 83, 84, 85, 86
- P** Paille, 52, 53, 66, 67, 81, 103  
 Pipe, 52, 53, 60, 61, 69, 73, 74, 89, 90, 91, 97, 98, 99, 103  
 Pipe à crystal, 52, 53, 60, 61, 62, 63, 64, 74, 75, 89, 90, 91, 98, 103  
 Pipe à crack, 52, 53, 54, 55, 56, 71, 89, 90, 91, 98, 99, 103  
 Poussoir, 52, 53, 57, 64, 65, 71, 99, 103  
 Pyrex, 54, 55, 60, 71, 81, 98, 99
- S** Seringue, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 47, 89, 90, 91, 99, 102  
 Sniffer, 52, 53, 66, 67, 80, 81  
 Stimulant, 86, 87  
 Surdose, 11, 82, 83, 84, 85, 86, 87
- T** Tampon, 7, 11, 28, 29, 52, 53, 89, 90, 100, 103  
 Tampon d'alcool, 7, 11, 28, 29, 36, 37, 52, 53, 89, 90, 103
- V** Vitamine C, 7, 22, 34, 35, 38, 40, 48, 97, 102
- W** Wash, 22, 45, 100



# LIENS UTILES

Recommandations de pratiques exemplaires pour les programmes canadiens de réduction des méfaits  
[www.catie.ca/fr/programmation/meilleures-pratiques-reduction-mefaits](http://www.catie.ca/fr/programmation/meilleures-pratiques-reduction-mefaits)

CATIE – La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C – Une source d'informations sur différents sujets de réduction des méfaits, le VIH et l'hépatite C  
[www.catie.ca/fr/apropos](http://www.catie.ca/fr/apropos)

Ontario Harm Reduction Distribution Program (OHRDP) – Une source d'informations sur le matériel de réduction des méfaits (en anglais seulement)  
[www.ohrdp.ca](http://www.ohrdp.ca)

Ontario Harm Reduction Network (OHRN) – Une source d'information sur la réduction des méfaits et ses pratiques (en anglais seulement)  
[www.ohrn.org](http://www.ohrn.org)

European Monitoring Centre on Drugs and Drug Addiction EMCDDA – Meilleures pratiques et publications sur la prévention, les traitements, la réduction des méfaits et la réinsertion sociale (en anglais seulement)  
[www.emcdda.europa.eu](http://www.emcdda.europa.eu)

Harm Reduction International (HRI) (en anglais seulement)  
[www.hri.global](http://www.hri.global)

Exchange Supplies – Documents d'information et ressources (en anglais seulement)  
[www.exchangesupplies.org](http://www.exchangesupplies.org)

Harm Reduction Coalition – Renseignements sur la réduction des méfaits (en anglais seulement)  
[www.harmreduction.org/our-resources/text-publicationsreports/all-publications](http://www.harmreduction.org/our-resources/text-publicationsreports/all-publications)

Getting Off Right: A Safety Manual for Injection Drug Users (en anglais seulement)  
[www.harmreduction.org/drugs-and-drug-users/drug-tools/getting-off-right](http://www.harmreduction.org/drugs-and-drug-users/drug-tools/getting-off-right)

CATIE – Je me pique, mais pas n'importe comment : Information sur la réduction des méfaits pour les consommateur-rices de drogues injectables (Connu sous le titre de Sharp Shooters en anglais)  
<https://orders.catie.ca/publications/outils-intervenants/?lang=fr>

Informations d'ordre général sur différents types de drogues (en anglais seulement)  
[www.yourroom.health.nsw.gov.au/a-z-of-drugs/Pages/a-z-of-drugs.aspx](http://www.yourroom.health.nsw.gov.au/a-z-of-drugs/Pages/a-z-of-drugs.aspx)

Alcohol and Drug Foundation – Informations sur les drogues (en anglais seulement)  
[www.adf.org.au/drug-facts](http://www.adf.org.au/drug-facts)

Informations sur le crystal meth (en anglais seulement)  
[www.sexntina.nl/en/basics/gebruikstechniek](http://www.sexntina.nl/en/basics/gebruikstechniek)

A User's Guide to Metamphetamine: A self-help guide to reduce harm for people who use methamphetamine (en anglais seulement)  
[www.waterlooregiondrugstrategy.ca/en/prevention-and-safer-drug-use/resources/Documents/METHbooklet.pdf](http://www.waterlooregiondrugstrategy.ca/en/prevention-and-safer-drug-use/resources/Documents/METHbooklet.pdf)

Safer Injecting: Reducing the harm associated with injecting drug use (en anglais seulement)  
[www.drugs.ie/resourcesfiles/guides/mqi\\_safer\\_injecting\\_guide.pdf](http://www.drugs.ie/resourcesfiles/guides/mqi_safer_injecting_guide.pdf)

Injecting Advice for Harm Reduction Workers and Injectors – Soutien et conseils pour les personnes qui travaillent en réduction des méfaits (en anglais seulement)  
[www.injectingadvice.com](http://www.injectingadvice.com)

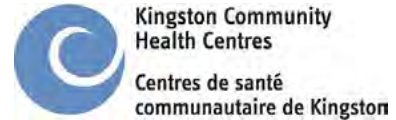
Injecting Fentanyl – Minimizing The Risks (en anglais seulement)  
[www.aivl.org.au/wp-content/uploads/2018/05/Injecting-Fentanyl-Minimising-The-Risks.pdf](http://www.aivl.org.au/wp-content/uploads/2018/05/Injecting-Fentanyl-Minimising-The-Risks.pdf)

L'Association québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues (AQPSUD)  
[www.aqpsud.org](http://www.aqpsud.org) et [www.linjecteur.ca](http://www.linjecteur.ca)

**Le guide Parlons-en! Le matériel de réduction des méfaits comme outil d'interaction a été produit par :**



un programme des



**en collaboration avec**



un programme de



Pour toute question sur le matériel de réduction des méfaits, contactez le PODRRM à [info@ohrdp.ca](mailto:info@ohrdp.ca) ou visitez [www.ohrdp.ca](http://www.ohrdp.ca).

---

Pour toute question sur les informations et les pratiques en matière de réduction des méfaits, contactez l'OHRN à [info@ohrn.org](mailto:info@ohrn.org) ou visitez [www.ohrn.org](http://www.ohrn.org).