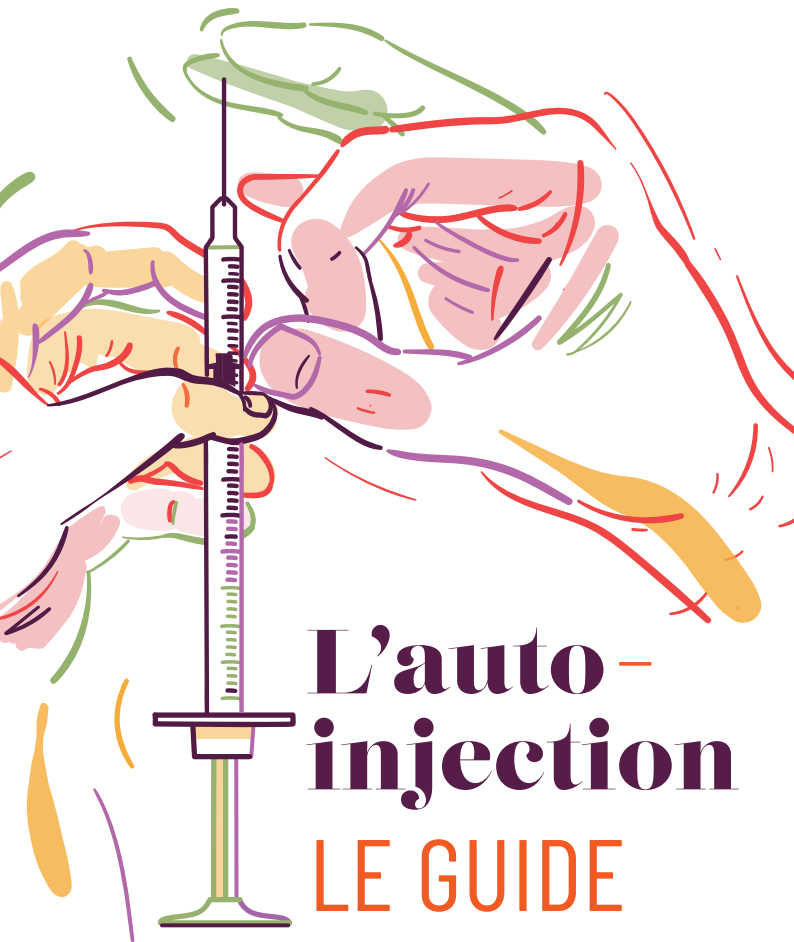




# L'auto- injection

## LE GUIDE

# TABLE DES MATIÈRES

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| Introduction                     | 5         |
| <b>PRÉPARER L'INJECTION</b>      | <b>7</b>  |
| Se laver les mains               | 10        |
| <b>PRÉPARER LA SOLUTION</b>      | <b>19</b> |
| La cupule                        | 20        |
| La seringue                      | 22        |
| L'eau                            | 25        |
| La poudre                        | 28        |
| Les comprimés                    | 31        |
| Skenan : la « méthode tiède ».   | 32        |
| Filtrer la solution              | 35        |
| <b>L'INJECTION</b>               | <b>47</b> |
| Trouver une veine                | 48        |
| Le Garrot                        | 50        |
| Désinfecter le point d'injection | 54        |
| Les aiguilles                    | 55        |
| L'injection                      | 56        |
| <b>APRÈS L'INJECTION</b>         | <b>63</b> |
| Que faire du matériel ?          | 64        |
| <b>L'OVERDOSE</b>                | <b>65</b> |
| L'overdose aux opioïdes          | 66        |
| Remerciements                    | 70        |

# INTRODUCTION

Ce guide est destiné aux personnes qui consomment des drogues par voie intraveineuse.

L'auto-injection par voie veineuse n'est pas une pratique utilisée en médecine : elle n'est donc pas enseignée.

Lorsqu'elle est pratiquée par des professionnels, l'injection nécessite des connaissances médicales et l'apprentissage d'un savoir-faire.

La personne qui injecte des drogues ne bénéficie ni de ces connaissances ni de cet apprentissage.

L'auto-injection par voie veineuse n'est pas un acte facile à réussir. D'une part, elle se situe dans un contexte particulier. D'autre part, elle ne se pratique pas à deux mains mais à une seule main : elle nécessite de l'habileté et comporte des risques infectieux importants.

Avec les outils actuels de réduction des risques, l'injection de bactéries, champignons et virus peut être évitée.

Pour atteindre cet objectif, les règles d'asepsie doivent être connues et respectées ; elles sont passées en revue dans ce guide à chaque étape de l'injection.

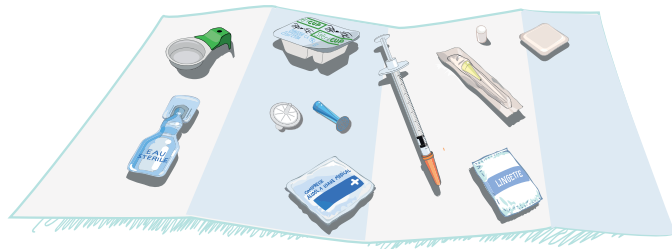
Les problèmes de santé liés à l'injection sont souvent dus à la méconnaissance de certains risques : ce guide permet de les repérer, puis de les corriger.

Il s'agit de s'approprier des nouvelles connaissances, de se donner des objectifs à atteindre en devenant acteur de sa propre santé.

L'objectif de ce guide n'est pas d'encourager la consommation de drogues. Son but est de protéger de maladies ou infections graves ceux qui ne peuvent ou ne veulent arrêter l'injection.

# PRÉPARER L'INJECTION





## PRÉPARER L'INJECTION

- Assurez-vous d'avoir tout le matériel nécessaire avant de commencer la préparation de l'injection. Le matériel utilisé doit être neuf.
- Trouvez une surface plane, nettoyez la avec une lingette ou un tampon d'alcool. Idéalement, utilisez un champ ou un support papier propre.
- Sachez que, si vous êtes isolé, une overdose est toujours possible.
- Tout au long de la préparation et de l'injection, touchez le matériel le moins possible avec les doigts.
- Une transmissions virale fait toujours suite au partage d'un outil (seringue, filtre, eau, cupule,...).
- Les infections bactériennes proviennent avant tout de votre propre peau, de votre propre bouche ou de l'utilisation d'outils non stériles (ou de leur réutilisation).



# SE LAVER LES MAINS

Les mains portent de très nombreuses bactéries. Si celles-ci sont injectées, elles peuvent provoquer des infections (abcès, endocardite, septicémie,...).

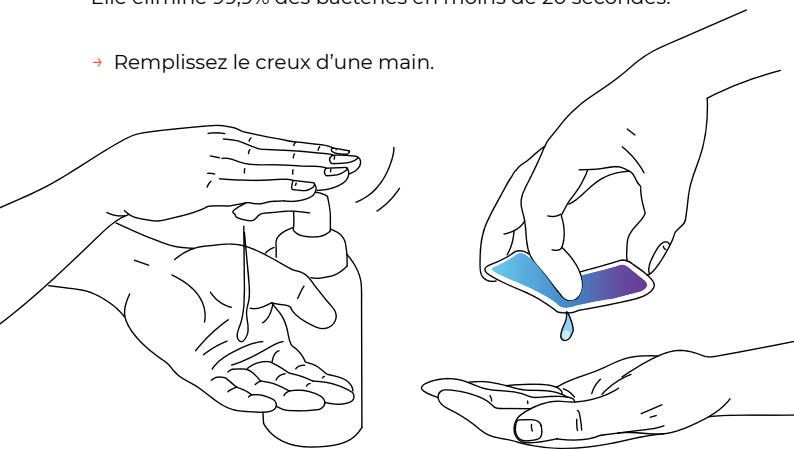
En vous lavant les mains juste avant l'injection, vous diminuez considérablement les risques d'infections. La friction au gel hydro-alcoolique est la méthode qui élimine le plus de microbes. Elle est aussi la plus rapide.

## LA FRICTION HYDRO-ALCOOLIQUE

La friction au gel hydro-alcoolique est efficace et rapide.

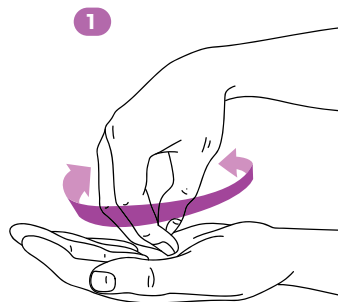
Adoptez la méthode du « bout des doigts d'abord ». Elle élimine 99,9% des bactéries en moins de 20 secondes.

→ Remplissez le creux d'une main.

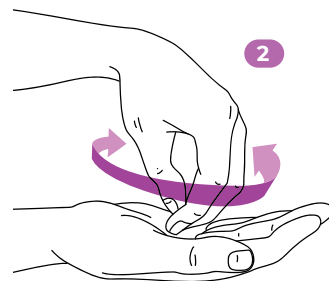


Flacon

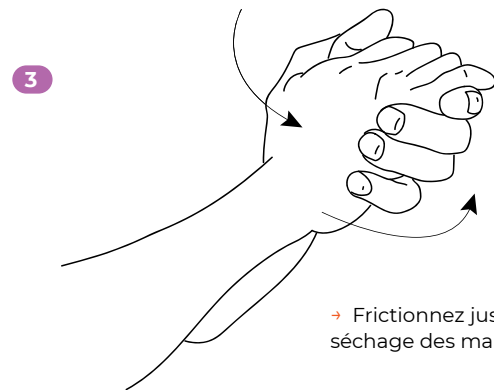
Dose individuelle



→ Trempez le bout des doigts dans le gel. Tournez plusieurs fois.



→ Versez le gel dans l'autre main, tournez.



→ Frictionnez jusqu'au séchage des mains.

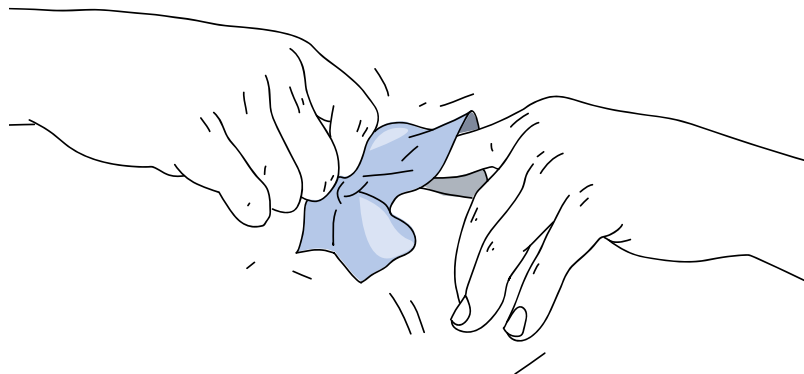
## LAVAGE DES MAINS AU SAVON

Prenez votre temps, sachez qu'il faut au moins 60 secondes pour frictionner, rincer puis sécher avec une serviette propre et sèche.

Mettez bien l'accent sur le bout des doigts.



## FROTTAGE AVEC UNE LINGETTE



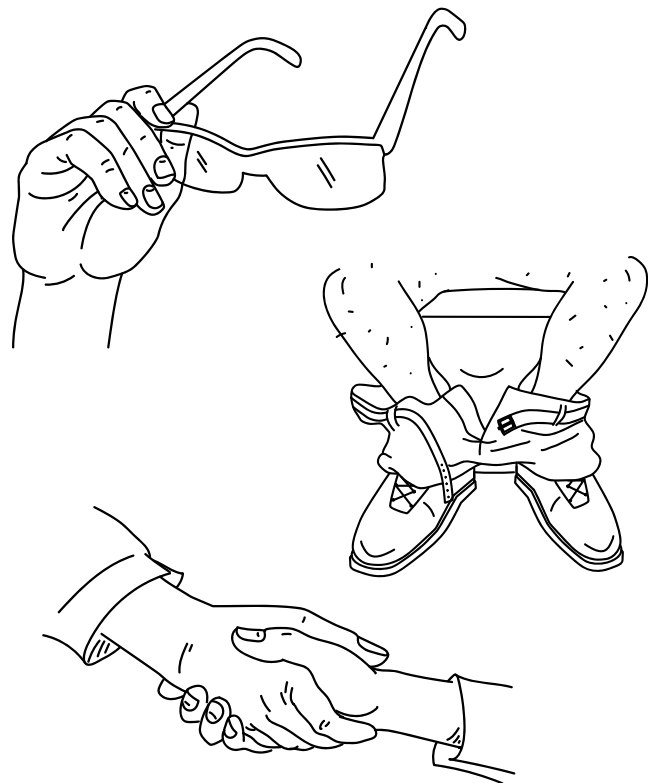
Si vous n'avez ni eau courante, ni gel hydro-alcoolique, utilisez des lingettes anti-bactériennes et anti-virales. La friction avec liquide (gel ou savon) est plus efficace que le frottement avec une lingette.

Les lingettes les plus efficaces contiennent 70% d'alcool.

**Une fois les mains propres,  
il faut qu'elles le restent !**

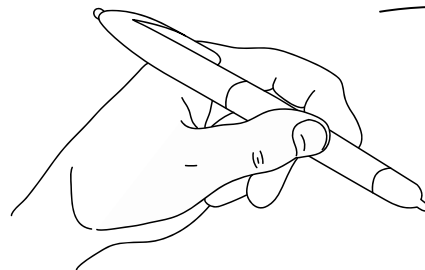
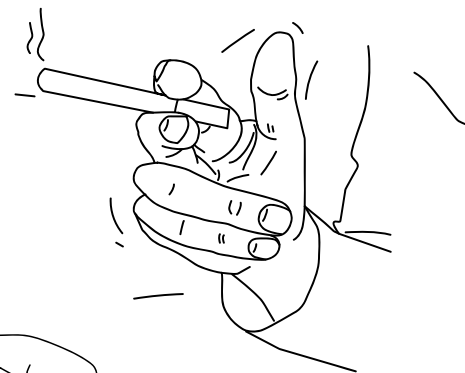
**GARDEZ LES MAINS PROPRES**

**Si vous faites ces gestes pendant  
la préparation...**



**...relavez-vous les mains à chaque fois.**

**Si vous faites ces gestes pendant  
la préparation...**



**...relavez-vous les mains à chaque fois.**

PRÉPARER  
LA SOLUTION

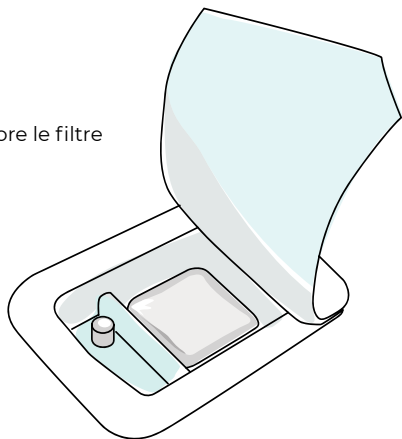
# LA CUPULE

Utilisez toujours une cupule neuve et stérile pour chaque nouvelle injection.

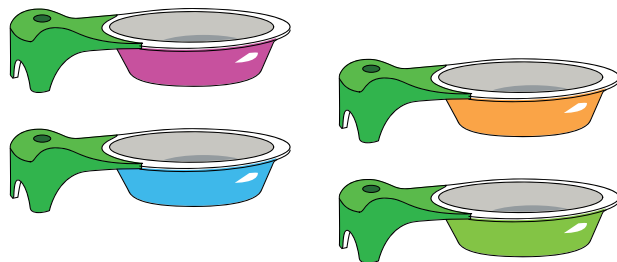
→ Sortez la cupule par le manche, sans toucher l'intérieur de la cupule.



→ Ne sortez pas encore le filtre ni le tampon sec.



- Ne laissez personne introduire une aiguille dans votre cupule.
- Si vous réutilisez une cupule: Soyez sûrs que ce soit bien la vôtre en repérant votre couleur.

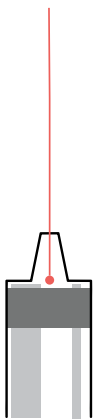


En cas de réutilisation, le nombre de microbes sur une cupule peut être réduit avec un tampon d'alcool.

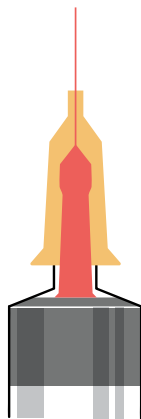


# LA SERINGUE

- À chaque nouvelle injection, utilisez une seringue neuve.
- Utilisez la seringue ayant le plus petit espace mort possible. L'espace mort est le volume de liquide qui reste dans les seringues après les avoir vidées.
- Si vous avez le choix, préférez les seringues à aiguille sertie (1 ml, type seringue à insuline): le risque viral en cas de partage est plus faible qu'avec une seringue à espace mort élevé. De plus, vous perdrez moins de produit.



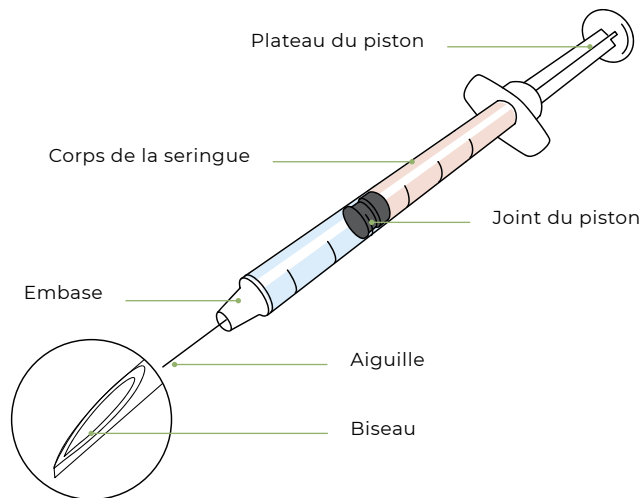
Espace mort faible: 3 µl  
Seringue Sertie.



Espace mort élevé: 72 à 88 µl  
Seringue non sertie.

Utilisez l'aiguille la plus fine et la plus courte possible pour préserver vos veines.

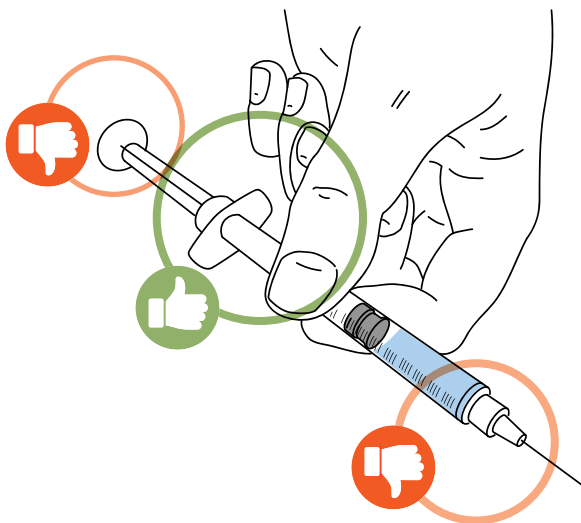
Pour des veines de surface en bon état, une seringue sertie ou une aiguille jaune et courte suffit.



Les aiguilles plus grosses peuvent être utilisées si:

- vos veines se sont durcies
- vous injectez dans des veines profondes
- vous injectez des produits visqueux (methadone sirop)
- vous injectez des grands volumes





### RÈGLES D'HYGIÈNES

- Le capuchon protège l'aiguille, enlevez-le le plus tard possible.
- Prenez la seringue sans toucher le plateau du piston : celui-ci sera utilisé pour touiller la solution et ne doit pas être contaminé.
- Si la seringue n'est pas sertie, ouvrez les emballages sans toucher la pointe de la seringue ni l'embase de l'aiguille.
- Ne réutilisez pas votre seringue.
- Évitez le partage accidentel : marquez votre seringue pour être sûr de n'utiliser que la vôtre !
- Prenez toujours plus de seringues que prévu pour éviter d'en manquer.

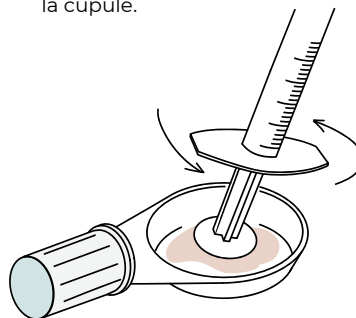
## L'EAU

Utilisez de l'eau PPI (Pour Préparations Injectables).  
La fiole doit être neuve.



→ Faites tomber l'eau directement dans la cupule.

→ N'aspirez pas l'eau du flacon avec la seringue, vous risquez de contaminer l'eau et d'abîmer l'aiguille.



→ Pour mélanger, utilisez le piston de la seringue, il est stérile tant que vous ne l'avez pas touché.

### RÈGLES D'HYGIÈNE

- N'utilisez le flacon qu'une seule fois. Une fois ouvert, il peut être contaminé par des bactéries.
- N'utilisez que votre flacon personnel.

## Ordre préférentiel d'utilisation.

• • • • •



L'eau pour préparations injectables (Eau PPI).



• • • • •



Sérum physiologique.

• • • • •



L'eau du robinet, bouillie pendant 1 à 5 minutes et refroidie couverte.

• • • • •



L'eau froide du robinet après l'avoir laissé couler un peu.

• • • • •



L'eau provenant d'une bouteille non utilisée. Versez l'eau dans le bouchon, puis aspirez à l'aide d'une seringue neuve.

• • • • •



L'eau chaude du robinet peut contenir des bactéries.

• • • • •



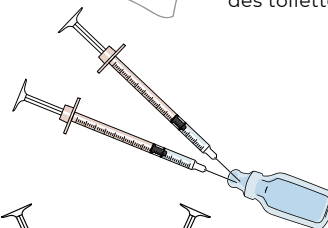
Quand le flacon est ouvert, l'eau ne reste pas stérile longtemps.

• • • • •



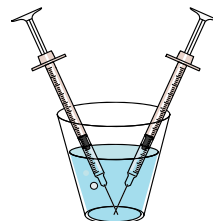
Eau de la chasse des toilettes.

• • • • •



Flacon partagé.

• • • • •



Verre d'eau partagé.

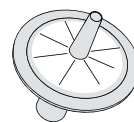
• • • • •



Eau de la cuvette des toilettes.

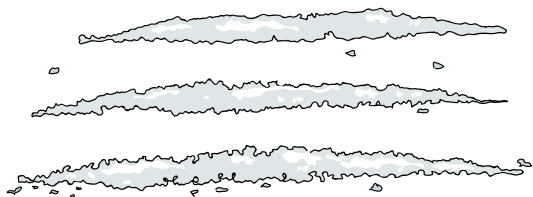


• • • • •

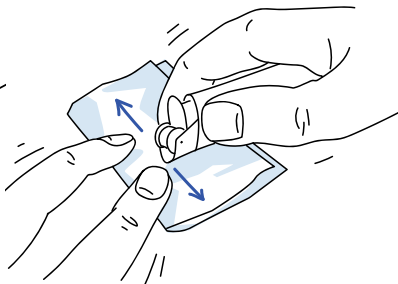


**Si vous avez un doute, toute eau peut être filtrée à l'aide d'un filtre anti-bactérien ("filtre toupie" ou Sterifilt +).**

## LA POUDRE



→ Ouvrez l'emballage de votre produit avec des ciseaux ou un cutter et non avec votre bouche.



→ Écrasez la poudre avec un briquet le plus finement possible dans une feuille de papier propre pliée, elle sera plus facile à dissoudre.

## L'ACIDE

Vous aurez besoin d'acide pour dissoudre l'héroïne brune et la cocaïne base (free-base et crack).

Utilisez un sachet d'acide ascorbique ou d'acide citrique neuf.

N'utilisez le sachet qu'une seule fois, même s'il reste du produit.

→ Ajoutez la plus petite quantité possible à la solution, une « pointe de couteau » suffit.



### RÈGLE D'HYGIÈNE

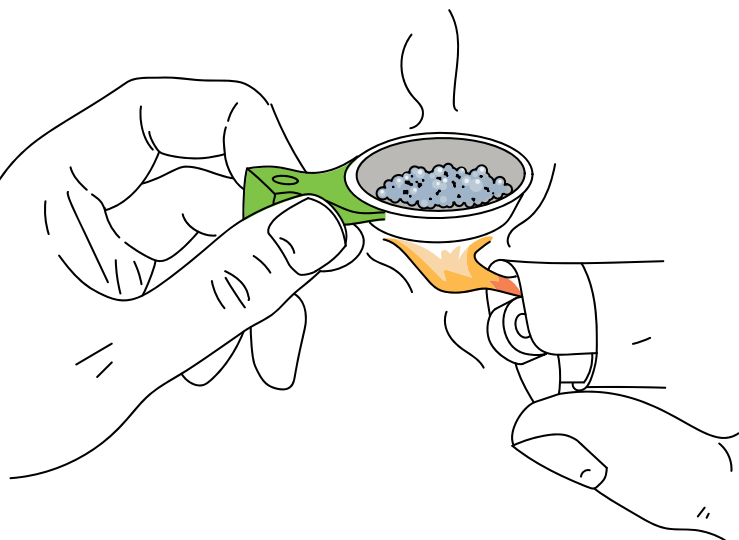
**Évitez les citrons, ils peuvent contenir des champignons dangereux pour la santé.**

### ATTENTION

**L'acide citrique est 3 fois plus fort que l'acide ascorbique (VitC).**

**Trop d'acide abîme la paroi des veines et rend l'injection douloureuse.**

## CHAUFFER LE PRODUIT



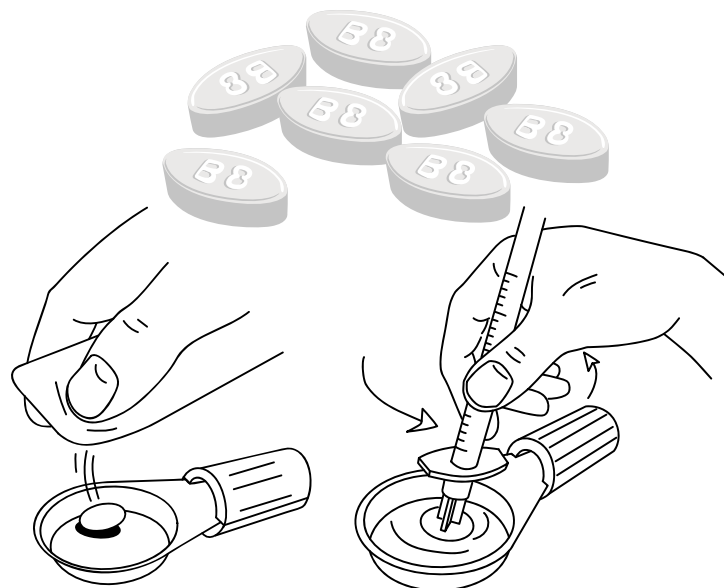
- La plupart des drogues sont solubles dans l'eau et n'ont pas besoin d'être chauffées.
- Si votre solution doit être chauffée, chauffez-la jusqu'à l'apparition des premières bulles (frémissements).

### ATTENTION

**Le virus de l'hépatite C résiste à la chaleur, certaines bactéries aussi.**

**Ne comptez pas sur la chaleur pour les éliminer.**

## LES COMPRIMÉS



- Sans le toucher avec les doigts, faites tomber le comprimé directement dans la cupule.
- Si vous n'utilisez pas un comprimé entier, cassez-le avec des mains propres.
- Laissez le comprimé en contact avec l'eau pendant quelques instants.
- Beaucoup de comprimés se dissolvent tout seuls.
- Pour les comprimés difficiles à dissoudre (Valium, Moscontin, etc), vous pouvez les écraser avec le piston.
- Mélangez avec l'extrémité du piston : celle-ci est stérile tant que vous ne l'avez pas touché.

# SKENAN : LA « MÉTHODE TIÈDE ».



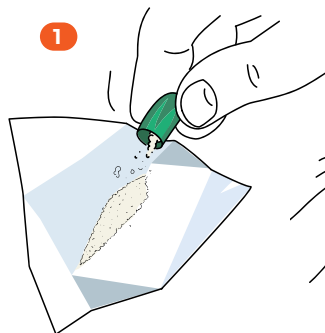
Ne chauffez pas la solution avec les microbilles: elle deviendra pâteuse, très difficile à filtrer et vous perdrez la moitié de la morphine.

La « méthode tiède » décrite ci-dessous permet de récupérer toute la morphine. Au lieu de garder la « pâte » de Skenan pour plus tard, gardez une partie des microbilles dans la gélule refermée. Avec cette méthode, 1 ml d'eau suffit pour dissoudre 100 mg de Skenan.

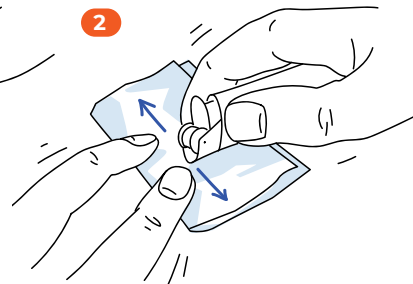
## IMPORTANT

**La filtration n'élimine pas le principe actif. Elle maintient la quantité de morphine et son effet. Une filtration efficace n'élimine que les particules insolubles dangereuses. Les produits actifs filtrés sont transparents.**

## LA « MÉTHODE TIÈDE »



Placez les microbilles dans un papier propre et pliez-le.



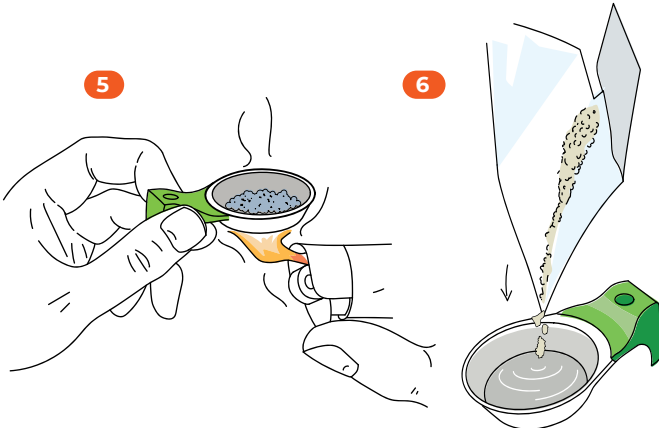
Écrasez finement les micro-billes avec un briquet.



Rassemblez la poudre en tas, vous la mettrez après avoir chauffé l'eau.

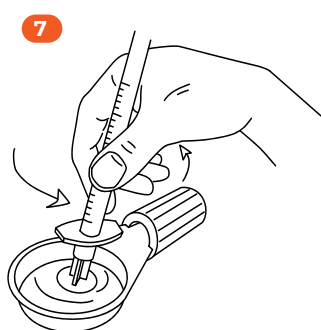


Mettez l'eau PPI dans la cupule.



5  
Chauffez l'eau seule (sans la poudre) jusqu'à ébullition.

6  
Ajoutez rapidement la poudre à l'eau tiède.



7  
Mélangez 30 secondes avec l'extrémité du piston : celle-ci est stérile.



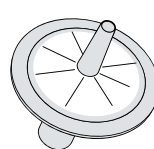
8  
Récupérez la poudre restante du papier et ajoutez la à la solution.  
→ Mélangez à nouveau, la préparation est terminée.  
→ Filtrez.

## FILTRED LA SOLUTION

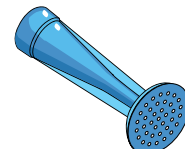
Une solution trouble ne doit jamais être injectée. Les drogues et plus encore les médicaments contiennent des particules insolubles. Injectées, elles sont très dangereuses pour la santé. Aucun filtre n'élimine les virus.

### CONSEIL

Utilisez un filtre stérile : les filtres distribués par les CAARUD sont stériles. Voici l'ordre préférentiel d'utilisation des filtres :

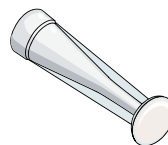


→ filtre Toupie ●●●

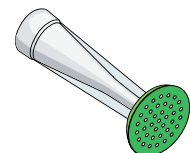


→ Sterifilt + ●●●

Le Sterifilt+ et le filtre toupie éliminent les particules nocives, rendent la solution limpide, éliminent les bactéries et les champignons, mais pas les virus.



→ Sterifilt Basic ●●



→ Sterifilt Fast ●●

Le Sterifilt Basic et le Sterifilt Fast éliminent seulement les particules nocives et rendent la solution limpide.



→ Filtre coton ●

Le coton n'élimine que les très grosses particules.

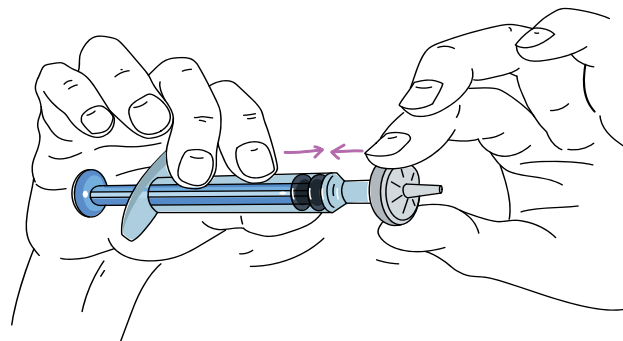
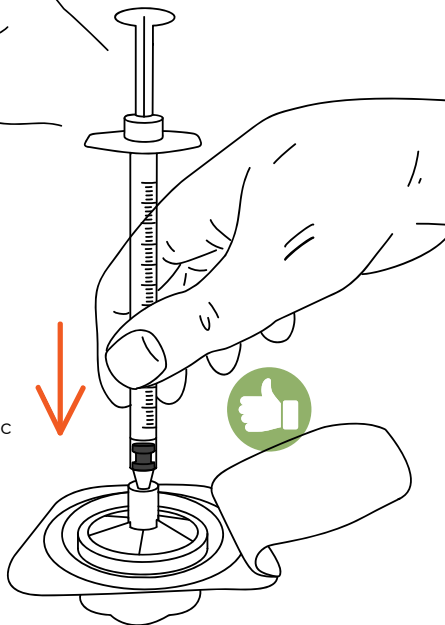
## FILTRE TOUPIE

Le filtre toupie est compatible avec les seringues non serties.

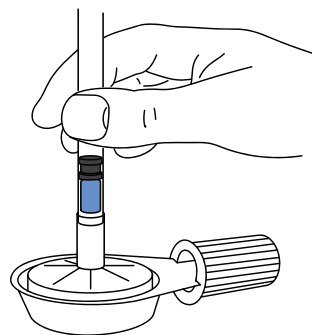


→ Ne sortez pas le filtre avec les doigts, ne touchez pas l'orifice du filtre.

→ Tout en laissant le filtre dans l'emballage, introduisez la seringue dans l'orifice du filtre.  
→ Appuyez légèrement pour les emboîter, sans toucher les extrémités du filtre et de la seringue avec les doigts.



→ Prenez le corps du filtre (la partie plastique) dans la main pour le fixer plus fermement sur la seringue.

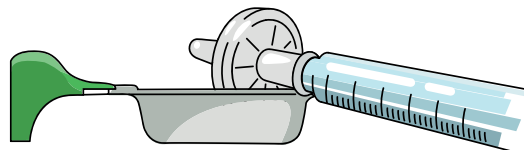


→ Mouillez la membrane préalablement avec de l'eau.

→ Placez le filtre dans la solution.

→ Aspirez lentement.

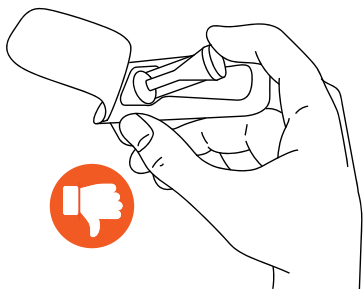
→ Le filtre toupie élimine les bactéries de votre mélange.



→ Posez la seringue avec le filtre toupie sur la cupule pendant la préparation du site d'injection.

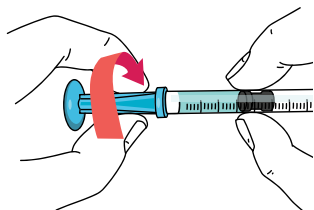
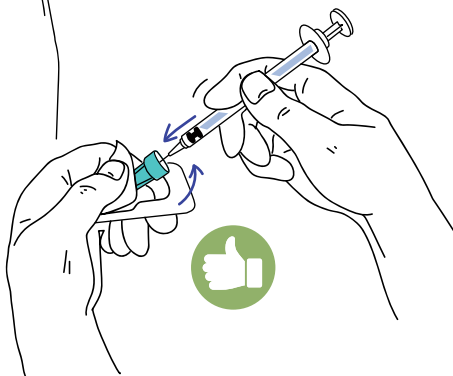
## LES STERIFILTS

Les Sterifilts sont compatibles avec toutes les seringues.

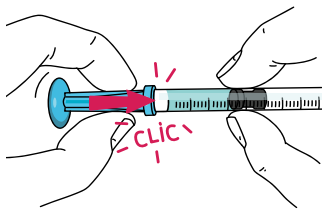


→ Emboîtez la seringue dans le Sterifilt sans le toucher avec les doigts, appuyez légèrement.

→ Ne sortez pas le Sterifilt avec les doigts, ne touchez pas son orifice.

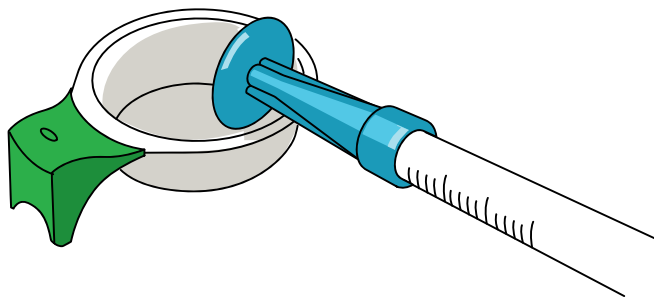


→ Prenez le corps du Sterifilt dans la main pour le fixer plus fermement, en tournant et en appuyant.



→ Pour certaines seringues (Omnican sertie), enfoncez jusqu'à sentir un clic.

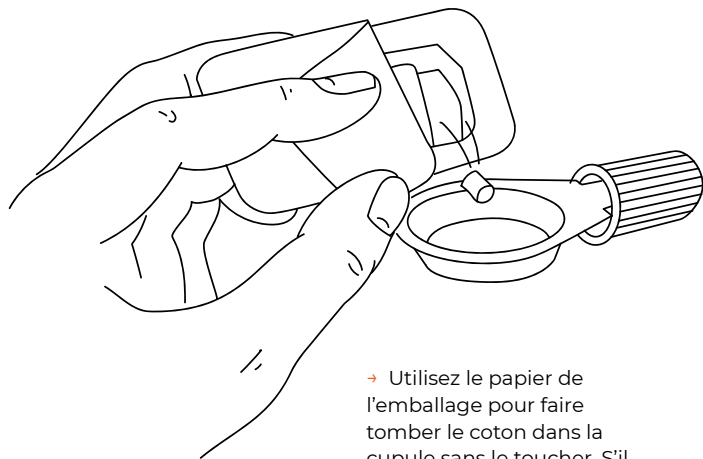
→ Placez le Sterifilt dans la solution. Inclinez-le légèrement pour éviter l'effet ventouse.  
→ Aspirez lentement.  
→ Le Sterifilt + élimine les bactéries de votre mélange.



→ Posez la seringue avec le Sterifilt sur la cupule pendant la préparation du site d'injection.



## FILTRATION À L'AIDE DE FILTRES COTON STÉRILES



→ Utilisez le papier de l'emballage pour faire tomber le coton dans la cupule sans le toucher. S'il tombe à côté prenez en un autre.



→ Ne touchez pas le coton avec vos doigts.

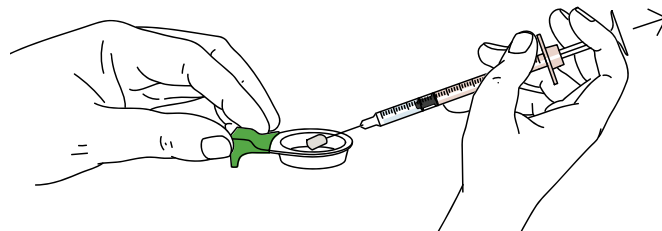
## AVEC UNE SERINGUE SANS AIGUILLE

- Posez l'orifice de la seringue sur le filtre.
- Appuyez pour avoir un contact optimal entre le coton et la seringue.
- Aspirez la solution.

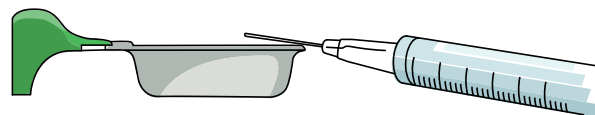


## AVEC UNE SERINGUE À AIGUILLE SERTIE

- Évitez de toucher le fond de la cupule avec l'aiguille, vous risquez d'abîmer la pointe et de rendre la filtration inefficace.
- Aspirez la solution.



- Une fois remplie, placez la seringue sur le bord de la cupule pendant que vous nettoyez votre site d'injection.

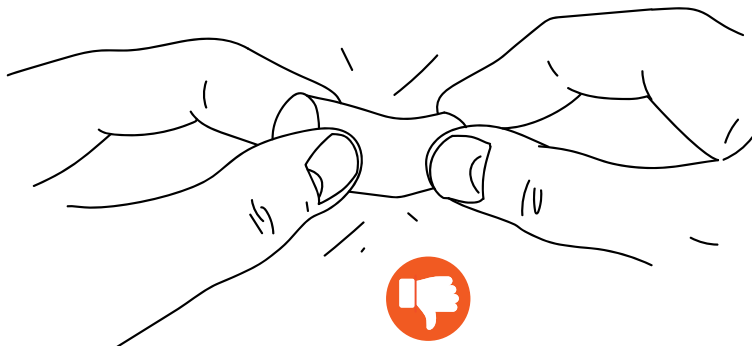


## LES FILTRES « MAISON »



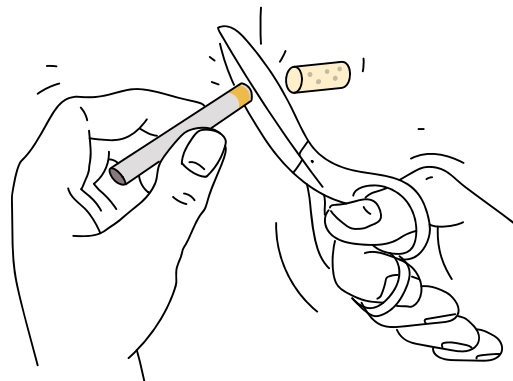
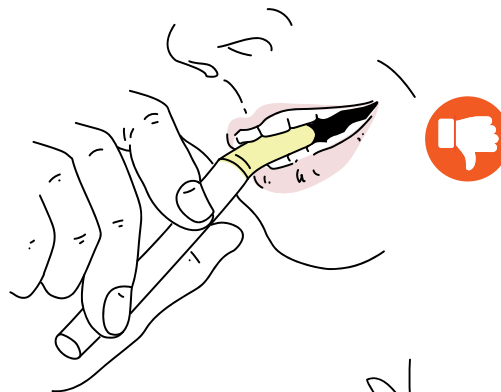
### ATTENTION

Ces filtres ne sont pas stériles, leur utilisation est déconseillée.



Si vous les utilisez quand même, faites-le avec des mains propres en les touchant le moins possible.

Privilégiez les ciseaux si vous devez les couper.



Le filtre ne doit pas être trop petit, la filtration serait moins efficace.

## « FAIRE LES COTONS »

Il est déconseillé de « faire les cotons ».

Les filtres cotons accumulent les bactéries et les champignons. Ils sont responsables de « poussières », accompagnées de fortes fièvres et de douleurs intenses.

Les cotons ont pu être en contact avec une aiguille contaminée par le virus de l'hépatite C.

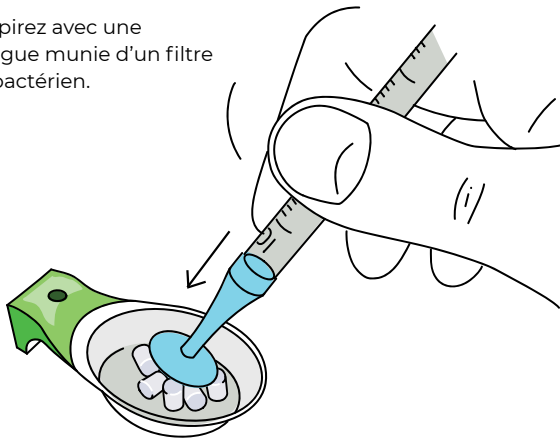
Si vous ne pouvez vous passer de « faire les cotons », utilisez exclusivement vos cotons personnels.

Dans ce cas, vous pouvez grouper plusieurs cotons, et filtrer l'ensemble avec un filtre membranaire antibactérien (Toupie ou Sterifilt+).

Deux méthodes sont possibles :

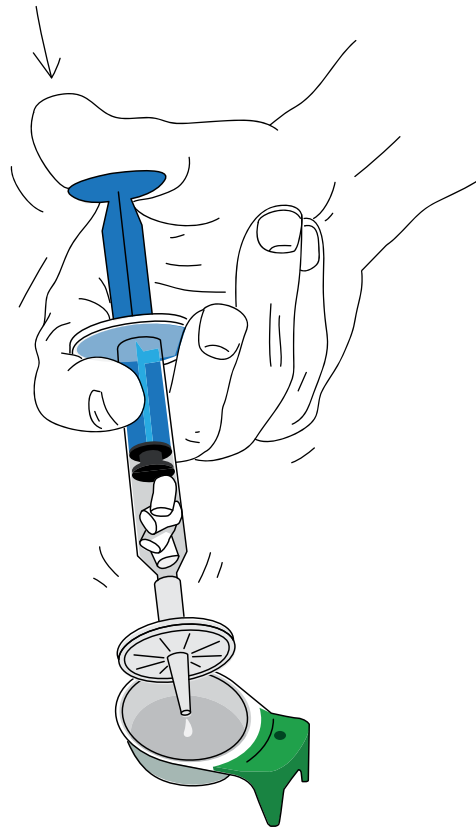
### MÉTHODE 1

→ Aspirez avec une seringue munie d'un filtre antibactérien.



### MÉTHODE 2

→ Expulsez le liquide dans une cupule neuve et utilisez une nouvelle seringue pour l'aspirer.

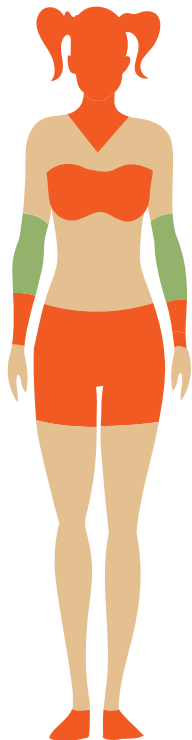


# L'INJECTION

# TROUVER UNE VEINE

Si vous aidez quelqu'un à s'injecter, lavez-vous les mains avant et après l'injection.

Pour la recherche d'une veine, visez une zone de peau propre, évitez les veines enflammées, durcies ou profondes.

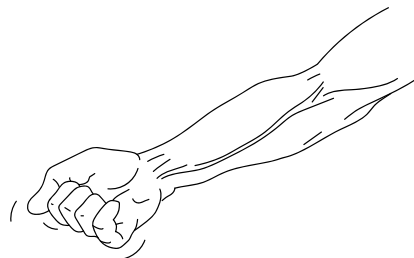


## PRÉSERVER VOTRE CAPITAL VEINEUX

**Les veines abîmées risquent d'être infectées et peuvent se boucher définitivement. Si une veine est bouchée, elle n'est plus utilisable dans sa partie basse.**

**À l'occasion d'une douche chaude, vous repérerez facilement les bonnes veines.**

-  Risques faibles
-  Risques moyens
-  Risques élevés

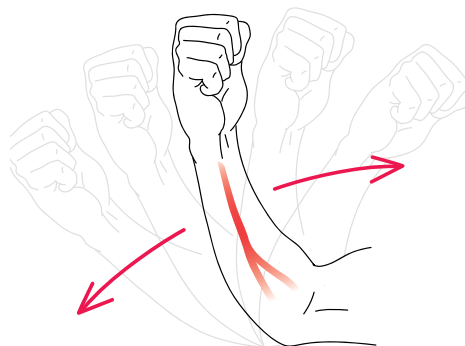


Plusieurs techniques peuvent rendre une veine plus visible:

- Serrer et relâcher le poing pour pomper le sang
- Effectuer des mouvements de rotation avec le bras
- Laisser pendre le bras
- Tapoter sur une veine avec les doigts
- Frotter avec un tampon d'alcool fait ressortir les veines

Cherchez les veines au toucher plutôt qu'à la vue: une veine qu'on voit est souvent superficielle et plus fine qu'une veine qu'on sent qui peut être plus profonde et plus grosse.

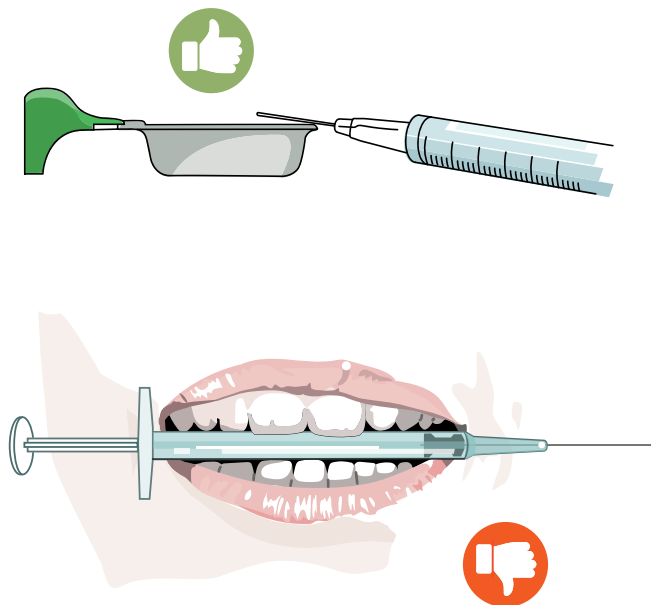
Si la recherche des veines est difficile, il est conseillé d'utiliser un garrot.



# LE GARROT

N'utilisez que votre garrot et désinfectez-le régulièrement.

Quand vous ajustez votre garrot, posez la seringue sur la cupule, ne la mettez pas dans votre bouche.



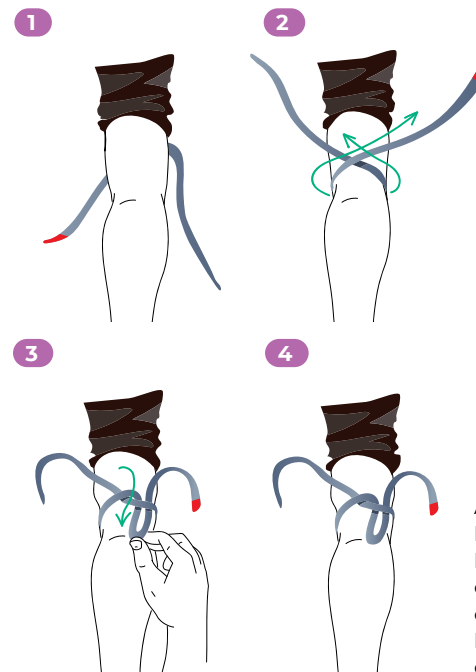
Le garrot doit être desserré dès que l'aiguille est dans la veine, surtout avec un volume injecté supérieur à 2 ml. La pression sur la paroi veineuse sera trop forte et le produit s'échappera: c'est le «shoot raté».

## TROIS MÉTHODES POUR PLACER UN GARROT

Le garrot doit être placé avant de désinfecter le point d'injection.

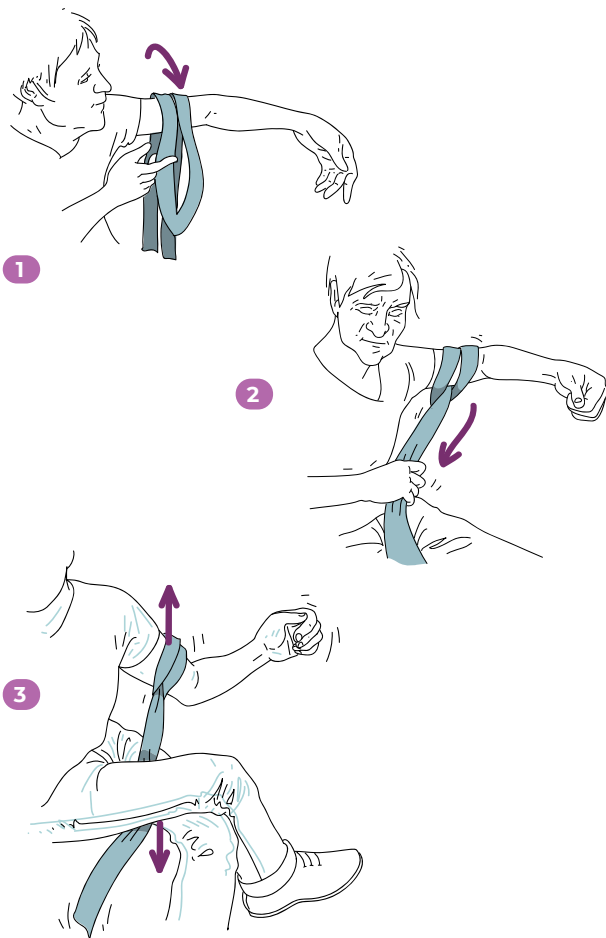
Un garrot doit être serré légèrement: serré trop fort et/ou trop longtemps il bloquerait la circulation sanguine. Ci-dessous trois méthodes pour placer un garrot.

### MÉTHODE 1



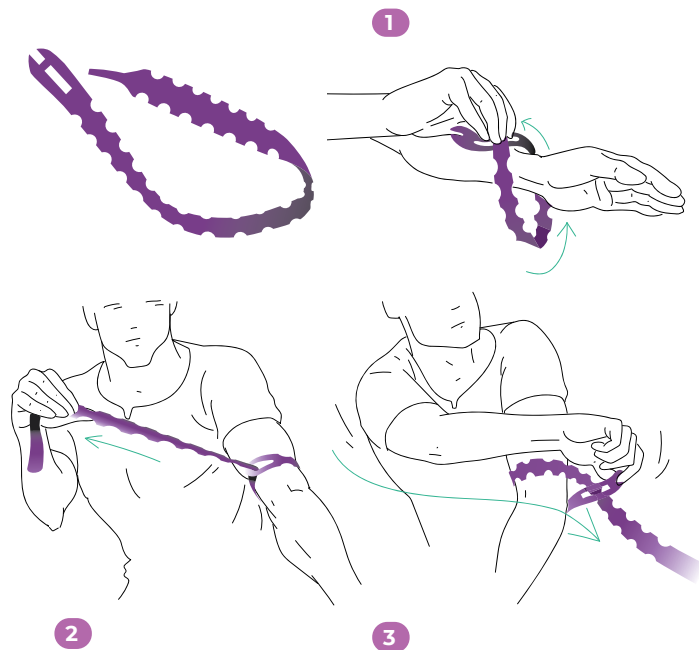
Avant l'injection, le garrot est desserré en tirant sur la languette en rouge.

## MÉTHODE 2



## MÉTHODE 3

Vous pouvez aussi utiliser un garrot à une main qui s'utilise comme suit :



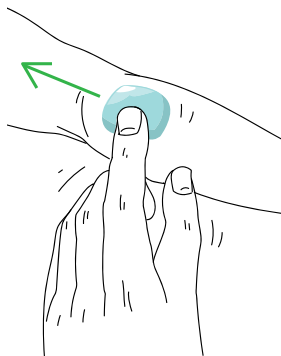
→ Serrage du garrot à une main. Serrez lentement pour ne pas casser le garrot.

→ Desserrage du garrot à une main.

Quelque soit le garrot utilisé, il doit être desserré avant d'injecter le produit.

# DÉSINFECTER LE POINT D'INJECTION

Utilisez un tampon d'alcool : l'alcool à 70° élimine immédiatement les bactéries, les champignons et les virus (VIH, hépatite B et C).



→ Sortez le tampon d'alcool de son emballage.

→ Passez le tampon une fois de bas en haut sur le point d'injection ou appliquez la technique de l'escargot (en tournant du centre vers l'extérieur).

→ Il est inutile de couvrir plus de 2 cm autour du point d'injection.

## ATTENTION

**Ne jamais lécher le site d'injection.**

**Si vous touchez le point d'injection après la désinfection, désinfectez le à nouveau.**

**Si vous devez recourir à un 2<sup>e</sup> site d'injection :**

- compressez le 1<sup>er</sup> site avec un tampon sec
- désinfectez le 2<sup>e</sup> site d'injection avec un nouveau tampon alcool.

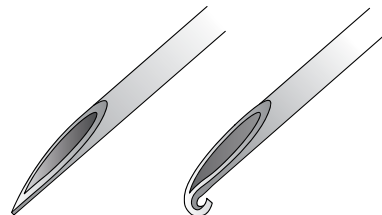
En l'absence d'un tampon d'alcool, vous pouvez vous laver le point d'injection avec eau et savon. Séchez avec un essuie-tout.

# LES AIGUILLES

## ATTENTION

**Utilisez une aiguille stérile pour chaque injection.**

**Une aiguille déjà utilisée est souvent abîmée : elle risque d'endommager votre peau et vos veines. Elle peut aussi être porteuse de microbes.**



- Une aiguille doit être stérile avant d'entrer dans votre veine.
- Une aiguille neuve est déjà lubrifiée et protégée par son bouchon.
- Ne léchez pas l'aiguille : la salive contient 10 millions de germes par millilitre. Injectés, ces germes peuvent causer des infections graves.



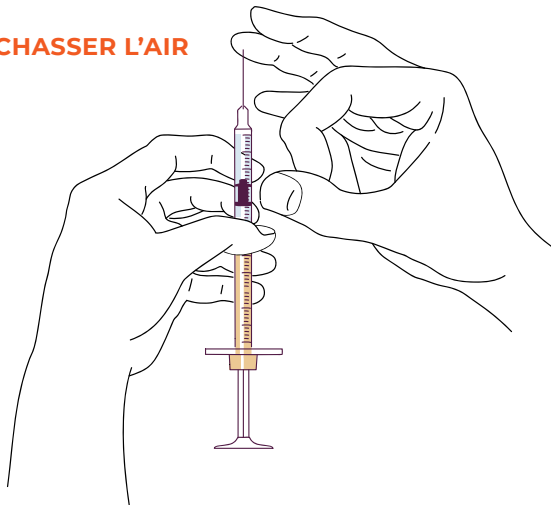


# L'INJECTION

Prenez votre temps, soyez le plus calme possible.

Plus vos gestes seront lents, plus vous aurez de chance de réussir l'injection en une seule fois.

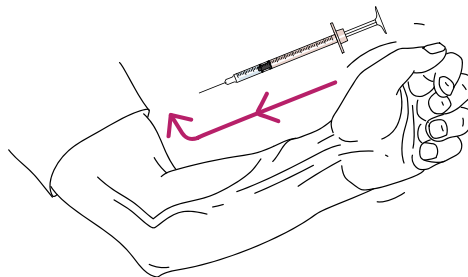
## CHASSER L'AIR



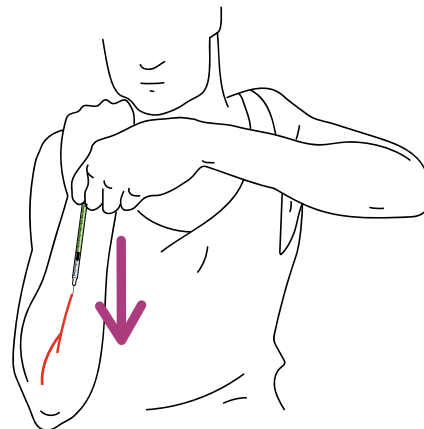
- Tenez la seringue à la verticale avec l'aiguille vers le haut.
- Tirez légèrement le piston puis tapotez doucement sur la seringue pour faire remonter les bulles d'air vers l'aiguille.
- Remontez le piston lentement pour chasser l'air.

Sachez qu'il n'est pas nécessaire de chasser l'air de l'aiguille: elle ne contient qu'une petite quantité d'air qu'il n'est pas dangereux d'injecter. Cela ne désamorçera pas le cœur.

## INJECTER DANS LE BON SENS

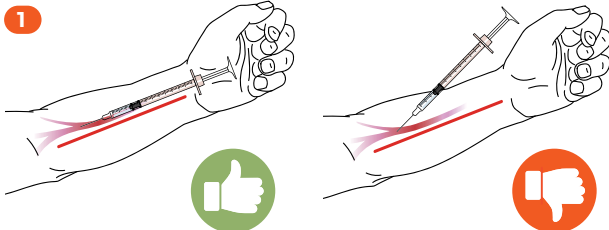


- Il faut toujours injecter dans la direction du cœur pour éviter d'endommager la veine.
- Si vous guidez l'aiguille avec votre doigt, désinfectez-le avant.



- Prenez garde de bien injecter dans le sens du cœur.

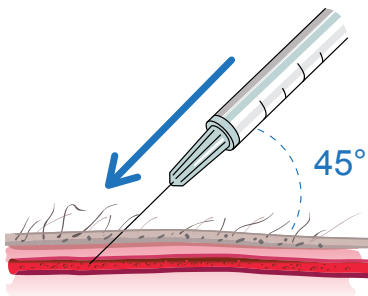
## INTRODUIRE L'AIGUILLE



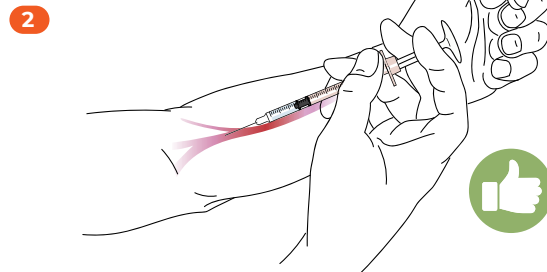
→ La seringue et l'aiguille doivent être tenues de façon parallèle à la veine, sinon la pointe risque de sortir.

→ N'enfoncez pas l'aiguille en totalité, gardez toujours un bout de métal visible.

- Calez votre bras sur un support (une table ou un genou) pour plus de stabilité.
- Mettez le trou de l'aiguille vers le haut pour faciliter la sortie du produit.
- Percez la peau avec un angle d'environ 45°.



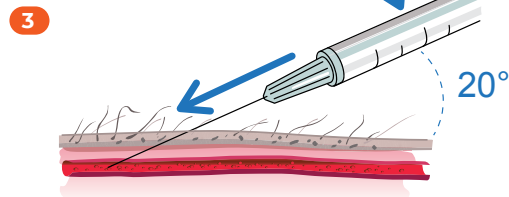
## FAIRE UN RETOUR VEINEUX



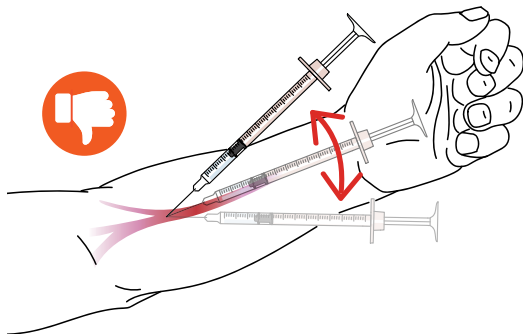
→ Tirez légèrement le piston vous assurer que l'aiguille se trouve dans la veine: du sang rouge foncé doit entrer dans la seringue.

Les « tirettes » (les va-et-vient avec le piston) après l'injection n'augmentent pas la quantité de drogue injectée ni son effet. Au contraire, elles augmentent la taille du « trou » et provoquent des blessures au niveau de la paroi veineuse.

## PLACER L'AIGUILLE



→ Réduisez l'angle entre le bras et la seringue et enfoncez légèrement la seringue pour placer l'aiguille au bon endroit.



→ Ne « fouillez » pas à la recherche d'une veine quand votre aiguille est dans le bras : Vous abîmerez les tissus sous-cutanés. Retirez l'aiguille et recommencez.

Un vaisseau que vous sentez pulser est une artère. Il est dangereux de toucher une artère.

Si cela arrive, vous le reconnaîtrez car le sang est moins foncé, il est rouge vif, un peu mousseux, sous pression, et sort par à-coups.

**SI VOUS ÊTES DANS UNE ARTÈRE :  
ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT !**

**L'injection dans une artère peut provoquer de fortes douleurs, des paralysies, des hémorragies.**

**Retirez lentement l'aiguille et exercez une pression forte sur le site pendant plusieurs minutes avec un tampon sec pour arrêter le saignement.**

**Pendant ce temps, tenez le membre concerné en l'air.**

**Si le saignement ne s'arrête pas, appelez les secours : le 15 ou le 112.**

## TERMINER L'INJECTION

- Desserrez-le garrot avant l'injection.
- Ne bougez plus la seringue pour éviter de déplacer l'aiguille et d'abîmer la veine.
- Injectez lentement, le produit sera mieux dilué dans le sang.
- Une fois la seringue vidée, retirez l'aiguille sans changer l'angle.



→ Comprimez le site d'injection sans frotter avec un tampon sec pendant 30 secondes, cela :

- Limite le saignement
- Favorise la cicatrisation
- Limite les hématomes
- Préserve votre capital veineux
- Limite la présence de sang sur les doigts

## ATTENTION

**Ne léchez pas le point d'injection, vous risqueriez une infection avec les microbes de votre bouche.**

**N'arrêtez pas le saignement avec le doigt, cela peut disséminer les virus présents dans le sang.**

**Un tampon sec est plus efficace qu'un tampon d'alcool : l'alcool retarde la coagulation.**

# APRÈS L'INJECTION

## QUE FAIRE DU MATÉRIEL ?



→ Après l'injection, jetez la seringue et l'aiguille dans un container prévu à cet effet (DASRI).

→ À défaut, mettez les seringues et aiguilles dans une bouteille en plastique.

→ Apportez-les dans un CAARUD.

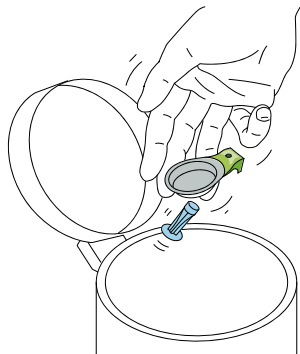
→ Le matériel non tranchant peut être jeté dans une poubelle.

→ Vous n'êtes pas obligé de remettre le bouchon sur l'aiguille si vous avez un DASRI, vous éviterez de vous piquer.

→ Si vous aidez quelqu'un à s'injecter, c'est à lui/elle de recapuchonner et/ou de jeter la seringue.

→ Nettoyez la surface sur laquelle vous avez préparé l'injection avec un désinfectant.

→ Lavez-vous les mains.



# L'OVERDOSE

# L'OVERDOSE AUX OPIOÏDES

L'overdose aux opioïdes (héroïne, Skenan, buprénorphine,...) se traduit par :

- une très forte somnolence
- une absence de réaction
- une respiration très faible
- des pupilles très resserrées
- les lèvres pâles ou bleues

L'overdose peut mener au décès !

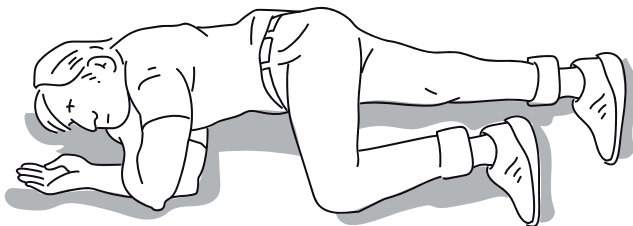
La naloxone est le traitement d'urgence des surdosages aux opioïdes. Ce produit permet à la personne de rester en vie jusqu'à l'arrivée des secours.

Si vous êtes consommateur(trice) d'opioïdes ou proche d'une personne qui en consomme, il est conseillé d'avoir de la naloxone sur vous, de le dire aux personnes de votre entourage et de savoir comment s'en servir.

## COMMENT AGIR EN CAS D'OVERDOSE ?

### Appelez les secours (15 ou 112).

Après avoir appelé les secours, vous pouvez administrer la naloxone. Lorsque la personne reprend conscience, et qu'elle respire mieux, mettez-la en position latérale de sécurité.



Même si la personne a l'air d'aller mieux, il faut attendre les secours. L'effet de la naloxone dure moins longtemps que l'effet de la plupart des opioïdes, une nouvelle overdose pourrait survenir.

## LES FORMES ET L'ADMINISTRATION

La naloxone est disponible sous deux formes :

### La forme intramusculaire (Prenoxad®) :

- L'injection se fait dans la cuisse, la fesse, ou l'épaule ; elle peut être faite au travers des vêtements.
- L'aiguille doit rentrer complètement, de façon perpendiculaire à la peau.
- Il faut administrer une dose (un trait) à la fois. Une deuxième dose peut être donnée si la personne n'est pas consciente 2 à 3 minutes après la première dose (des doses plus importantes peuvent être nécessaires pour la buprénorphine).

**Le mode d'emploi :** [www.prenoxad.fr/injecting.html](http://www.prenoxad.fr/injecting.html)

### Le spray nasal (Nyxoid®) :

- Assurez-vous que la cavité nasale est libre (non obstruée).
- Basculez la tête de la personne légèrement en arrière pour libérer ses voies aériennes.
- Appliquez le spray au fond de la narine de la personne.

**Le mode d'emploi :** [www.naloxone.fr/formation\\_en\\_7etapes/](http://www.naloxone.fr/formation_en_7etapes/)

Le Prenoxad est disponible en CAARUD, CSAPA et pharmacie (gratuit sur ordonnance).

## ATTENTION

**En cas d'overdose aux stimulants, restez calme et appelez les secours. Si vous pensez que la personne a aussi pris des opioïdes, vous pouvez lui administrer la naloxone sans risque pour sa santé.**



# REMERCIEMENTS

## Merci aux relecteurs :

Les 8 comités de pilotage d'usagers des établissements sociaux et médico-sociaux suivants :

- Nouvelle Aube, Marseille
- CAARUD ASUD, Nîmes
- CAARUD ASUD, Marseille
- CAARUD AXESS, Montpellier (Groupe SOS)
- CAARUD 93, Aulnay-Sous-Bois (Aurore)
- CAARUD AIDES, Béziers
- CAARUD, SCMR et CSAPA Ithaque, Strasbourg
- CAARUD La Boutik (Réduire Les Risques), Montpellier

Les professionnels sociaux, médicaux, paramédicaux :

- Un grand merci particulier à Bertrand Dupiat, expert
- Marie Debrus, pharmacienne (Médecins du Monde)
- Fred Bladou, Yann Fournet et Florian Bourgoïn (AIDES)
- Didier Touzeau, psychiatre, addictologue
- Stéphane Robinet, président (Pharm'addict) et pharmacien (Ithaque)
- Gauthier Waeckerle, directeur (Ithaque)
- Perrine Roux, directrice de recherche, Laélia Briand Madrid et Salim Mezaache, chercheurs (SESSTIM, INSERM)
- David Gautre, chef de service, Anne de Bellefontaine, infirmière, et l'équipe du CAARUD AXESS (Groupe SOS)
- Fiona Branchu, cheffe de service (CAARUD AIDES, Béziers)
- Cyril Martin, responsable AIDES Occitanie
- Valère Rogissard, directeur de pôle, Stéphane Bribard, chef de service, Pascal Perez éducateur spécialisé et l'équipe du CAARUD 93 (association Aurore)
- Julien Poireau, coordinateur, Joachim Levy, directeur et

Sophie Desrousseau, présidente de l'association d'auto-support Nouvelle Aube (Marseille)

- Jean François Favatier, directeur et Yourine Wendzinski, coordinatrice ASUD Nîmes
- Stéphane Akoka, directeur ASUD Marseille
- Fabrice Olivet, ASUD
- Gregory Pfau, pharmacien (Charonne, OPPELIA et l'ELSA de la Pitié Salpêtrière)
- Maela Lebrun, directrice du Bus 31/32 (Marseille)
- Monique Douguet, directrice et l'équipe du CAARUD Réduire les Risques (Montpellier)
- Pierre Chappard, président de Psychoactif
- Méliné Negroni, pharmacienne et Marine Juhel pharmacienne (APOTHICOM)
- Marie-Christine Charansonnet, médecin directeur de Centre municipal de santé (Paris)
- Charles Candillier, médecin de santé publique, épidémiologiste
- Etienne Normand, Clémence Isaure, Sybille Liegeois et Stéphane Felius, référents des groupes mixtes paritaires « participation des usagers » de la Fédération Addiction
- Lionel Sayag, directeur (PROSES)



Ce guide de l'auto-injection est une réalisation de **Savoir+ Risquer-** (FRPA, Fonds de Recherche et de Prévention Addictions).

## LES AUTEURS

### MAREC DIEUL

Éducateur, psychologue clinicien puis directeur de CAARUD, CSAPA et CHRS. Travaille en addictologie depuis 15 ans et dans le médico-social depuis 25 ans. Délégué général de *Savoir+ Risquer-* (FRPA).

### DR ELLIOT IMBERT

Médecin directeur du CMS d'Ivry-sur-Seine (1978-2000), médecin du Csapa Ivry-Sud (1997). Concepteur du Steribox (1992), du Stericup (1999), du Sterifilt (2002). Président de *Savoir+ Risquer-* (FRPA).

### LENNEKE KEIJZER

Ingénieure en biologie, elle travaille dans la RdRD depuis 18 ans (programme d'échange de seringues, centre de soins, Apothicom). Directrice scientifique de *Savoir+ Risquer-* (FRPA).

**Illustrations:** Philippe Bartholi

**Conception graphique:** Lola Duval et Philippe Dabasse

**Impression:** Goupe Burlat - Rodez

- Pour avoir du matériel
- Pour en savoir plus
- Pour trouver des veines
- Pour un accompagnement technique
- Pour un accès aux soins

Rapprochez vous du CAARUD ou du CSAPA le plus proche. Vous pouvez leur demander s'ils proposent des séances d'Accompagnement et d'Éducation aux Risques Liés à l'Injection appelées AERLI.

## CONTACTS UTILES

Le **15** (SAMU en France)  
ou le **112** (numéro d'urgence Européen)

**Drogues info services :** 0800 23 13 13

**Fédération addiction :** 01 43 43 72 38

Pour toute urgence ou toute question rejoignez le CAARUD le plus proche de votre secteur (100 % anonyme et gratuit) afin d'obtenir rapidement des réponses en direct.

[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)



**FRPA** Fonds de Recherche  
et de Prévention Addictions

**savoirplus-risquermoins.net**

9 rue des Innocents  
75001 PARIS

Marec Dieul, Délégué Général: +33 (0)6 49 00 38 96

Elliot Imbert, Président: +33 (0)6 83 60 70 54

Lenneke Keijzer, Directrice Scientifique: +33 (0)6 81 22 72 76

email : [contact@frpa.net](mailto:contact@frpa.net)

---

Exemplaire gratuit, ne peut être vendu.  
Disponible auprès de « Savoir + Risquer – »