




MANUEL DU SHOOT À MOINDRE RISQUES



1coTot

MASCULIN



206, rue de Belleville
75020 Paris
Tel : 01.71.93.16.48
Fax : 01.43.15.01.11
email : asud@club-internet.fr
www.asud.org

AUTO-SUPPORT USAGERS DE DROGUES

COORDINATION : Pierre Chappard

REMERCIEMENTS : ASUD Loiret, Élisabeth Avril, Éric Schneider, Olivier Baudu, aux membres du forum d'ASUD et toute l'équipe d'ASUD.

EXPERTISE MÉDICALE : Dr Pascal Millet

ILLUSTRATIONS : Pierre Ouin

MAQUETTE : Hélène Chaudeau

IMPRESSION : Imprimerie Moderne de Bayeux





- 4** Rappel de la loi
- 5** Où trouver du matériel ? Le matériel en détail.
- Déroulement d'un shoot
 - 9** Étapes par étapes : Avant, pendant et après
 - 15** Pose d'un garrot
 - 17** Consommation en groupe
- 19** Les points d'injection intraveineuse
- 21** Prendre soin de ses veines
- 23** Les infections : abcès, poussières, VHC/VIH
- 26** Conseils aux femmes
- 27** L'overdose - "OD"
- 29** Les alternatives à l'injection
- 31** Le Jeu des 7 erreurs



AVERTISSEMENT

Le «shoot» sans risques n'existe pas
Tu ne peux pas savoir ce qu'il y a dans les produits achetés dans la rue et les comprimés ne sont pas faits pour être injectés. Les risques d'OD, d'infection et de dégât veineux sont toujours présents.

Ce manuel du shoot n'est qu'un manuel de réduction des risques liés à l'injection. Il est destiné à un public d'usagers de drogues injecteurs. Son but n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation de drogues, mais de donner une information correcte aux consommateurs injecteurs pour un usage à moindre risques.

RAPPEL DE LA LOI

- En France, l'usage, la possession, la vente, la production de cannabis, de cocaïne, d'héroïne, de crack, d'ecstasy... sont interdits et punis par la loi de peine de prison. (cf. loi N° 70-1320 du 31 décembre 1970)



- En revanche, la possession de seringues est autorisée sans ordonnance depuis le décret Barzach de 1987.

Elle ne devrait faire l'objet d'aucune inquiétude par les services de police ou de gendarmerie. Néanmoins, certains agents de police zélés, prennent la possession de seringues pour de la présomption d'usage, et s'en servent pour interpeller les usagers.

Un tel procédé est inacceptable parce qu'il met encore plus en danger la vie des usagers.

Si tu en es victime, contacte-nous
ASUD : 01 71 93 16 48
webmaster@asud.org



LE MATÉRIEL ET LES P.E.S.

OÙ TROUVER LE MATÉRIEL ?

- CAARUD (Centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques des usagers de drogues)
- PES (Programme d'Échange de Seringues) : vous y trouverez du matériel stérile et gratuit, (Kit+, seringue 2cc, Sterifilt®, ...).
- Distribox (automate) : distributeur et récupérateur automatique.

Retrouvez la liste par département sur : www.asud.org/rdr

- En pharmacie : Steribox2® au prix conseillé de 1€ (hors pharmacie de garde)



5

Kit+ et Steribox2, ont le même contenu :
2 seringues insulines, 2 bidons d'eau stérile, deux tampons d'alcool, deux stéricups, un préservatif, un mode d'emploi.

LE TOP DU TOP, C'EST D'ANTICIPER !!!

- Pour ne pas tomber en rade de matos.
- Pour ne pas te retrouver au pied du mur et te mettre à chercher à tous prix une pompe,
- Pour ne pas te retrouver contraint de réutiliser l'ancienne.

DU MATOS STÉRILE D'AVANCE...

N'hésite pas à en avoir plus qu'il n'en faut au cas où tes potes n'en auraient pas.

SERINGUE



Réutiliser sa propre seringue ou ne changer que l'aiguille ne protège pas des poussières, septicémie (infection du sang),...

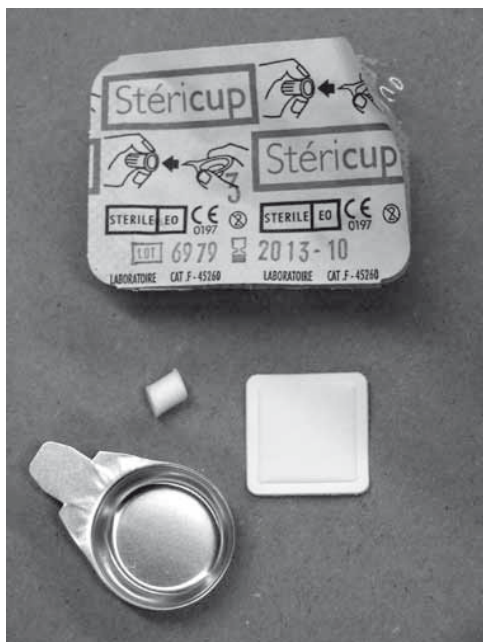
UNE SERINGUE = UN SHOOT.

En cas de partage de seringue, même désinfectée, tu n'es pas à l'abri d'une contamination à l'hépatite C.

Les seringues sont destinées à usage unique, au bout de 3 ou 4 tentatives, l'aiguille s'abîme et endommage les veines, rendant la cicatrisation très difficile.

Il existe des seringues non démontables (scellées) et des seringues démontables.

CUILLÈRE



NE PARTAGE JAMAIS TA CUILLÈRE.

Même désinfectée (y compris à l'eau de javel), elle peut transmettre le virus de l'hépatite C.

► Utilise un STERICUP® composé d'une cuillère, d'un tampon sec et d'un filtre en coton, le tout stérile bien sûr !

Le Stéricup® est disponible dans les Steribox2® et Kit+ et dans tout les «bons» PES.

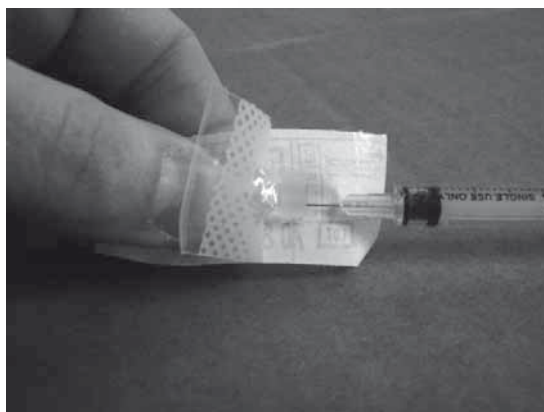
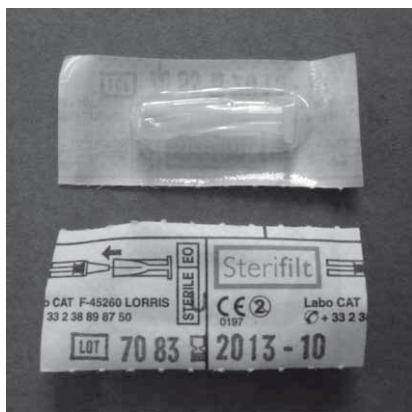
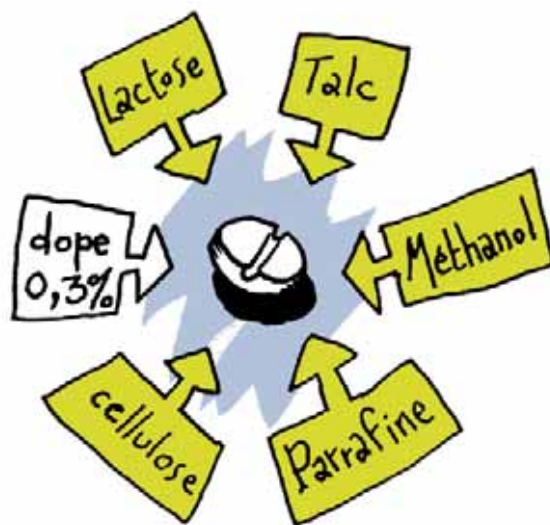
NE RÉUTILISE JAMAIS LES FILTRES.

FILTRE

Une fois utilisés, ils sont de vrais nids à bactéries, et peuvent être responsables de poussières, d'infections, de septicémies, et peuvent transmettre l'hépatite C.

Utilise le filtre en coton du Stéricup®, ou un STÉRIFILT®, (disponible dans les PES) surtout si tu injectes un cachet (il filtre beaucoup mieux, les grosses particules et l'amidon du cachet).

LES FILTRES À CIGARETTES NE SONT PAS STÉRILES.



NE PARTAGE JAMAIS TON EAU

EAU

Rincer sa pompe ne protège pas d'une contamination à l'hépatite C. L'eau sert à diluer le produit.

Utilise de préférence de l'eau stérile pour préparation injectable (présente dans les Stéribox2® et Kit+). Attention, à ne pas confondre avec le serum physiologique (à base de sel) qui n'est pas fait pour être injectable.

Si tu n'as pas d'eau stérile, utilise de l'eau minérale ou en dernier recours, de l'eau du robinet que tu feras bouillir auparavant.

NE PARTAGE JAMAIS TON MATOS !

Même désinfecté à l'eau de javel, il peut transmettre le virus de l'hépatite C.

DU MATOS NEUF POUR CHACUN ET À CHAQUE FOIS !!

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE, si tu n'as pas de seringues neuves, tu dois désinfecter ta seringue usagée.

Attention ! Seule l'utilisation de matos neuf te protégera à 100% du sida et des hépatites.

COMMENT DÉFINFECTER TON MATOS ?

1 - EAU

Rince abondamment ta seringue à l'eau

2 - JAVEL

- Rempli ta pompe d'eau de Javel

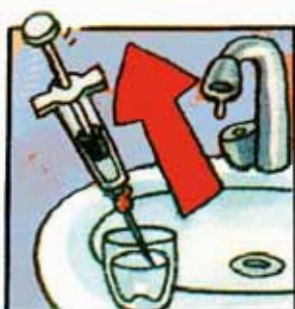
Utilise celle à 12°, celle à 48° est déconseillée, (la concentration se mesure en degrés chlorométriques). Ton eau de Javel doit être neuve, inutile d'utiliser l'eau d'une bouteille déjà ouverte.

- Laisse agir pendant 1 minutes puis vide-la,
- Répète l'opération au moins 2 fois



3 - EAU

Après n'oublie jamais de rincer ta seringue avec de l'eau au moins deux fois de suite.

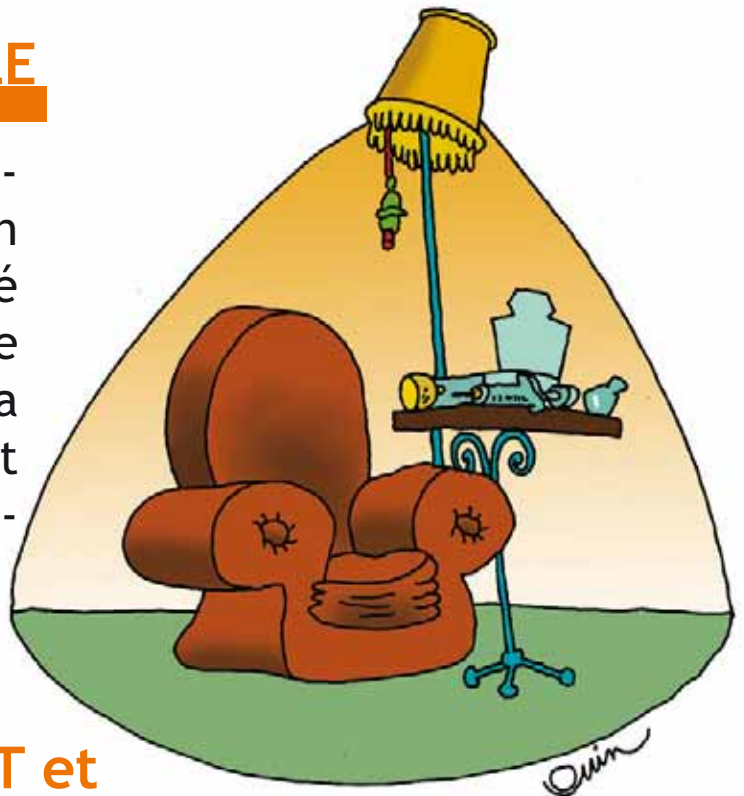


DÉROULEMENT D'UN SHOOT

AVANT

TROUVER UN ENDROIT TRANQUILLE

Installe-toi, dans la mesure du possible dans un lieu calme, bien éclairé et avec un support propre pour poser ton matos. Cela t'évitera d'être stressé et d'injecter dans de mauvaise condition.



ORIGINE DU PRODUIT et RYTHME DE CONSOMMATION

- Si tu as arrêté de consommer,
 - Si tu as moins consommé pendant quelques temps,
 - Si tu as changé de dealer,
 - Si la poudre a un aspect inhabituel,
- Teste ton produit : commence par une petite dose (en injection ou mieux en sniff), pour éviter les overdoses.
- Si tu crois que tu t'es fait arnaquer, ne consomme pas le produit, qui de toute façon ne te fera aucun effet ou pire pourrait te causer une OD.



PENDANT

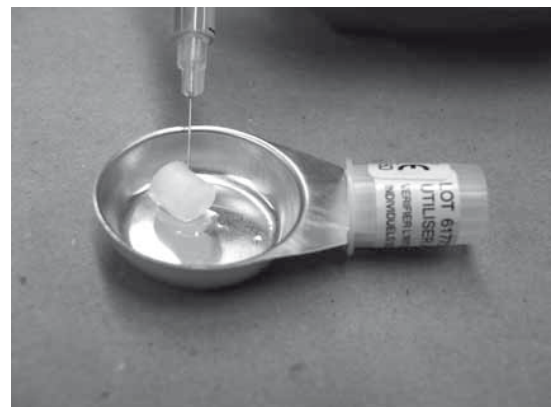
PRÉPARATION DU PRODUIT

- LAVE-TOI LES MAINS ! Au moins, au savon ordinaire.
- Mets tout ton matos d'injection sur une surface propre.
- Si tu injectes un comprimé, écrase le plus finement possible (une petite technique efficace : mets ton produit dans une feuille de papier pliée, et ensuite écrase avec un briquet ou le dos d'une cuillère, par exemple).
- Dilue la poudre avec de l'eau stérile ou, à défaut, avec de l'eau minérale ou de l'eau du robinet que tu viens de faire bouillir puis refroidir.

Tous les produits (morphine, buprénorphine, kétamine, cocaïne,...) se dissolvent entièrement dans l'eau froide.

À l'exception de l'héroïne brune et du crack, qui ont besoin d'être dissous à l'aide d'une petite dose (une tête d'épingle) d'acide ascorbique ou citrique (évite le citron et le vinaigre, sources de bactéries). Ensuite chauffe ce mélange pour qu'il soit totalement dissous.

- Absorbe la solution avec un Sterifilt® ou un filtre en coton stérile, plutôt qu'un filtre à cigarette.



PENDANT

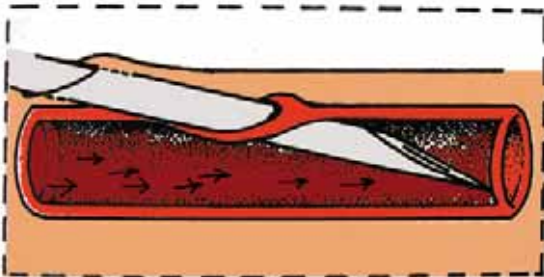
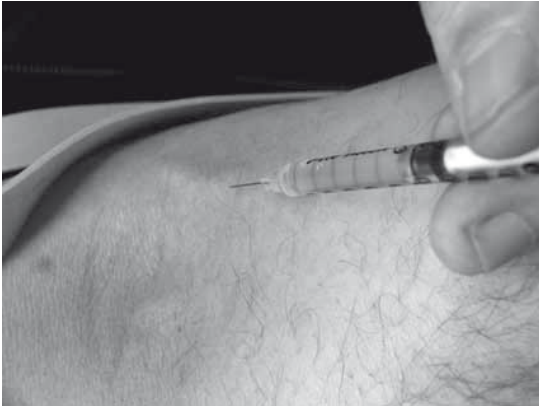
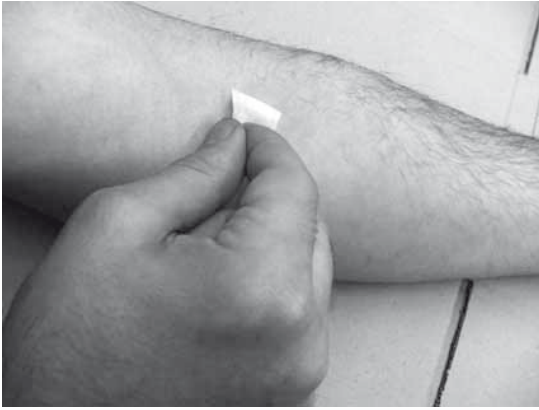
NE PARTAGE JAMAIS ton matos (seringue, eau, filtre, garrot, tampon d'alcool et tampon sec), À CHACUN LE SIEN !

- Éjecte les bulles d'air en-dehors de la seringue. (retourne ta seringue, aiguille vers le haut et donne des pichenettes)
- Mets un garrot (*cf. page 15*)



KEEP COOL ! Au plus tu seras dans le speed au moins tu trouveras ta veine !!!!

Reste le plus calme possible, cela évitera que tu te massacres les veines.



Orienté la partie biseautée de l'aiguille vers le haut.



- Cherche calmement une veine pour injecter. Si elles ne sont pas assez apparentes, passe ton bras sous l'eau chaude et maintiens ton bras vers le bas (en serrant le poing).
- Désinfecte la zone de l'injection avec le tampon d'alcool ou en lavant à l'eau savonneuse.
- Rentre l'aiguille dans la veine dans le sens de la circulation du sang : le sang circule des doigts vers les épaules, des orteils vers le ventre. Cela évite les hématomes.
- Vérifie que tu es bien dans la veine à l'aide d'une tirette (tire légèrement le piston de la seringue pour faire apparaître le sang). Ne bouge pas pendant la tirette, la seringue peut sortir ou transpercer la veine.

- Si l'aiguille est bien dans la veine, desserre le garrot et injecte doucement pour éviter de faire gonfler la veine. Attention, garder son garrot pendant l'injection abîme les veines et peut provoquer une OD.
- Applique sur le point d'injection un tampon sec et pas le tampon d'alcool qui empêche de cicatriser rapidement.

APRÈS

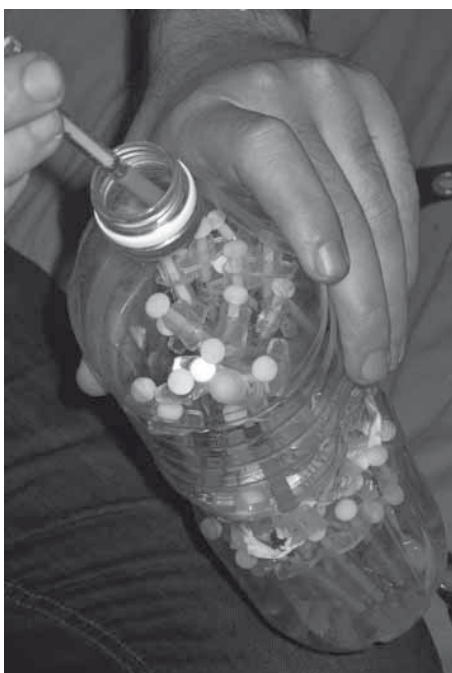
Une fois terminé, rassemble bien tout ton matos, et remets le bouchon sur l'aiguille.

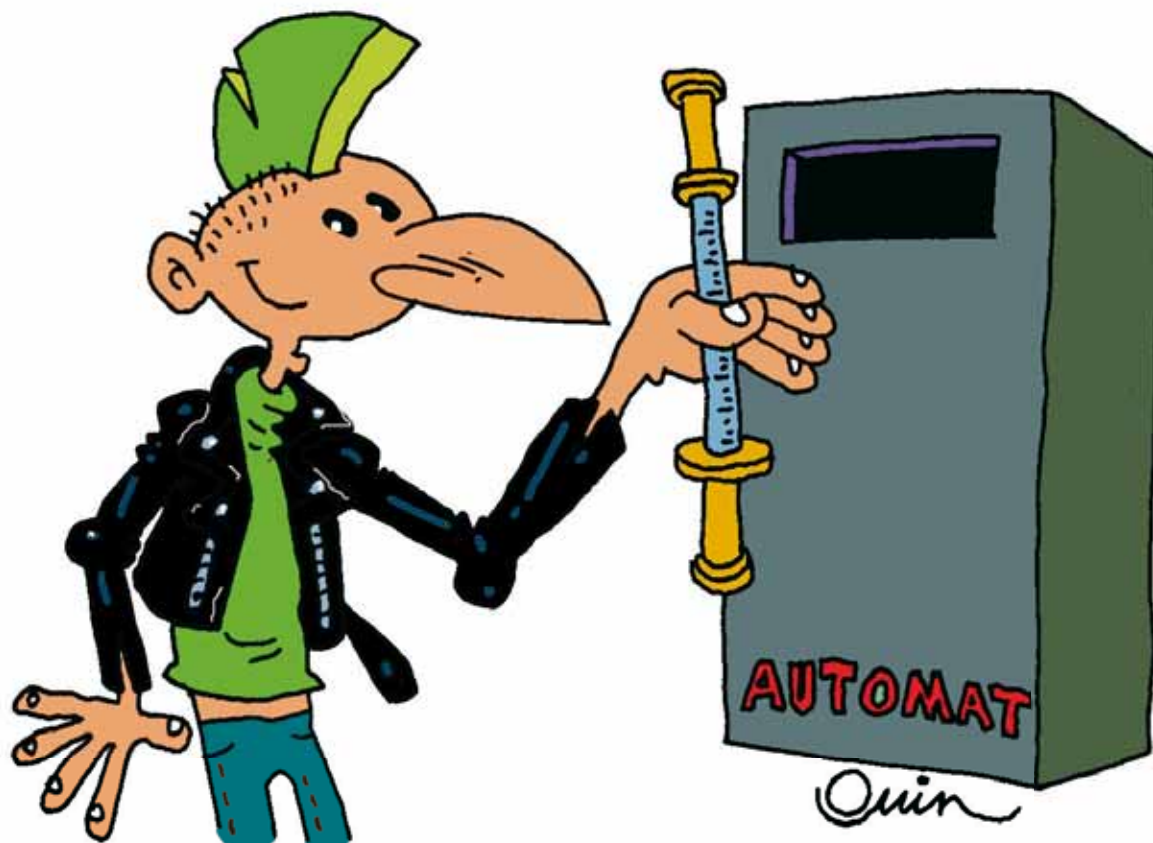
OÙ ET COMMENT JETER LE MATÉRIEL

NE LAISSE JAMAIS TRAINER TON MATÉRIEL sur la voie public : Les plages, parcs et jardins sont à tous. **Ne mets pas en danger tes proches et les gens en général...**

Et d'un point de vue éthique, le fait de jeter ton matériel n'importe où, renforce les préjugés négatifs sur les usagers de drogues !

➤ JETTE TOUT TON MATÉRIEL DANS UN RÉCUPÉRATEUR ou si tu n'en as pas dans une bouteille en plastique que tu refermes une fois remplie ou encore dans un canette (bière, cola...) que tu écrases ensuite. Assure-toi qu'aucune aiguille ne perce la bouteille en plastique.





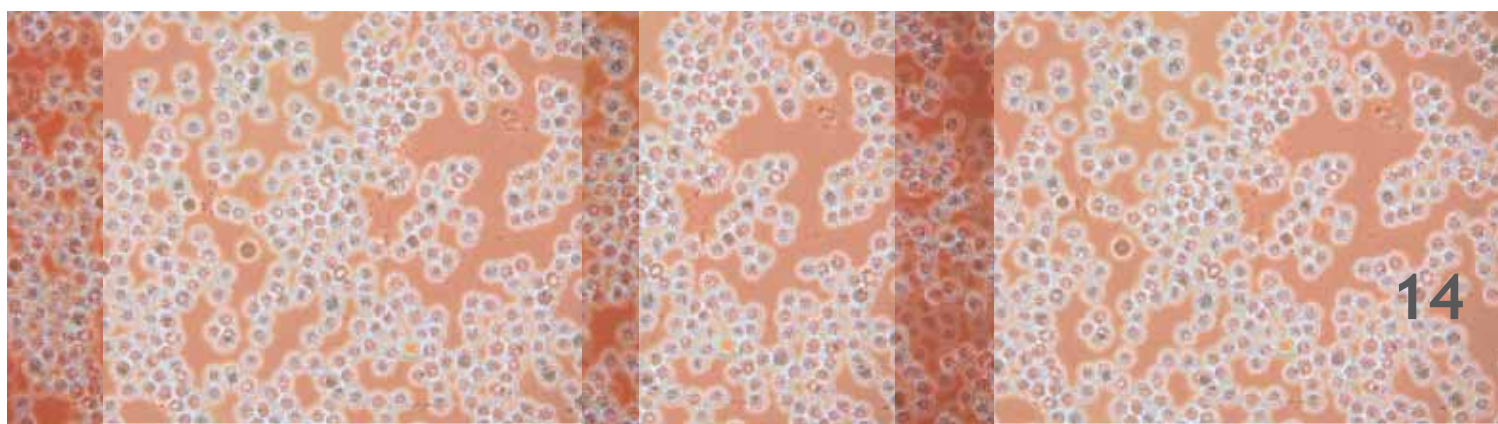
► **RAMÈNE LE MATÉRIEL UTILISÉ** dans un PES (Programme d'Échange de Seringues), ou un automate distributeur/récupérateur, appelé DISTRIBOX.

Tu pourras repartir avec du matériel tout neuf, gratuit et stérile en échange.

Retrouve toute la liste des PES et des Distribox, en France à cette adresse : www.asud.org/rdr

Si tu rencontres des difficultés pour obtenir des jetons ou que des agents de police en profitent pour t'interpeller, n'hésite à nous contacter directement à ASUD au **01 71 93 16 48**.

De tels procédés sont inacceptables car ils mettent en danger la vie des usagers.



POSE D'UN GARROT

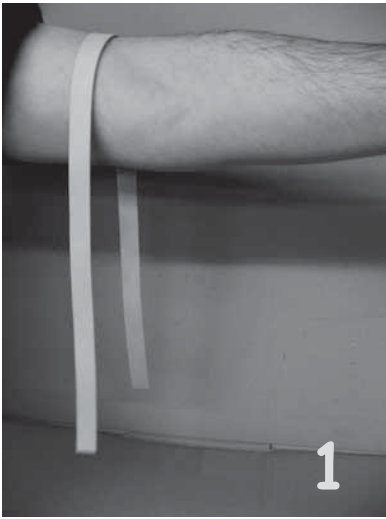
NE PARTAGE JAMAIS TON GARROT.
La moindre micro-goutte de sang
peut transmettre l'hépatite C.



La pose d'un garrot permet de mieux voir les veines, d'empêcher qu'elles bougent, et réduit de beaucoup, les risques d'hématomes. La technique suivante permet de retirer le garrot facilement et sans bouger.

Tu peux te procurer un garrot en plastique, dans les certain PES.

Tu peux bien sûr utiliser d'autres moyens comme une ceinture ou du tissu mais tu risques de bouger davantage au moment de le retirer pour injecter.



1 Place le garrot au dessus de la pliure du coude.

2 Prends le bout placé derrière et mets-le entre tes dents. Attrape l'autre bout et serre le garrot.

Ne le serre pas trop (tu dois sentir le pouls dans ton bras)



3 Maintiens le serrage avec le pouce

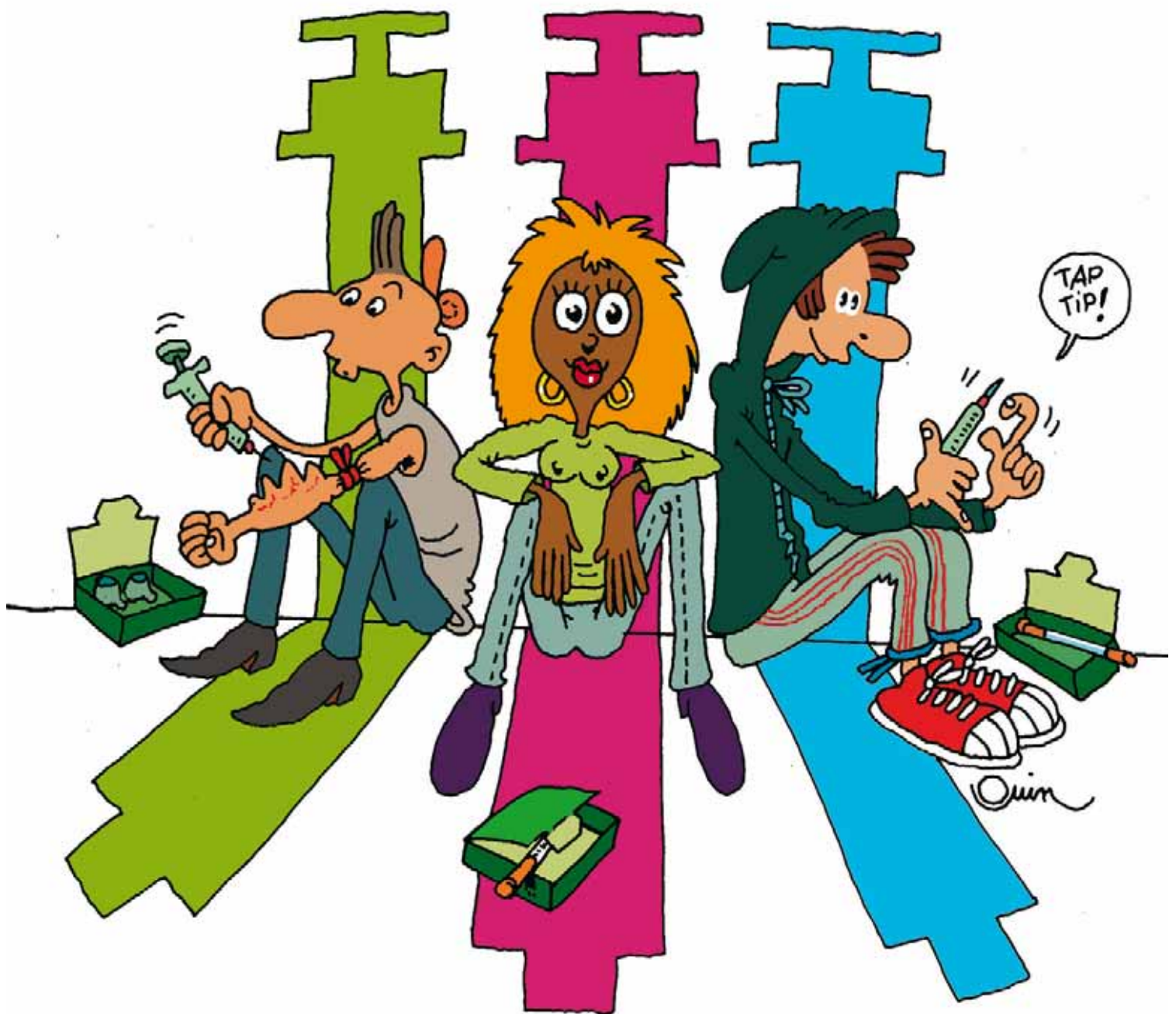
4 Fais glisser avec le doigt une partie sous le garrot.



5 Une fois l'aiguille dans la veine (avant l'injection), enlève le garrot, il suffit de tirer sur le bon bout, celui que tu as fait passer en dessous.

Il est très important de retirer le garrot avant d'injecter, car tu risques une rupture de la veine, une fuite du produit dans les tissus et même une OD.

CONSO À PLUSIEURS





Encore une fois, on ne le répète jamais assez, **NE JAMAIS DONNER, PRÊTER, ou RÉCUPÉRER** une seringue, une cuillère, un Stéricup®, un Stérifilt®, un coton, de l'eau, un tampon alcoolisé, un mouchoir... **DÉJÀ UTILISÉS !**

La plupart des contaminations ont lieu quand on injecte à plusieurs. La moindre micro-goutte de sang peut transmettre l'hépatite C...

UNE SERINGUE = UN SHOOT

Si tu la réutilises, voici quelques idées pour ne pas se tromper

- Délimiter votre espace,...
- Utiliser les seringues et des Stéricups® de couleurs (disponible dans certains PES)
- Marquer sa seringue : en y collant un petit morceau de scotch avec vos initiales par exemple.
- Brûler le piston de la seringue

Si tu pratiques un shoot sur une autre personne, fais très attention au contact avec les doigts, le garrot ...



POINTS D'INJECTION INTRAVEINEUSE

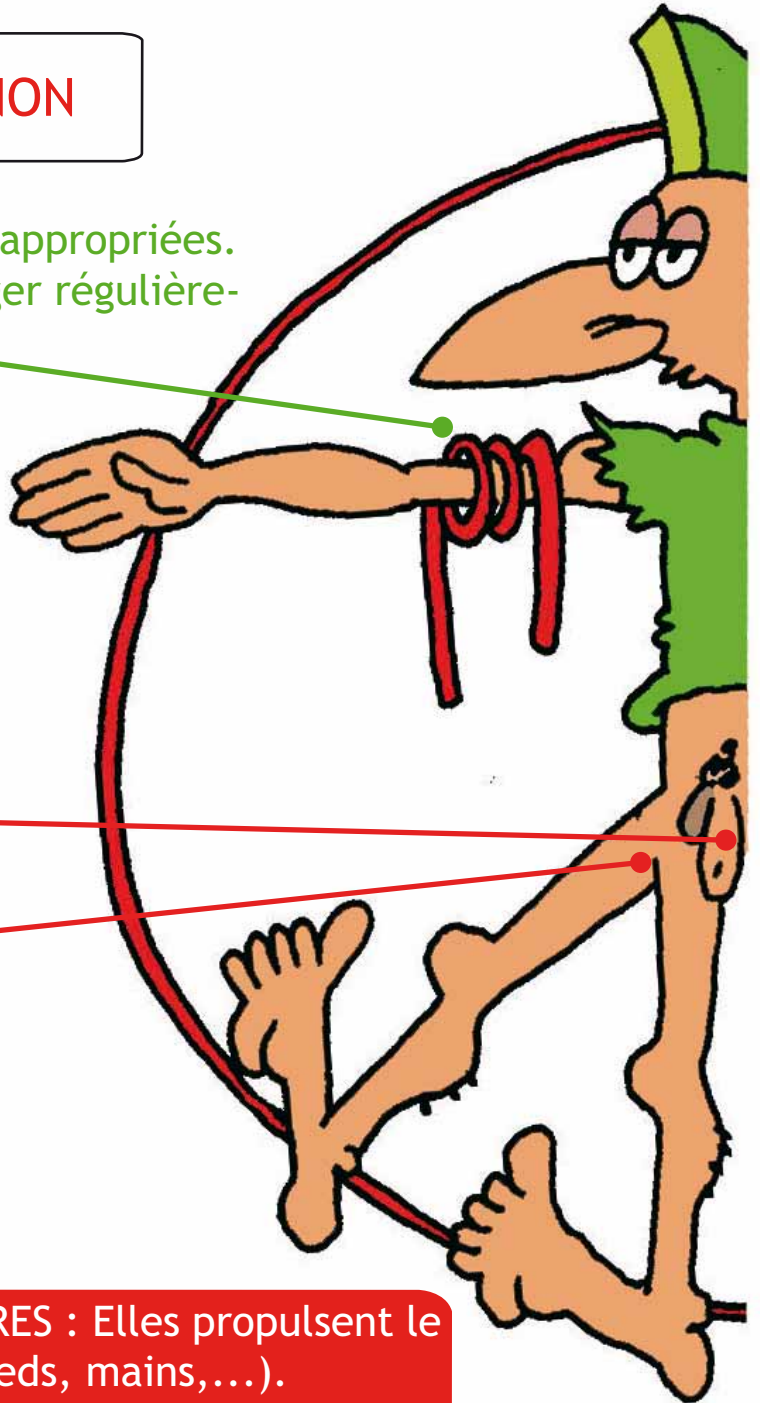
● OK ● BOF ● NON

Les veines des BRAS sont les plus appropriées. Pour éviter de les détruire, changer régulièrement de point d'injection.

Hyper-dangereux : le SEXE. Il est composé d'une veine principale et d'une artère. Si tu rates ton fix, tu risques une grosse hémorragie, accompagnée d'une érection très douloureuse et un nouveau métier dans la vie : eunuque.

AINE (haut de la cuisse), ce lieu d'injection est aussi appelé injection fémorale. Artère, veine et nerfs sont très proches les uns des autres. À proscrire, risques de paralysie.

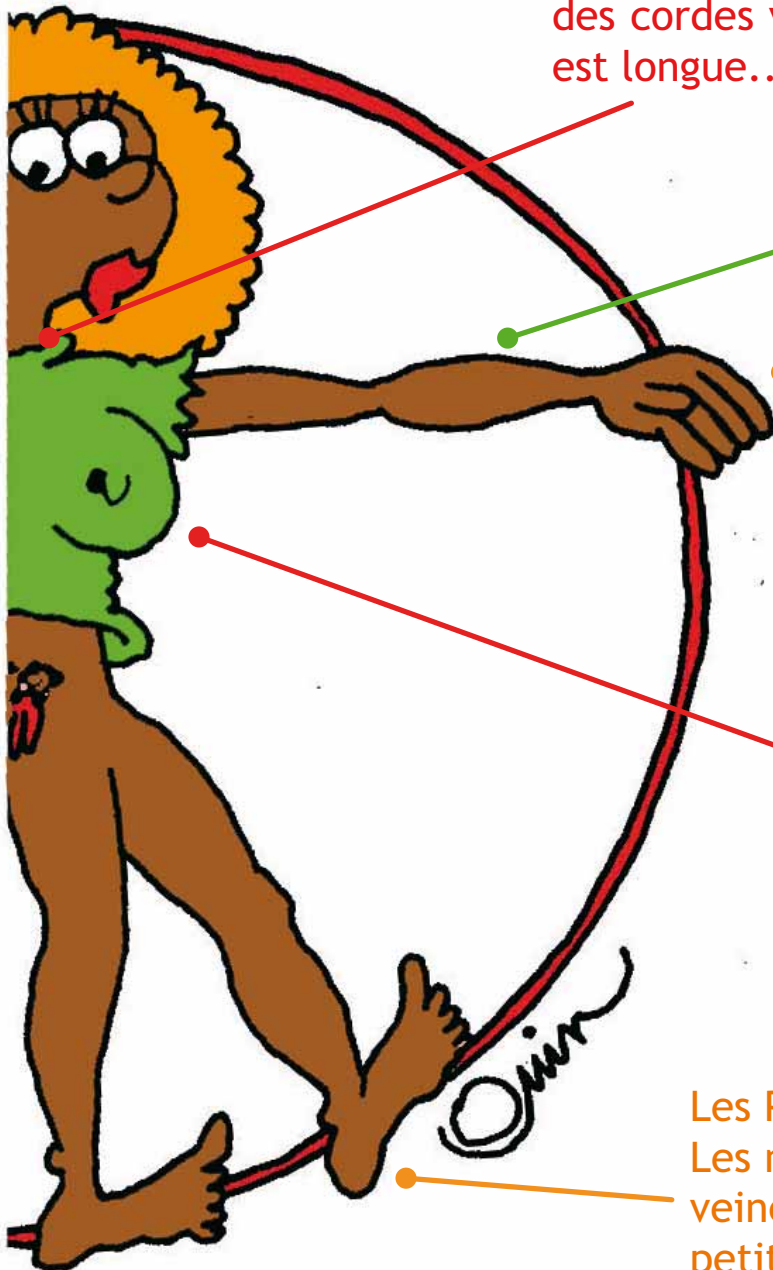
NE PAS INJECTER DANS LES ARTÈRES : Elles propulsent le sang aux extrémités du corps (pieds, mains,...). La pression sanguine y est plus forte, tu risques de casser l'aiguille. Tu seras que tu es dans une artère car le sang y est plus clair, il monte directement dans la seringue sans tiration. Retire immédiatement ta seringue et fait un point de pression. (Risques de gangrène et d'hémorragie)





Hyper-dangereux : le COU.

Un mauvais shoot et tu risques une paralysie des cordes vocales, ou une asphyxie, la liste est longue... à éviter !



AVANT BRAS : le top des veines.

Les veines des DOIGTS et des mains nécessitent une grande attention car elles sont très fines et fragiles. Injecte le plus doucement possible. Et retire tes bagues !

Évite de fixer dans les SEINS, les veines y sont très fragiles. Tu risques de provoquer des phlébites et de ne plus pouvoir allaiter.

Les PIEDS et JAMBES: à éviter.

Les membres inférieurs ont un réseau veineux superficiel avec beaucoup de petites veines très fragiles (risques de phlébite). L' injection peut y être très douloureuse.

PRENDRE SOIN DE SES VEINES



Pour conserver tes veines en état de marche, il n'y pas beaucoup de secrets. Voici les conseils de bases et quelques petites solutions qui, ajoutés les uns aux autres, peuvent contribuer à améliorer la situation.

LE CAPITAL VEINEUX

Le capital veineux, c'est en gros la quantité et la qualité de tes veines. Après une utilisation trop fréquente ou injection traumatisante (aiguille émoussée, tirettes à répétition, trop d'acide, une infection...), les veines s'abîment et ont besoin de repos.

Le revêtement de la veine est parfaitement lisse, de telle manière que le sang ne coagule pas quand il coule dans la veine. S'il est endommagé la veine commence par se scléroser (à durcir) puis se referme parfois sur elle-même (un collapsus de la veine). Une fois qu'une veine est bouchée, elle est inutilisable... et ton capital veineux diminue.



AU MOMENT DU SHOOT

- Respecte bien toutes les étapes :
 - Désinfecte le point d'injection
 - Applique un tampon sec après l'injection
 - Utilise un garrot (*cf. page 15*), c'est préférable.
 - Change souvent de point d'injection, cela donnera plus de chance à tes veines de se réparer entre les injections.
 - Utilise une seringue neuve à chaque fois et avec la plus petite taille d'aiguille possible.
 - Attention aux tirettes à répétition : La seringue bouge dans la veine, ce qui peut l'endommager et tu risques d'injecter dans les tissus. Cela peut être très douloureux, causer des infections sévères et réduire de beaucoup la durée de vie de la veine.
 - N'injecte pas dans un abcès ou dans un point d'inflammation.
 - Injecte le plus doucement possible, plus la veine est petite, plus l'injection doit être lente.
- Si tu as du mal à trouver tes veines, mets ton bras sous l'eau chaude, ou prend un bain chaud. Maintiens ton bras vers le bas, en faisant quelques mouvements, tout ça permet d'augmenter le volume des veines.

AU JOUR LE JOUR

- Applique tous les jours de la pommade cicatrisante sur les points d'injection (Polydermyl®, Cicatryl® ou Réparyl®)
- Fais de l'exercice ! Marcher, prendre les escalier, du sport en général. Rien de tel pour une oxygénation maximale et retrouver des veines en meilleur état.
- Dans la mesure du possible, expose tes bras et tes jambes au vent, au soleil... Mais sans jamais prendre de coups de soleil !
- N'oublie pas le tabac, encore lui : Il durcit et encrasse les veines.



LES INFECTIONS

POUSSIÈRES

Une “POUSSIÈRE” correspond à ce que les médecins appellent un choc septique.

Il en existe plusieurs types :

- Réaction allergique au produit ou à l'un des additifs ou produit de coupe.
- Présence de poussières, souvent non solubles = poussières d'amidon,... (facilement évitable avec un Stérifilt®)
- Présence d'une bactérie qui provoque une infection de l'organisme ou un empoisonnement du sang.

Une “poussière” peut provoquer des frissons, maux de tête jusqu'à une crise spectaculaire durant une nuit entière avec fièvre de plus de 40°C. Il faut parfois plusieurs jours pour s'en remettre. Ton organisme est affaibli au point de déclencher : éruption d'herpès, mycoses, endocardites (*infections cardiaques*), complications pulmonaires...

QUE FAIRE EN CAS DE “POUSSIÈRE” ?

- Ne surtout pas re-shooter, pendant ou juste après une crise (plus de 8h)
- Prendre de l'aspirine ou du paracétamol dès les premiers symptômes.
- Rester couché au calme, dans la pénombre, au chaud sous des couvertures.

SI LES SYMPTÔMES PERSISTENT (plus de 8h) APPELEZ UN MÉDECIN D'URGENCE.

Il existe deux sortes d'abcès :

- ▶ Origine infectieuse, provoqué par des bactéries qui pénètrent sous la peau, à cause de conditions d'hygiène insuffisantes.
- ▶ Causé par un corps étranger - particules non-solubles, poils, fibres de coton...

Il se manifeste au bout de quelques heures (un jour et demi au maximum) par une rougeur enflée, chaude et douloureuse au point d'injection. Il continue d'enfler jusqu'à atteindre parfois la taille d'une balle de ping-pong.

QUE FAIRE ?

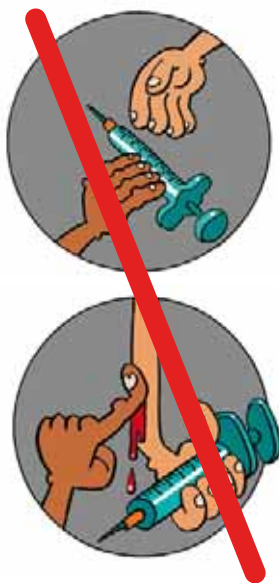
- Prévenir le risque d'abcès aussitôt après le shoot raté, en scotchant sur le point d'injection une compresse imbibée d'Hexomédine Transcutanée® ou d'alcool à 70°, à changer 2 fois par jour jusqu'à disparition de l'enflure.
- Pour un abcès déjà formé (48h ou plus), gonflé et douloureux, d'une sale couleur rouge violacée, une seule solution : le médecin.
- En cas d'éclosion de l'abcès: nettoie l'essentiel du pus, colle un pansement alcoolisé et va vite chez un médecin !

ABCÈS = HOSTO RAPIDO PRESTO



Quin

VHC / hépatite C

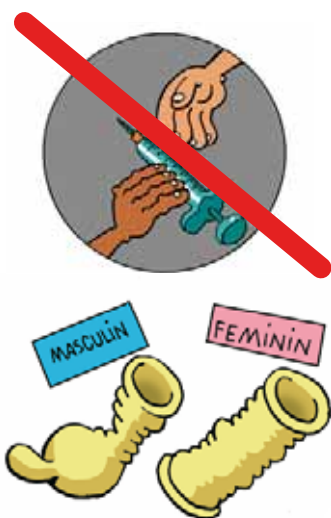


Les hépatites sont très répandues chez les usagers de drogues. CE VIRUS EST TRÈS RÉSISTANT ET VIT AU MOINS UNE SEMAINE À L'AIR LIBRE. Il peut contaminer tout ton matos. C'est pour ça qu'il est nécessaire d'avoir du matériel stérile à chaque fois.

L'HÉPATITE C est une maladie qui se caractérise par la destruction des cellules du foie. Les hépatites peuvent provoquer fibrose, cirrhose, cancer du foie. Elle peut engendrer la mort si on ne se soigne pas. Le VHC se transmet par le sang. Il existe un traitement qui peut permettre de guérir. Il n'existe pas de vaccin.

Cette maladie peut se manifester par une grande fatigue. Mais le plus souvent, elle est sans signe visible. **L'HÉPATITE C PEUT PASSER INAPERÇUE PENDANT DES ANNÉES...**

VIH / SIDA



Le virus du Sida, se transmet par le sang et par rapport sexuel. Cette maladie peut désormais être traitée mais on ne peut pas en guérir. Si on ne soigne pas, on peut en mourir. Il n'existe pas de vaccin.

RESTE CAPOTÉ(E) !

Attention, les seuls moyens qui protègent à 100% du VIH/Sida et des autres MST/IST, restent les préservatifs féminin et masculin.

OÙ SE FAIRE DÉPISTER ?

- Dans les CIDAG (Centre d'Information et de Dépistage Anonyme et Gratuit)
- Dans le CIDDIST (Centre d'Information et de Dépistage, de Diagnostic des Infections Sexuellement Transmissibles)

Toute la liste des CIDAG / CIDDIST en France :

www.hepatites-info-service.org/depistage.php3

ou www.sida-info-service.org/orienter/depistage.php4

ou + d'info au 0800 840 800 (anonyme et gratuit)



CONSEILS AUX FEMMES



STIGMATISATION Être une usagère de drogues peut parfois être compliqué. Les femmes sont confrontées à des situations à risques spécifiques notamment le jugement morale,... Si tu es victime de cette stigmatisation n'hésite pas à contacter ASUD : **01 71 93 16 48** ou **webmaster@asud.org**

CAPITAL VEINEUX Les dégâts veineux arrivent beaucoup plus rapidement chez les femmes, car leurs veines sont plus fines et plus fragiles. Utilise des aiguilles fines et injecte très doucement.

MENSTRUATION La consommation régulière d'héroïne, de cocaïne ou de crack perturbent les règles, voire même provoque l'arrêt des règles (*aménorrhée secondaire*). Mais attention, sache que tu restes fertile ! En cas de grossesse, consulte un médecin ou va dans un planning familial et surtout ne cache pas ta consommation, cela peut être utile en cas de complication médicale.

CONTRACEPTION Si tu n'es pas régulière dans ta prise de pilule, il existe d'autres solutions comme l'implant, ou le stérilet (aussi pour les nanas qui n'ont pas eu d'enfant) et en plus c'est remboursé ! renseigne-toi ! **www.planning-familial.org** ou **0 800 803 803 (nord de la France)** ou **0 800 105 105 (sud de la France)**. N'oublie pas de faire un contrôle gynécologique, au moins une fois par an, droguée ou pas; c'est important pour toutes femmes.

SEXUALITÉ Les produits provoquent un assèchement de la muqueuse vaginale. Si tu te retrouves en pleine sécheresse, n'hésite pas à utiliser du lubrifiant (gel à base d'eau), tu éviteras les irritations, et la capote ne risquera pas de craquer. Dans tous les cas, un OUI est un OUI, un NON est un NON, c'est toi qui décides.

N'OUBLIEZ PAS SORTEZ COUVERTES !



L'OVERDOSE - "OD"

Que ce soit les premières fois ou lors d'un usage régulier, l'OD reste toujours possible. Il s'agit d'une surdose.

Une OD est possible quelque soit le produit (héroïne, cocaïne, amphétamine,...)


L'overdose d'héroïne, d'opiacés en général, provoque un violent ralentissement de la respiration pouvant entraîner un coma et éventuellement la mort.

Les premiers symptômes de l'OD aux opiacés sont la somnolence, une respiration saccadée puis ralentie et un visage qui pâlit.



POURQUOI, ÇA ARRIVE ?

- Elle peut survenir si le produit est trop pur et que l'on ignore sa teneur (notamment avec l'héroïne blanche).
- Après une période d'abstinence, si tu reprends les mêmes quantités qu'auparavant.
- Les mélanges avec l'alcool et/ou avec des médicaments (Rohypnol®, Tranxene®, Valium®...) multiplient la force des produits sur ton organisme et les risques d'OD deviennent très élevés.



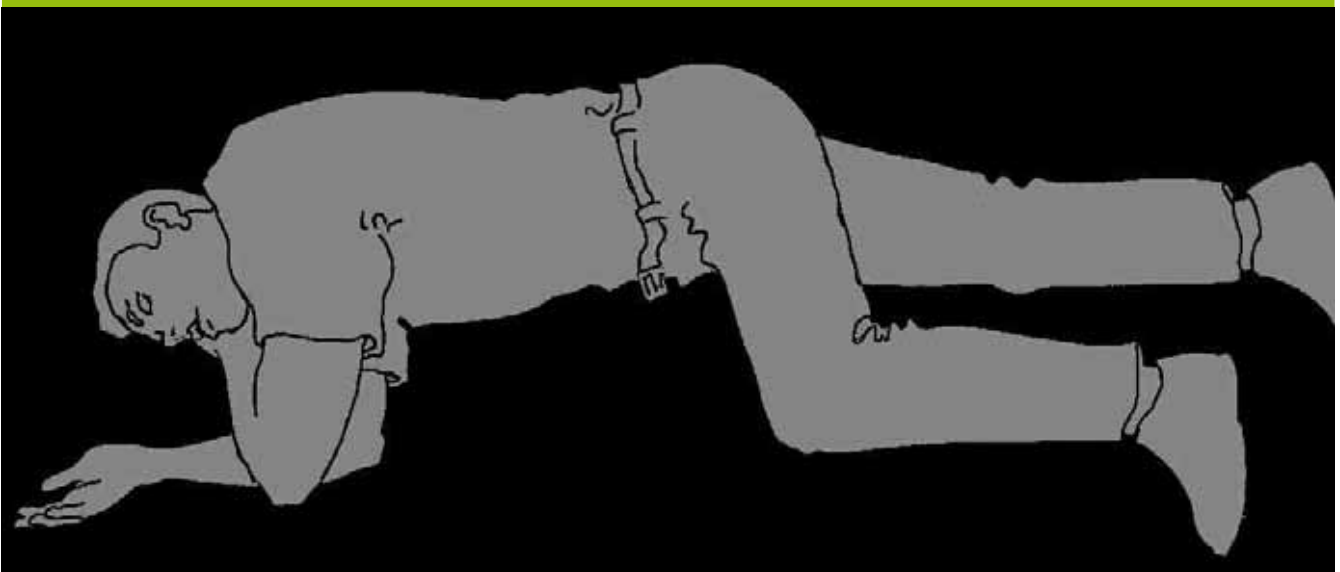
Chaque année plusieurs usagers meurent d'overdose.
Pour ne pas ajouter ton nom à cette liste noire :

- Évite d'être seul(e) quand tu fixes.
- Évite d'injecter des opiacés après avoir consommé des médicaments (Valium®, Rohypnol®,...)
- Quand tu essaies une nouvelle dope ou que tu as changé de dealer, teste ton produit en le sniffant ou en injectant une petite quantité pour voir les effets.

QUE FAIRE AVEC UNE PERSONNE EN OD ?

- NE PANIQUE PAS.
- Essaie en stimulant la personne de l'empêcher de sombrer dans le coma : parle-lui, secoue-la, pince-la, fais la marcher, etc...
- Si la personne est déjà inconsciente, place son corps dans la **POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ** (schéma ci-dessous).
- Appelle immédiatement le SAMU : 15 ou 112 (gratuit)

**NE PRATIQUE LE BOUCHE À BOUCHE
QUE SI TU SAIS LE FAIRE.**

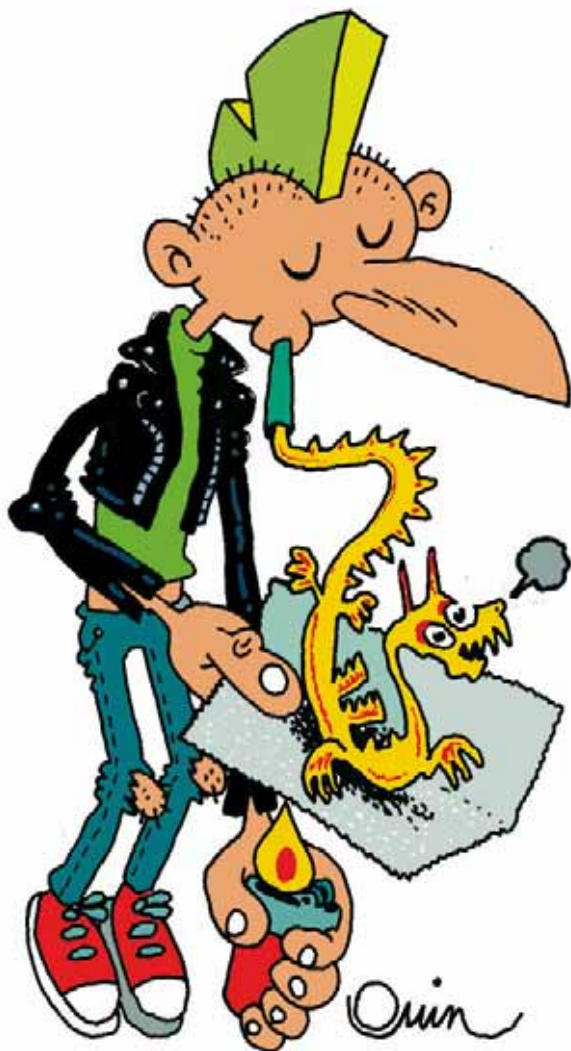




ALTERNATIVES À L'INJECTION

Sniffer, fumer ou inhaler, sont des techniques qui comportent le moins de risques d'infection. Les effets restent presque aussi rapide que l'injection. Et tout cela peut offrir des vacances bien méritées à tes veines.

Ce sont aussi des moyens très efficaces pour tester un nouveau produit en petite quantité, et ainsi éviter une OD.



CHASSER LE DRAGON

C'est un peu moins économique que d'injecter, mais c'est plus sûr. Chasser le dragon, de temps en temps peut donner du repos à vos veines.

SNIFF

NE PAS ÉCHANGER VOTRE PAILLE. Elle peut être un moyen de transmission de l'hépatite C.

«UP YOUR BOTTOM»

Ce n'est pas très glamour, mais l'effet est aussi rapide que la voie classique. Il s'agit là, d'une injection anale.

Votre intestin est fait pour absorber efficacement des liquides. Certains usagers à court de veines ont adopté cette méthode.

COMMENT FAIRE Prépare la solution comme pour injecter, insère une seringue, **SANS L'AIGUILLE**, dans ton rectum (ce n'est pas la peine de l'enfoncer profondément : 1cm suffit), et injecte. Reste allonger 2/3 minutes pour ne perdre le produit.

SUBSTITUTION ...

Rappelle toi que les produits de substitution ne sont pas faits pour être injectés.

Si ta consommation d'opiacé devient problématique (trop de dépendance, exclusion sociale), il serait peut être temps de réfléchir à une substitution.



RÉPONSES

- 1 Nos amis n'ont pas trouvé de coin tranquille et propre (page 9) - 2 Ils ont partagé la même pompe (page 8 et 18)
- 3 Ils ont utilisé de la flotte pas propre (page 7) - 4 Ils n'utilisent pas de Stéribox (page 5) - 5 Ils ont acheté de la merde coupée (page 9) - 6 Ils ont dissous avec un citron plein de germes (page 10) - 7 Sur qu'ils ne sont pas abonnés à ASUD !

Pour en savoir plus connecte-toi sur le wiki d'ASUD :
www.asud.org/wiki.php