

À quoi s'attendre

Opiïdes

par exemple, l'héroïne
ou la morphine

L'effet

- L'effet de l'héroïne dure entre 20 minutes et deux heures et celui des autres opiïdes dure jusqu'à 24 heures
- Sentiment intense de plaisir et réduction du mal
- Chaleur sur la peau, bouche sèche et sentiment de lourdeur dans les bras et les jambes
- Nausée, vomissements et démangeaisons sévères
- Respiration lente et légère

La descente

- Anxiété, sueurs, crampes et diarrhée
- Spasmes musculaires et douleurs aux os
- Haute pression
- Besoin intense de consommer plus d'héroïne

Stimulants

par exemple, la cocaïne
ou la méthamphétamine

L'effet

- L'effet de la cocaïne ou du crack dure entre 15 et 45 minutes et l'effet du speed et de la méthamphétamine dure jusqu'à 24 heures
- Sentiment intense d'euphorie
- Chaleur sur la peau et bouche sèche
- Soif, mais pas faim
- Battements de cœur et respiration rapides
- Hallucinations, illusions

La descente

- Anxiété, sueurs et secousses
- Sensibilité au bruit et à la lumière
- Sentiment de paranoïa
- Besoin intense de consommer plus de drogue

Signes de surdose

Surdose d'opiïdes

Sentiment de

- Ne pas pouvoir rester éveillé
- Ne pas avoir d'énergie ou de force
- Ne pas pouvoir marcher ou parler

Signes physiques

- Pouls lent ou absence de pouls
- Respiration rapide ou absence de respiration
- Peau pâle et bleue, froide au toucher
- Impossible de s'éveiller ou de parler
- Pupilles de la taille d'une tête d'épingle ou yeux renversés
- Vomissements
- Corps mou

Surdose de stimulants

Sentiment de

- Battements de cœur rapides et irréguliers
- Souffle court
- Corps chaud, suant, tremblant et démangeaisons
- Douleurs à la poitrine
- Incapacité de parler, de marcher et possibilité d'accident cardio-vasculaire
- Agitation, agressivité, confusion

Signes physiques

- Pouls rapide ou absence de pouls
- Respiration rapide ou absence de respiration
- Peau chaude et suante
- Confusion, hallucinations, inconscience
- Incapacité de parler et de marcher
- Vomissements
- Crises épileptiques

Cette brochure sur la réduction des méfaits a été créée pour vous par vos pairs. Restez en sécurité.

Quoi faire si quelqu'un fait une surdose

- 1 Appelez à l'aide, mais ne laissez pas la personne seule
- 2 Si c'est une surdose d'opiïdes, tentez de l'éveiller et de la faire bouger
Si c'est une surdose de stimulants, tentez de l'aider à se calmer et à relaxer
- 3 Envoyez quelqu'un appeler le 911 pour qu'ils envoient une ambulance. Demandez-leur de revenir pour vous donner des nouvelles du statut de l'appel
- 4 Expliquez ce qui s'est passé aux ambulanciers avec le plus de détails possible

Besoin de renseignements concernant les services disponibles en matière de toxicomanie?

De l'aide est disponible en tout temps
Téléphonez à la ligne d'aide sur la drogue et l'alcool

1.800.565.8603

confidentielle, anonyme et gratuite

adapté de la brochure de
Vancouver Coastal Health, 2011
révisée par le PODRRM en
décembre 2013

Renseignez-vous auprès de votre site de réduction des méfaits afin de savoir quelles fournitures de consommation plus sécuritaire y sont offertes.



L'injection plus sécuritaire

Opiïdes Stimulants

Matériel d'injection plus sécuritaire



aiguille stérile



eau stérile



tampon d'alcool



filtres de coton



chauffoir



tourniquet



briquet



VitC
(acide ascorbique)



mains propres

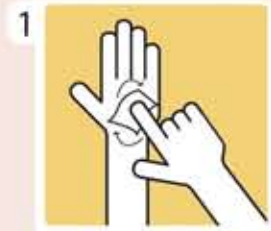
Programme ontarien de distribution des
ressources pour la réduction des méfaits
1.866.316.2217

L'injection plus sécuritaire

! Note : il peut être dangereux de mélanger des substances. Faites preuve de prudence

Conseils pour l'injection plus sécuritaire

- Goûtez à votre drogue avant de la consommer
- Consommez toujours avec un ami
- Utilisez une nouvelle aiguille pour chaque injection
- S'il-vous-plaît, ne brisez pas le bout de votre aiguille et évitez de remettre le bouchon. Ce n'est pas sécuritaire
- Rappelez-vous, vous êtes mieux d'avoir deux trous dans le bras que de vous retrouver dans une fosse sous la terre. Si un certain moment s'est écoulé depuis votre dernière consommation, réduisez votre dose
- Protégez-vous et votre communauté en disposant toujours de vos produits de façon sécuritaire



1 Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou avec des tampons d'alcool



2 Choisissez le site d'injection (le bras inférieur est le site le plus sécuritaire. Si vous devez injecter à un autre endroit, le bas de la jambe et la main sont d'autres endroits acceptables)

3 Préparez votre drogue : héroïne



Déposez la drogue dans le chauffoir



Versez de l'eau stérile dans le chauffoir



Chauffez jusqu'à ce que la drogue devienne liquide



Placez un filtre de coton par-dessus la drogue



Placez l'aiguille dans le filtre



Tirez le liquide dans la seringue

3 Préparez votre drogue : cocaïne ou crack



Déposez la cocaïne ou le crack dans le chauffoir



Ajoutez juste assez de VitC pour dissoudre le crack



Versez l'eau stérile dans le chauffoir



Utilisez une aiguille propre recouverte de son bouchon pour écraser et mélanger le crack et la VitC



Utilisez une aiguille propre recouverte de son bouchon pour écraser et mélanger la cocaïne



Si le mélange est brumeux / contient des sédiments, chauffez comme nécessaire



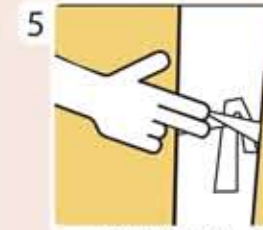
Placez le filtre de coton dans la drogue



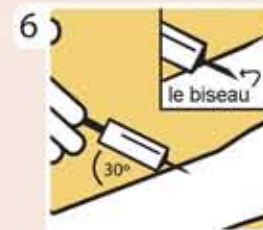
Placez l'aiguille dans le filtre et tirez le liquide dans la seringue



4 Nettoyez le site de l'injection avec un tampon d'alcool



5 Attachez le tourniquet avec un dispositif à desserrage rapide



6 Injectez votre seringue, le biseau vers le haut à un angle de 30° vers votre tête



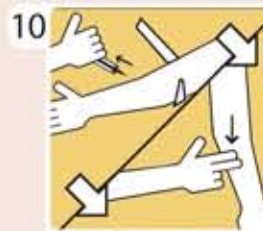
7 Poussez un peu l'aiguille et tirez le piston jusqu'à ce que vous voyiez un peu de sang dans la seringue



8 Desserrez le tourniquet



9 Injectez lentement la drogue



10 Sortez l'aiguille. Appliquez de la pression sur le site de l'injection avec une bandelette de gaze propre



11 Disposez de toutes vos fournitures de façon sécuritaire. Renseignez-vous auprès de votre site de réduction des méfaits

injection

- L'endroit le plus dangereux où vous injecter est le cou
- Pour rendre vos veines plus visibles, joggez sur place ou faites des pompes (push-ups) avant de resserrer le tourniquet
- Si vous ne voyez pas le biseau, cherchez les numéros sur le côté de la seringue – ils sont souvent alignés au biseau

filtres

- N'utilisez chaque filtre qu'une seule fois

tourniquets

- Les garrots devraient être portés pendant deux minutes maximum
- Si votre main est engourdie ou votre bras devient rouge pendant que vous portez le garrot, le tourniquet est trop serré ou vous le portez depuis trop longtemps

abcès et blessures

- Assurez-vous de garder les sites d'injection propres et faites attention aux abcès: ils peuvent apparaître n'importe où sur le corps et non seulement à l'endroit où vous vous êtes injecté
- Si vous avez un abcès, ne le crevez pas
- Allez chercher de l'aide médicale pour le traitement des abcès ou des blessures, ils peuvent mener à des infections dangereuses