

Je réduis mes risques lors de l'injection de drogues

Le site du Docteur Didier VERMEULEN

Adresse du site : www.docvadis.fr/didier-vermeulen



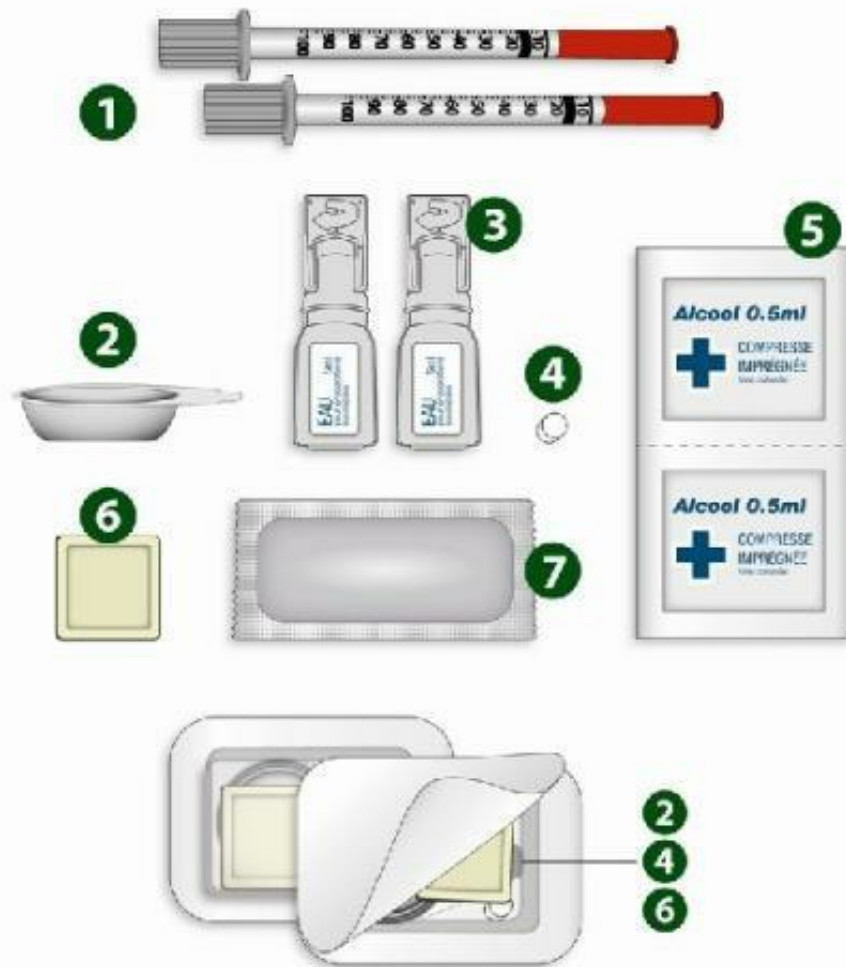
Validé par

le Comité Scientifique Addictologie

Près de 60 % des usagers de drogues par voie intraveineuse en France sont porteurs du VHC et près de 11 %, du VIH . Utiliser systématiquement du matériel stérile, neuf, à usage unique, est le meilleur moyen d'éviter les contaminations et de prévenir de nombreuses infections.

Que puis-je trouver dans un kit stérile ?

Voici les éléments que vous trouvez dans un kit stérile vendu normalement à 1 euro en pharmacie. Ce mode d'emploi vous permet de savoir très concrètement, ce que vous évitez en l'utilisant, et ce qu'il ne faut pas faire. La réduction des risques est possible.



Voici les éléments que vous trouvez dans un kit stérile vendu normalement à 1 euro en pharmacie. Ce mode d'emploi vous permet de savoir très concrètement, ce que vous évitez en l'utilisant, et ce qu'il ne faut pas faire. La réduction des risques est possible.

Deux seringues stériles (1 ml) (1)

Les risques que j'évite : Le partage de la seringue vous expose au risque de transmission de virus, VIH, virus de l'hépatite C (VHC) ou de l'hépatite B (VHB). Même désinfectée à l'eau de Javel, une seringue partagée est susceptible de transmettre le VHC qui est particulièrement résistant. La réutilisation d'une seringue personnelle présente aussi des risques d'infections dues à des champignons ou des bactéries (abcès, infections du sang, infections du coeur, etc.) ou de transmission du VHC. Un simple contact avec des doigts qui ont touché une infime quantité de sang ou qui présentent des petites plaies ou des coupures peut contaminer votre aiguille et transmettre le VHC. En outre, une seringue réutilisée s'abîme et endommage vos veines.

Comment l'utiliser ? : Les seringues sont serties et montées d'une aiguille inamovible. Changez régulièrement de point d'injection. Utilisez un garrot individuel et propre. Placez l'aiguille dans le sens de la circulation veineuse (des doigts vers les épaules, des orteils vers le ventre) et injectez lentement. Une fois l'injection terminée, remettez le bouchon sur l'aiguille.

Ne jamais... : Ne partagez jamais votre seringue. Ne la réutilisez pas. Ne vous piquez jamais dans une artère ou au niveau du cou, de l'aîne, des poignets, du visage, du sexe, des seins, des jambes, des pieds. Ne gardez pas le garrot plus de quelques minutes.

Deux récipients de chauffe et de dilution (cuillères ou « cup ») (2)

Les risques que j'évite : Une cuillère partagée peut transmettre le VHC. La réutilisation de son propre matériel, qui peut être souillé entre deux injections, présente des risques d'infections microbiennes et de transmission du virus de l'hépatite C.

Comment l'utiliser ? : Dissoudre le produit dans la cuillère stérile avec l'eau stérile du kit. Si nécessaire, notamment pour l'héroïne brune ou le crack, ajoutez un peu du jus d'un citron que vous venez juste de couper en deux. Si vous devez chauffer le produit, vous pouvez emboîter le manche de la cuillère sur l'embout blanc de la seringue pour éviter de vous brûler les doigts. Utilisez plutôt un coton alcoolisé enflammé, qui laissera moins de dépôt de particules de suie sur la cuillère (risque de « poussières »), qu'un briquet ou une bougie. Pour remuer, servez-vous de l'extrémité du piston de la seringue ou du capuchon de l'aiguille qui sont stériles.

Ne jamais... : Ne partagez, ni ne réutilisez jamais votre cuillère. Ne touchez pas l'intérieur.

Deux fioles d'eau stérile (3)

Quels sont les risques que j'évite ? Prélever de l'eau dans un récipient commun vous expose à un fort risque de contamination. L'eau non stérile peut aussi transporter des germes à l'origine d'infections.

Comment puis-je les utiliser ? Diluez votre produit avec l'eau stérile du kit. A défaut vous pouvez utiliser de l'eau minérale d'une bouteille que vous venez d'ouvrir ou de l'eau du robinet, en la laissant couler longtemps avant de la prélever et en la portant à ébullition avant de l'utiliser.

Ne jamais... : Ne prélevez jamais d'eau dans un récipient partagé ou dans une fiole déjà ouverte.

Deux filtres (4)

Quels sont les risques que j'évite ? Le partage des filtres (cotons) expose au risque de contamination notamment par le VHC. Des cotons gardés pour une prochaine injection sont des nids à bactéries, virus ou champignons.

Comment puis-je les utiliser ? : Absorbent la solution avec le filtre en coton stérile du kit.

Ne jamais... : N'utilisez jamais un filtre à cigarette. Ne partagez ni ne réutilisez jamais un filtre. N'aspirez jamais après quelqu'un d'autre. Ne touchez pas le filtre avec les doigts.

Deux tampons alcoolisés (5)

Quels sont les risques que j'évite ? La désinfection de la peau réduit les risques infectieux (abcès, infection du sang, mycoses, etc.) et la transmission des virus.

Comment puis-je les utiliser ? : Juste avant l'injection, désinfectez la peau au niveau de la zone d'injection que vous aurez choisie. Vous pouvez aussi utiliser un coton hydrophile imbibé d'alcool à 70°C.

Ne jamais... : Ne réutilisez pas le même tampon alcoolisé pour deux injections successives. N'utilisez pas les tampons alcoolisés pour comprimer les points après les injections.

Deux tampons secs (6)

Quels sont les risques que j'évite ? Votre point d'injection est une porte d'entrée pour les bactéries, les virus ou les champignons tant qu'il n'est pas cicatrisé.

Comment puis-je les utiliser ? : Comprimer la veine pendant au moins 30 secondes avec le tampon sec stérile pour arrêter le saignement. Vous pouvez ensuite appliquer une crème cicatrisante en massant doucement la zone d'injection. A défaut de tampon sec stérile du kit, vous pouvez utiliser de la gaze stérile.

Ne jamais... : Ne partagez jamais votre tampon sec.

Un préservatif (7)

Puis-je désinfecter mon matériel avec de l'eau de javel ?

Le nettoyage à l'eau de Javel réduit les risques d'infection et de transmission du VIH mais est insuffisant notamment pour détruire le VHC. Si vous ne pouvez pas vous procurer de seringue et de petit matériel stérile, vous pouvez les désinfecter avec de l'eau de Javel en respectant scrupuleusement les dosages et le mode d'emploi.

Rincez-les d'abord avec de l'eau. Procurez-vous de l'eau de Javel préférablement à 12°. Si elle est pure (berlingot), diluez-la une à deux fois. N'utilisez jamais d'eau de Javel d'une bouteille ouverte depuis longtemps. Laissez agir pendant une minute, répétez l'opération au moins deux fois et rincez ensuite au

moins deux fois votre matériel avec de l'eau.

Vous devez néanmoins toujours privilégier l'utilisation de matériel stérile, neuf, à usage unique.

Que dois-je faire du matériel usagé ?

Vous devez éliminer tout le matériel qui vous a servi à l'injection (seringue, cuillère, tampons, filtre) pour empêcher sa réutilisation et d'éventuelles contaminations. Vous pouvez le mettre dans une boîte de récupération prévue à cet effet ou dans une canette métallique que vous écraserez ensuite, et le rapporter dans une structure de réduction des risques (CAARUD, CSAPA, Programme d'Echange de Seringues fixe ou mobile) ou dans un automate récupérateur de seringues.

[Cliquez ici pour connaître les lieux de distribution de kits stériles ou de récupération du matériel usagé](#)

N'oubliez pas de vous laver les mains avec un savon liquide bactéricide ou du savon de Marseille. Vous pouvez également désinfecter vos mains avec un gel bactéricide, un tampon alcoolisé ou de l'alcool à 70°C.