



Canada's source for
HIV and hepatitis C
information

La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

From *Hépatite C : Un guide détaillé*

S'injecter de façon plus sécuritaire

Pour les consommateurs de drogues injectables, l'un des meilleurs moyens d'éviter l'infection par des maladies transmissibles par le sang, comme l'hépatite C, consiste à utiliser du matériel neuf et stérilisé pour chaque injection. Il



s'agit de ne jamais réutiliser le matériel suivant :

- matériel pour l'injection de la drogue
 - aiguilles
 - seringues
 - garrots
- matériel pour la préparation de la drogue
 - filtres
 - eau
 - tampons alcoolisés
 - réchauds

Le terme « réutiliser » veut dire emprunter, prêter, donner, acheter, vendre, partager, recevoir ou prendre n'importe quel article dont une autre personne s'est déjà servie. Certaines personnes ont du mal à voir un lien possible entre les mots « risque » et « partager », ou lorsqu'elles réutilisent le matériel d'un partenaire sexuel habituel (son chum ou sa blonde, par exemple). Cependant, le risque est toujours omniprésent.

Le virus de l'hépatite C peut survivre pendant au moins quatre jours en dehors du corps humain. Selon certaines conditions, le virus est même capable de survivre durant des semaines — par exemple, dans du sang collecté à l'intérieur d'une aiguille ou d'une seringue lors d'une injection. Puisqu'il suffit d'une quantité infime de sang pour transmettre une infection à une autre personne, il y a possibilité d'infection même si aucune trace de sang n'est visible. Les surfaces sur lesquelles on prépare sa drogue et son matériel d'injection, ou tout instrument destiné à l'injection peuvent aussi être contaminés par des quantités microscopiques de sang. Le matériel usagé est aussi susceptible de causer plus d'abcès que le matériel neuf et stérile.

Les renseignements suivants sur la réduction des méfaits sont fournis dans l'intérêt public. Ils ne consistent ni à encourager ni à cautionner la consommation ou la possession de drogues illicites. Ils visent à aider les gens à faire des choix plus sûrs en matière de consommation de drogue, dans le but de réduire la propagation de l'hépatite C et du VIH.

Prévention de l'hépatite C et injection de drogue à long terme

De nombreuses personnes qui s'injectent de la drogue à long terme parviennent à rester en bonne santé et à éviter l'infection de l'hépatite C. Cela dépend souvent d'une combinaison de facteurs : la pratique de routines personnalisées pour l'injection plus sécuritaire, le soutien environnemental et la chance pure.

Selon les personnes, la pratique de routines personnalisées pour l'injection plus sécuritaire peut prendre plus ou moins de temps. Afin d'éviter de partager ou de perdre son matériel, on peut par exemple s'assurer d'avoir son endroit personnel pour s'injecter dans un contexte de groupe, éviter les lieux où les gens ont l'habitude de partager la drogue, ou bien ne s'injecter qu'avec des personnes connues.

Étapes à suivre pour une injection plus sécuritaire

Les personnes qui s'injectent de la drogue sont encouragées à prendre des mesures pour réduire leurs risques de contracter ou de transmettre l'hépatite C au cas où elles seraient déjà infectées. On peut répartir ces mesures en cinq étapes distinctes : [la planification](#), [la préparation du matériel](#), [la préparation/mélange de la drogue](#), [l'injection](#) et [le nettoyage](#). Pour obtenir le matériel distribué dans les trousse d'injection sécuritaire, on peut s'adresser à son programme d'échange de seringues local.

Comment adapter les étapes

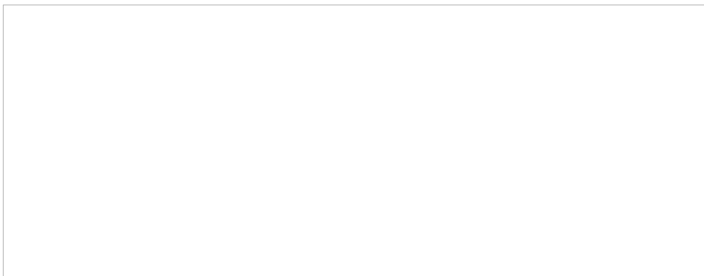
Il ne faut pas oublier que la réduction des méfaits consiste en une approche pratique et axée sur le client! En tenant compte du contexte de vie de chaque individu, il est avisé de considérer en premier lieu son comportement positif et ensuite les mesures raisonnables et adaptées en ce qui concerne l'injection plus sécuritaire. Quelles sont les meilleures mesures pour chaque cas particulier? Quelles sont les priorités?

[L'injection en groupe](#) et [l'injection en période de sevrage](#) (« être en manque ») sont deux situations à risque qui exigent d'adapter les étapes afin d'éviter ou de gérer les problèmes qui compromettent l'injection sécuritaire. Cliquez sur chaque cas de situation pour en savoir plus.

L'injection plus sécuritaire au sein d'un groupe

Lorsqu'une personne s'injecte de la drogue dans le cadre d'un groupe, elle peut réduire les risques de partager accidentellement son matériel avec d'autres personnes en le marquant pour le reconnaître. Voici quelques idées pour marquer le matériel :

- Utilisez un marqueur indélébile ou du vernis à ongles
- Mettez un morceau de ruban adhésif autour du corps de la seringue, et de la poignée du réchaud
- Marquez aussi le tourniquet
- Coupez la moitié du haut du piston et la moitié de la poignée du réchaud (cuillère)
- Effacez un numéro sur le corps de la seringue



La division de la drogue

Dans le cas où la drogue est partagée par deux personnes ou plus, l'option la plus sécuritaire est de diviser la drogue en poudre durant l'étape de préparation. Chaque personne peut ensuite utiliser son propre matériel pour la cuire et l'injecter.

Dans le cas où la drogue à partager n'est pas divisée à l'avance, les autres options sont les techniques de remplissage de la seringue par l'embout ou par l'arrière (*piggybacking*). Cela consiste à aspirer toute la solution de drogue dans une seule seringue et ensuite, de l'injecter dans d'autres seringues soit sur l'embout où se trouve l'aiguille (*frontloading*), soit sur l'arrière où se trouve le piston (*backloading*).

Dans le cas où la drogue est partagée par deux personnes ou plus, l'option la plus sécuritaire est de diviser la drogue en poudre durant l'étape de préparation. Chaque personne peut ensuite utiliser son propre matériel pour la cuire et l'injecter.

- Toujours utiliser ces deux techniques avec de nouvelles seringues stériles. Si la seringue utilisée pour la dose a déjà été utilisée, elle pourrait être contaminée et contaminer à son tour la drogue et le matériel.
- En ouvrant ensemble l'emballage du matériel, vous serez tous assurés que ce dernier est neuf et aseptisé.
- On peut s'exercer en utilisant de l'eau pour s'habituer aux techniques de *frontloading* et *backloading*.

Les techniques de *frontloading* et *backloading* ne sont pas aussi sécuritaires que de diviser la drogue en poudre, car il est quasiment impossible de savoir si le matériel d'une autre personne est stérile. Cependant, ces pratiques sont plus sécuritaires que l'utilisation d'une seule seringue par plusieurs personnes.

L'injection plus sécuritaire et le sevrage

Les personnes qui s'injectent régulièrement de la drogue afin d'éviter le sevrage et qui se retrouvent à court d'argent pour acheter leur drogue risquent de connaître des périodes de sevrage forcé (« être en manque »). Les effets du sevrage sur le plan physique et psychologique compromettent la sécurité de l'injection. Par exemple, une personne en manque aura plus tendance à s'injecter de façon hâtive et à partager le matériel dans un lieu non sécuritaire. Vous pouvez réduire les risques en prévoyant d'éviter ou de faire face à une période de sevrage forcé.

Voici quelques stratégies à suivre pour la réduction des méfaits :

- évitez le sevrage en mettant de côté de la drogue ou de l'argent pour acheter de la drogue en cas d'urgence
- évitez le sevrage en achetant de la drogue en collaboration avec d'autres
- sniffez ou fumez de la drogue (au lieu de l'injecter) pendant une période de sevrage
- apportez des aiguilles et autre matériel stériles dans les endroits où d'autres personnes consomment des drogues injectables, et demandez-leur de partager leur drogue si vous êtes en période de sevrage
- essayez de trouver de la méthadone si vous êtes en période de sevrage

Il est recommandé de partager ces conseils avec les personnes qui s'injectent de la drogue.

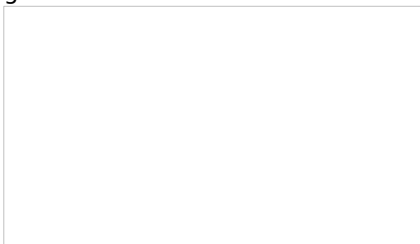
La planification

Afin de réduire les risques de contracter ou de propager l'hépatite C ou d'autres méfaits liés à l'injection de drogue, il est très important de planifier et de préparer les injections. Voici les deux étapes à planifier :

1. **Comment s'injecter** : savoir comment préparer et injecter sa drogue permet aux individus de mieux contrôler leurs décisions concernant l'injection plus sécuritaire de drogue et prévenir l'infection de l'hépatite C et du VIH. Cela concerne particulièrement les femmes et les jeunes qui ont tendance à dépendre d'autres personnes pour recevoir une injection. Les gens peuvent apprendre comment s'injecter de façon sécuritaire en discutant avec un travailleur spécialisé dans la réduction des méfaits. Une autre option est de visionner cette [vidéo](#) produite avec l'aide de pairs.

Il est aussi très important pour les nouveaux utilisateurs de drogue – quels que soient l'âge et le sexe – d'apprendre comment préparer et s'injecter de la drogue de façon sécuritaire. De nombreux cas d'hépatite C sont signalés parmi les nouveaux utilisateurs de drogue. La cause est en partie due au fait que ces derniers ne sont pas au courant des risques d'infection ou des étapes à suivre pour s'injecter de manière plus sécuritaire.

2. **Le matériel nécessaire** : en s'assurant de stocker à l'avance tout le matériel neuf dont il a besoin, un utilisateur pourra éviter d'emprunter ou de partager du matériel utilisé. Les programmes d'échange de seringues distribuent gratuitement du matériel neuf et stérile; selon les régions, le matériel disponible peut varier, mais devrait inclure :



- tampons alcoolisés
- réchauds ou cuillères
- eau stérilisée
- vitamine C en poudre ou acide citrique
- filtres
- tourniquets ou garrots (en caoutchouc mince et souple facile à attacher et détacher)
- seringues neuves et stériles

On doit encourager les consommateurs à utiliser du matériel neuf pour chaque injection. Dans les cas où il n'y a aucune possibilité d'accès à un programme d'échange de seringues, on peut trouver la plupart des articles dans une pharmacie locale. Pour les personnes qui sont dans l'impossibilité d'avoir accès à du matériel neuf pour des raisons financières ou autres, mais qui désirent réduire les risques de contracter l'hépatite C ou le VIH, il est possible de nettoyer le matériel entre chaque injection, mais il ne faut jamais le partager avec d'autres personnes. L'eau de Javel ne tue pas le virus de l'hépatite C. (Pour obtenir de l'information sur le nettoyage des aiguilles et autre

matériel d'injection, consulter le FAQ [Quand puis-je utiliser de l'eau de Javel contre l'hépatite C?](#))

Les aiguilles et seringues sont toutes différentes. Ce point est particulièrement important en ce qui a trait à la transmission de l'hépatite C.

- Généralement, l'épaisseur de l'aiguille doit correspondre à l'épaisseur de la veine choisie pour l'injection. L'usage d'une aiguille trop épaisse ou trop mince pour la veine risque de causer plus de saignement et donc plus de possibilité d'infection.
- La quantité de sang collectée dans les seringues à aiguille fixe est moindre que celle qui est collectée dans les seringues à aiguille amovible. Le virus de l'hépatite C peut survivre plus longtemps — jusqu'à plusieurs mois — dans les seringues à aiguille amovible que dans les seringues à aiguille fixe (c.-à-d. des semaines).

Le choix du matériel utilisé dépend de facteurs tels que la préférence personnelle, le type de drogue, l'état des veines de l'utilisateur, ou tout simplement ce qui est disponible. **Il ne faut pas perdre de vue le fait que certains consommateurs n'ont aucun choix en regard du matériel qui est disponible dans leur région.**

La préparation du matériel

1. Pour s'injecter de la drogue, certains lieux sont plus sûrs que d'autres. Il est préférable de trouver un endroit sec, bien éclairé et muni d'eau courante, où il est possible de se laver les mains. Ceci aidera à réduire les risques d'infection. Le lieu idéal est un endroit où il n'y aura pas d'interruption, en particulier de la part de la police, et où les personnes peuvent prendre leur temps pour s'injecter tranquillement et de façon sécuritaire, et pour nettoyer ensuite.

- Pas d'eau courante? Il est possible de se nettoyer les mains à l'aide de tampons alcoolisés inclus dans les trousses de matériel d'injection. Pour se nettoyer les mains efficacement, il est important de passer le tampon dans une seule direction. Si l'on nettoie de façon circulaire ou en va-et-vient, cela ne fait que déplacer les bactéries.

2. Il faut laver la surface de travail avec du savon et de l'eau ou la couvrir d'un morceau de papier journal neuf pour créer une surface de travail propre qui servira à préparer le matériel.

3. Tout le matériel doit être à portée de main.

La préparation de la drogue

1. On doit dissoudre intégralement la drogue afin d'empêcher les particules insolubles d'entrer dans le sang et de causer des problèmes de santé tels que la talcose pulmonaire ou « poumon de craie ». Pour faciliter la dissolution de la drogue, on peut ajouter de l'eau stérile au réchaud.



- Si l'on s'injecte une pilule, celle-ci doit être broyée le plus finement possible à l'aide d'outils stériles (deux cuillères pressées dos à dos ou un broyeur de comprimés, par exemple) afin de réduire le risque de s'injecter des particules non dissoutes. Si la pilule a un enrobage, celui-ci doit être enlevé, parce qu'il ne se dissoudra pas et pourrait endommager la veine s'il entrerait dans le sang. Les meilleurs outils pour enlever l'enrobage sont des doigts propres, un linge ou une feuille de papier propre et de l'eau stérile. La salive, les doigts sales et les vêtements souillés augmentent le risque d'infections bactériennes (la « cotton fever » ou des abcès).
- Pour dissoudre la drogue, il est également possible d'avoir recours à de l'eau bouillie qu'on a laissée refroidir dans une tasse. On pourra alors transférer de l'eau bouillie de la tasse au réchaud à l'aide de la seringue. Toutefois, s'il s'agit d'une seringue usagée, la tasse et l'eau qu'elle contient seront contaminées. Si d'autres personnes se servent de la même eau et de la même tasse, il y a danger de contamination de leur matériel.



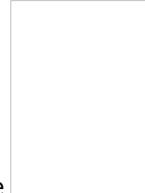
- Pour aider l'héroïne brune ou le crack à se dissoudre, on recommande d'ajouter une pincée de vitamine C, soit une quantité correspondant à environ le quart de la taille du caillou d'héroïne. Une quantité excessive de vitamine C rendra la solution trop acide et causera des problèmes dans les veines. Le vinaigre et le jus de citron sont déconseillés, parce qu'ils peuvent causer des infections fongiques et endommager les veines.

2. L'application de chaleur facilitera la dissolution complète de la drogue et réduira le risque des complications liées à



l'injection de particules non dissoutes.

- Lorsqu'elles sont chauffées, certaines drogues forment des grumeaux. On recommande donc de faire dissoudre une petite quantité de drogue en guise de test avant de poursuivre. D'autres drogues, telle la cocaïne, n'ont pas besoin d'être chauffées.
- Si le réchaud touche la flamme, la solution risque d'être contaminée par de la suie et poser des problèmes de santé après avoir été injectée.



3. Après avoir ajouté un nouveau filtre stérile au réchaud, on se sert d'une seringue neuve pour aspirer le liquide à travers le filtre. Cela permet de réduire encore le nombre de particules non dissoutes susceptibles d'entrer dans la circulation sanguine.

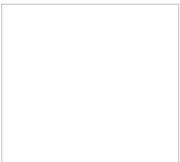
- Les filtres réutilisés peuvent propager l'hépatite C et causer d'autres problèmes de santé comme la cotton fever.

4. Pour prévenir les embolies – complications médicales rares qui se produisent lorsqu'il y a de l'air ou du gaz dans le sang –, les bulles d'air doivent être expulsées de la seringue de la façon suivante :

- Tenir la seringue de sorte que la pointe de l'aiguille soit tournée vers le haut.
- Tapoter doucement sur le côté de la seringue.
- Enfoncer lentement le piston pour expulser les bulles d'air, jusqu'à ce qu'une gouttelette de liquide apparaisse au bout de l'aiguille.

L'injection

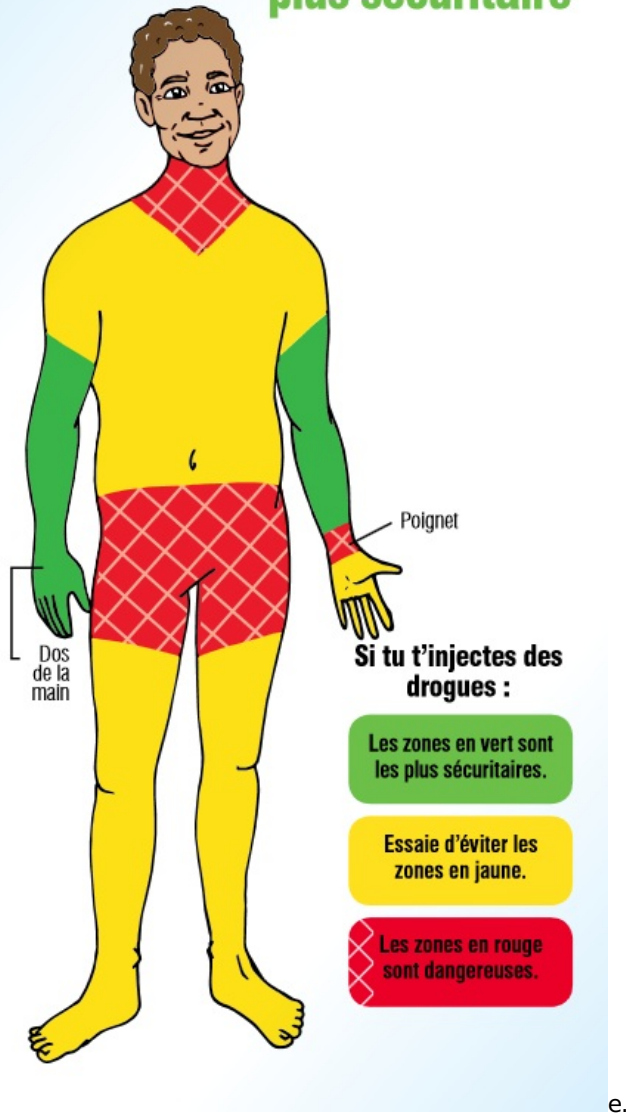
1. On doit laver le site d'injection avec un tampon alcoolisé ou de l'eau savonneuse afin d'empêcher que la saleté, des bactéries ou d'autres germes se trouvant sur la peau ne soient poussés dans la veine par l'aiguille.



- Un peu de planification permettra d'éviter de toucher le site d'injection après l'avoir lavé, risquant ainsi de le contaminer de nouveau par des bactéries. Il est recommandé de laver plus d'un site avant chaque injection au cas où l'on raterait la veine à la première tentative.
- Il est important d'essuyer la peau dans une seule direction afin d'éliminer la saleté et les bactéries du site d'injection. Un mouvement circulaire ne ferait que déplacer les germes, qui finiraient par rester sur la peau.

2. La prochaine étape du processus d'injection consiste à trouver une veine

Choisir une zone d'injection plus sécuritaire



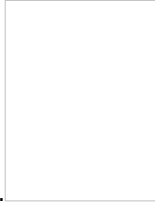
e.

- Il est avisé de changer régulièrement de sites d'injection pour laisser aux veines le temps de se reposer et de se réparer; cela évitera aussi que les veines ne s'affaiblissent ou soient infectées par des abcès. De façon générale, les meilleurs endroits à utiliser sont les mains et les bras. Il est fortement déconseillé de s'injecter dans certaines parties du corps qui sont extrêmement dangereuses. Ces parties sont le cou, l'aîne, le pénis, les yeux, les pieds et les seins
 - Quelques techniques pour faciliter la recherche d'une veine :
 - utiliser un garrot mince et souple qui est facile à enlever
 - faire couler de l'eau tiède sur le site d'injection
 - resserrer la manche de sa chemise sur le haut du bras
 - ouvrir et refermer le poignet plusieurs fois (à la manière d'une pompe)
 - faire des moulinets avec son bras
3. L'aiguille doit être placée biseau vers le haut (le trou orienté vers le plafond) et à un angle de 35 degrés environ par rapport à la surface de la peau. Afin de réduire les dommages à la veine, on la fait pénétrer lentement dans celle-ci en suivant la direction du flux sanguin, c'est-à-dire vers le cœur.
- Une fois l'aiguille insérée, il faut éviter de la remuer dans la chair dans l'espoir de trouver une veine, car cela risque de causer des bleus et des dommages aux veines. On recommande plutôt de sortir l'aiguille et de réessayer. Il faudra peut-être nettoyer de nouveau le site d'injection s'il entre en contact avec un objet autre que l'aiguille.
4. Pour s'assurer que l'aiguille se trouve dans la veine, on peut tirer doucement sur le piston afin de faire monter un

peu de sang dans la seringue (*flagging*). Si l'on rate la veine durant l'injection, un abcès est susceptible de se former et la drogue risque de ne pas avoir l'effet souhaité. Cela dépend toutefois de la substance consommée. S'injecter dans les artères causera une douleur intense et une enflure dans les membres et a le potentiel de causer une grande perte de sang ainsi que de gâcher la drogue qui n'aura alors pas l'effet souhaité.

- Si l'on constate que le sang a un aspect mousseux, qu'il est plus rouge que d'habitude ou que le piston se fait repousser par la force du sang, il est probable que l'aiguille a percé une artère. Cela peut entraîner une grave perte de sang. Il faut sortir doucement l'aiguille et appliquer de la pression sur le site pour arrêter l'hémorragie. Il est également utile de placer le membre touché en position élevée. Si, après 10 minutes, l'hémorragie ne s'est pas arrêtée et qu'il y a de la douleur ou de l'enflure, un secours médical est nécessaire.

5. Une fois que la personne est certaine que l'aiguille est bien dans la veine, elle doit desserrer le garrot et appuyer



lentement sur le piston afin d'injecter la drogue.

- Lorsqu'une personne essaie une nouvelle drogue, qu'elle recommence à consommer après une longue pause ou bien qu'elle vient de changer de revendeur, il est conseillé de n'injecter que la moitié d'une dose pour en tester la puissance et éviter ainsi une overdose possible.
- Il est important de desserrer le garrot avant d'appuyer sur le piston, ou le plus tôt possible après l'injection. Se piquer dans une veine garrottée peut augmenter la pression sanguine dans cette dernière et la faire éclater.

6. Afin de réduire le risque d'endommager la veine, on doit sortir doucement l'aiguille en la tenant au même angle que lors de l'insertion. Pour arrêter le saignement, on exercera de la pression sur le site pendant quelques minutes avec un morceau de gaze sec et propre, un mouchoir ou de la ouate. Puisque l'alcool empêche le sang de coaguler, les tampons alcoolisés sont déconseillés.

Le nettoyage

1. En jetant au rebus tout le matériel utilisé, y compris les aiguilles et les filtres, vous éviterez que d'autres personnes entrent en contact avec du matériel contaminé. Cela réduira les risques de contracter l'hépatite C et d'autres infections transmissibles par le sang, ainsi que le risque de développer des abcès.

- La plupart des programmes d'échange de seringues distribuent des collecteurs d'aiguilles. On peut également mettre les aiguilles usagées dans une bouteille en plastique vide comportant un bouchon hermétique (une bouteille d'eau de Javel ou de boisson gazeuse, par exemple).
- En essayant de recapuchonner une aiguille, vous courrez le risque de vous piquer accidentellement et de contracter l'hépatite C et le VIH.
- Il est important de jeter tout le reste du matériel dans le collecteur d'aiguilles. Il ne faut réutiliser ou partager aucun article, parce que l'hépatite C se transmet entre les personnes par contact de sang à sang. De plus, le matériel usagé cause davantage d'abcès et d'infections que le matériel neuf et stérile.

2. Étant donné que le virus de l'hépatite C est capable de survivre sur les surfaces pendant plusieurs jours, l'étape finale du nettoyage consiste à se laver les mains, ainsi que la surface de travail avec de l'eau et du savon. Si l'on a utilisé un morceau de papier journal ou d'autre papier pendant l'injection, il faut le jeter.

Produit par:



555, rue Richmond Ouest, Bureau 505, boîte 1104
Toronto (Ontario) M5V 3B1 Canada
téléphone : 416.203.7122
sans frais : 1.800.263.1638
télécopieur : 416.203.8284
site Web : www.catie.ca
numéro d'organisme de bienfaisance : 13225 8740 RR

Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et à l'hépatite C et des traitements en question.

CATIE fournit des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH et/ou l'hépatite C qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ou auxquels CATIE permet l'accès ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni n'appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos utilisateurs à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos utilisateurs à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit.

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Cependant, l'information change et nous encourageons les utilisateurs à s'assurer qu'ils ont l'information la plus récente. Toute personne mettant en application seulement ces renseignements le fait à ses propres risques. Ni CATIE ni aucun de ses partenaires ou bailleurs de fonds, ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles n'assument aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE ou auquel CATIE permet l'accès ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de CATIE ni de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

L'information sur l'usage plus sécuritaire de drogues est offerte comme service de santé publique pour aider les personnes à prendre de meilleures décisions de santé et ainsi réduire la propagation du VIH, de l'hépatite virale et de toute autre infection. Cette information n'a pas pour but d'encourager ni de promouvoir l'utilisation ou la possession de drogues illégales.

La permission de reproduire

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué dans son intégralité à des fins non commerciales sans permission, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression de ce document : *Ces renseignements ont été fournis par CATIE (le Réseau canadien d'info-traitements sida). Pour plus d'information, veuillez communiquer avec CATIE par téléphone au 1.800.263.1638 ou par courriel à info@catie.ca.*

© CATIE

La production de cette revue a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

Disponible en ligne à
<http://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/hepatitec-detaille/prevention-reduction-mefaits/s-injecter-facon-plus-securitaire>