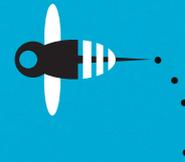


# SHOOTER PROPRE

Comprendre, c'est agir



Informations pratiques pour réduire  
les risques liés à l'injection



Cette brochure est destinée à toute personne concernée par la consommation de drogues par injection.

L'usage de ces produits psychotropes existe, même si leur détention est souvent illégale. La plupart des produits vendus sur le marché noir sont notamment visés par la loi sur les stupéfiants de 1921, révisée en 1975 et 2003. La détention de produits psychotropes, même à usage privé, est passible de sanctions pénales. La conduite d'un véhicule sous l'effet de produits psychotropes fait également l'objet de poursuites judiciaires.

Le but de cette brochure n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation mais de donner une information correcte et détaillée pour un usage à moindre risque.



L'injection est une pratique à risque quelles que soient la quantité et la qualité du produit injecté. Il existe des alternatives à l'injection.  
Avez-vous pensé à la fumette et aux médicaments de substitution ?



# TABLE DES MATIÈRES

## Injecter, c'est quoi le problème pour la santé et pour le corps ?

Quels sont les 3 grands problèmes liés à l'injection ?  
Comment les éviter ?

..... p. 4 - 9

## Le Shooter propre ?

Une injection à moindre risque, pas-à-pas, ...

..... p. 10 - 33

## Le risque d'overdose

Qu'est-ce qui augmente le risque d'overdose ?  
Comment réduire le risque d'overdose ?  
Quels sont les signes ?  
Que faire si les signes sont là ?

..... p. 34 - 35



Si vous ne deviez lire qu'une partie de cette brochure, reportez-vous aux pages 4 à 9.

SHOOTER PROPRE

3

# Injecter, c'est quoi le problème pour la santé et pour le corps ?

## 1. Ouvrir la porte aux bactéries



Les bactéries sont partout (sur les objets, la peau, les mains, dans la bouche,...). Tous les contacts entre du matériel d'injection et d'autres objets (briquet, table, couteau,...) ou des parties du corps (mains, bouche,...) pourront faire entrer des bactéries dans les veines.

Dans le corps, les bactéries ont un rôle à jouer dans des endroits précis. Si les bactéries se retrouvent à d'autres endroits du corps ou en trop grand nombre elles peuvent devenir dangereuses et amener des infections (dans les veines, aux yeux, aux poumons, par exemple).

D'où l'importance de l'hygiène : matériel stérile à usage unique, surface propre, mains lavées, ...!



SHOOTER PROPRE

4

## Fermer la porte aux bactéries : quelques bons gestes

😊 Lavez-vous les mains avant de commencer.



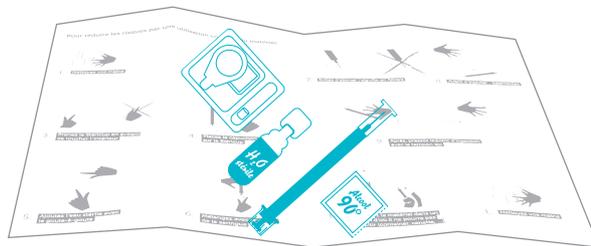
😊 Utilisez de l'eau stérile ou courante pour la préparation.



☹️ Évitez toujours de mettre votre matériel en contact avec votre bouche. Lécher l'aiguille, arracher le filtre avec les dents... c'est mettre des bactéries de la bouche dans le sang.



Préparer votre injection sur une surface propre, c'est déjà réduire les risques.



SHOOTER PROPRE

5

## 2. Ouvrir la porte aux virus

De manière générale, chez les personnes infectées, les virus (VIH/SIDA, hépatites C et B, ...) sont présents dans les liquides : le sang et les liquides sexuels (sperme, sécrétions vaginales).

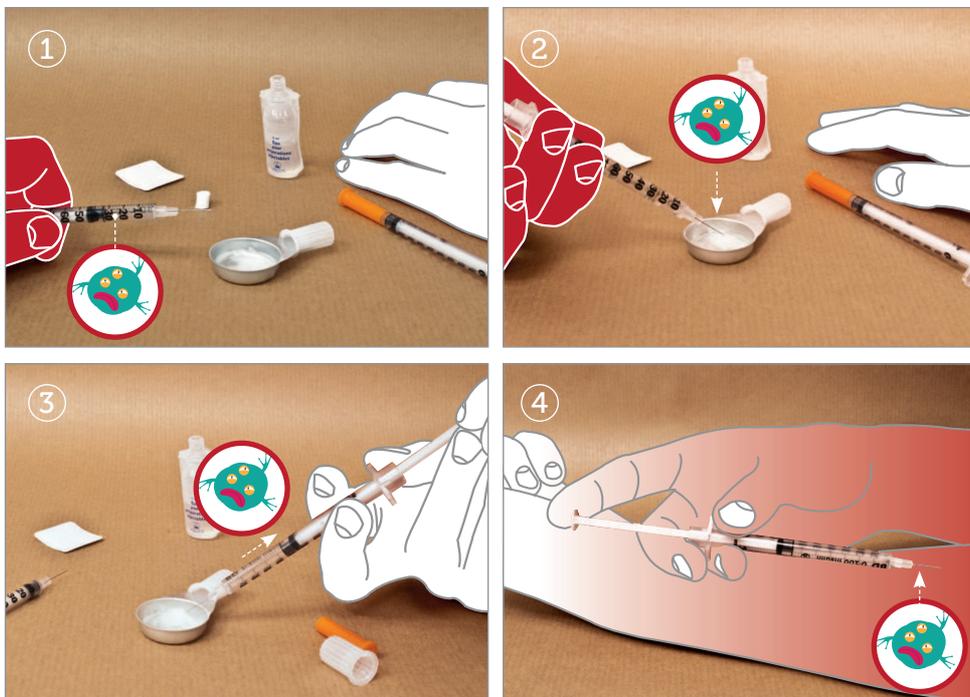
Attention, il existe beaucoup d'autres infections sexuellement transmissibles : renseignez-vous.

Pour que les virus passent d'un corps à l'autre, il faut qu'il y ait une porte d'entrée dans le corps (un point d'injection, un organe sexuel, une muqueuse, ...). On dit que les virus se transmettent.

Les virus passent par cette porte d'entrée, via le liquide contaminant (le sang ou le sperme, par exemple). Une toute petite quantité peut suffire, même non visible à l'œil nu.

Quand les virus se transmettent par le sang, le contact peut se faire via des objets. Comme quand un Stéricup ou un coton est partagé avec une personne dont le sang est infecté.

Exemple de transmission de l'hépatite C



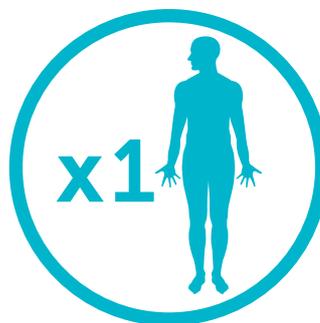
SHOOTER PROPRE

## Fermer la porte aux virus : quelques bons gestes

😊 Utilisez du matériel neuf à chaque injection.



😊 Pour chaque injection, utilisez une seule fois votre propre matériel d'injection.



😊 Prévoyez du matériel en suffisance.  
Une panne de matériel ?  
Les pharmaciens ont pour mission de  
répondre à une demande, c'est aussi  
leur travail.



Utiliser du matériel stérile à usage unique ET des préservatifs  
réduit les risques d'infections

- 📌 On peut être infecté sans le savoir ou se sentir malade.
- 📌 Faites-vous dépister, pour vous et pour protéger les autres.  
Plus une maladie est dépistée tôt, mieux elle se soigne.



SHOOTER PROPRE

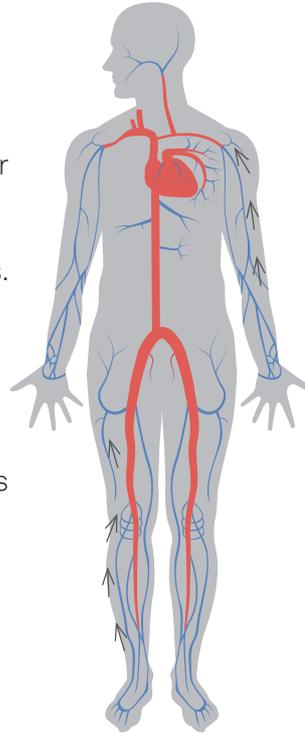
7

### 3. Abimer les veines et les artères

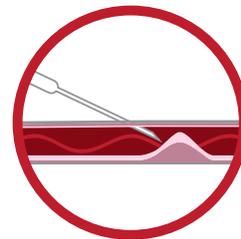
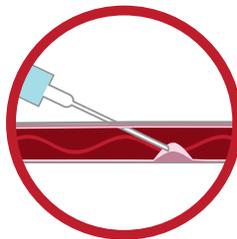
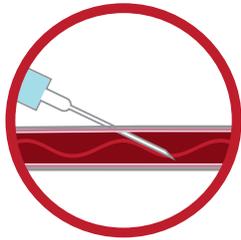
Le sang part du cœur et circule dans les artères pour nourrir et oxygéner les différentes parties du corps. Quand les membres et organes ont été nourris, le sang repart vers le cœur en passant par les veines.  
→ Le sang des veines est plus foncé.  
→ En passant par les veines le produit fera le chemin le plus court vers le cerveau.

Si les veines se bouchent, s'infectent ou transportent des saletés cela peut poser des problèmes à une partie du corps (abcès, nécroses, ...) ou à l'ensemble du corps (infection du sang,...).

Une fois trop abimées les veines meurent ou se bouchent définitivement. Protégez-vos veines.



☹ Veines abîmées, bouchées : risque de thrombose.



#### Pourquoi injecter dans les veines et pas dans les artères ?

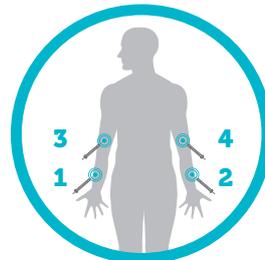
Injecter dans les artères n'a pas d'avantage, cela fait mal et a moins d'effets. En plus, c'est beaucoup plus dangereux que dans les veines. Pourquoi ?

- ✦ Le saignement est beaucoup plus difficile à arrêter.
- ✦ Les artères sont proches des nerfs. Si un nerf est touché, il y a un risque de paralysie.
- ✦ Les artères oxygènent des grandes parties du corps. En cas d'artère bouchée, une grande partie du corps ne sera plus oxygénée et risque de mourir (nécrose, gangrène).

## Réduire les risques d'abimer les veines : quelques bons gestes

😊 Alternez les points d'injection.

😊 Laissez vos veines se reposer.



😊 Ecrasez finement le produit.  
Évitez les produits irritants  
(citron, vitamine écrasée,...).  
Attention, l'acide ascorbique est irritant.  
Utilisez la plus petite quantité possible.



😊 Les aiguilles s'abiment vite.  
Utilisez une aiguille neuve à chaque fois.



**N'hésitez jamais à voir un médecin ou une infirmière, surtout en cas de :**

- fièvre ;
- frissons ;
- chute de tension, malaise ;
- rythme cardiaque irrégulier ;
- difficultés respiratoires ;
- saignement qui ne s'arrête pas ;
- aiguille cassée dans le corps.

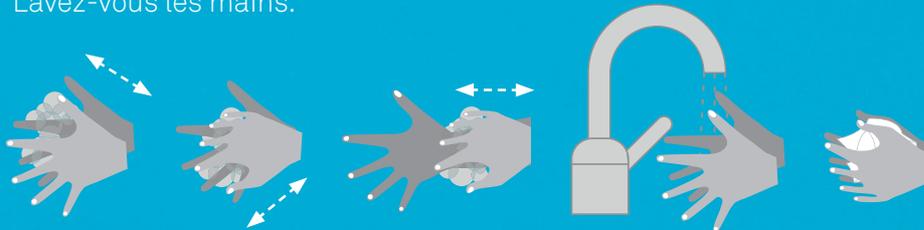
# Le Shooter propre

## 1. Quatre conseils pour un départ dans de bonnes conditions

- 1 Pour chaque injection, ayez l'ensemble du matériel neuf.

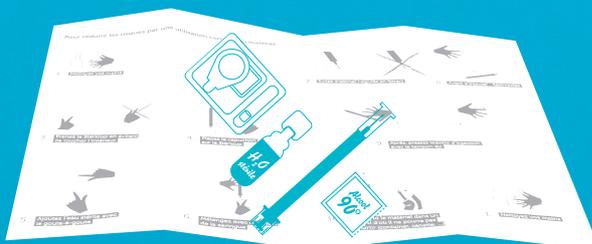


- 2 Trouvez un endroit calme et propre.
- 3 Lavez-vous les mains.



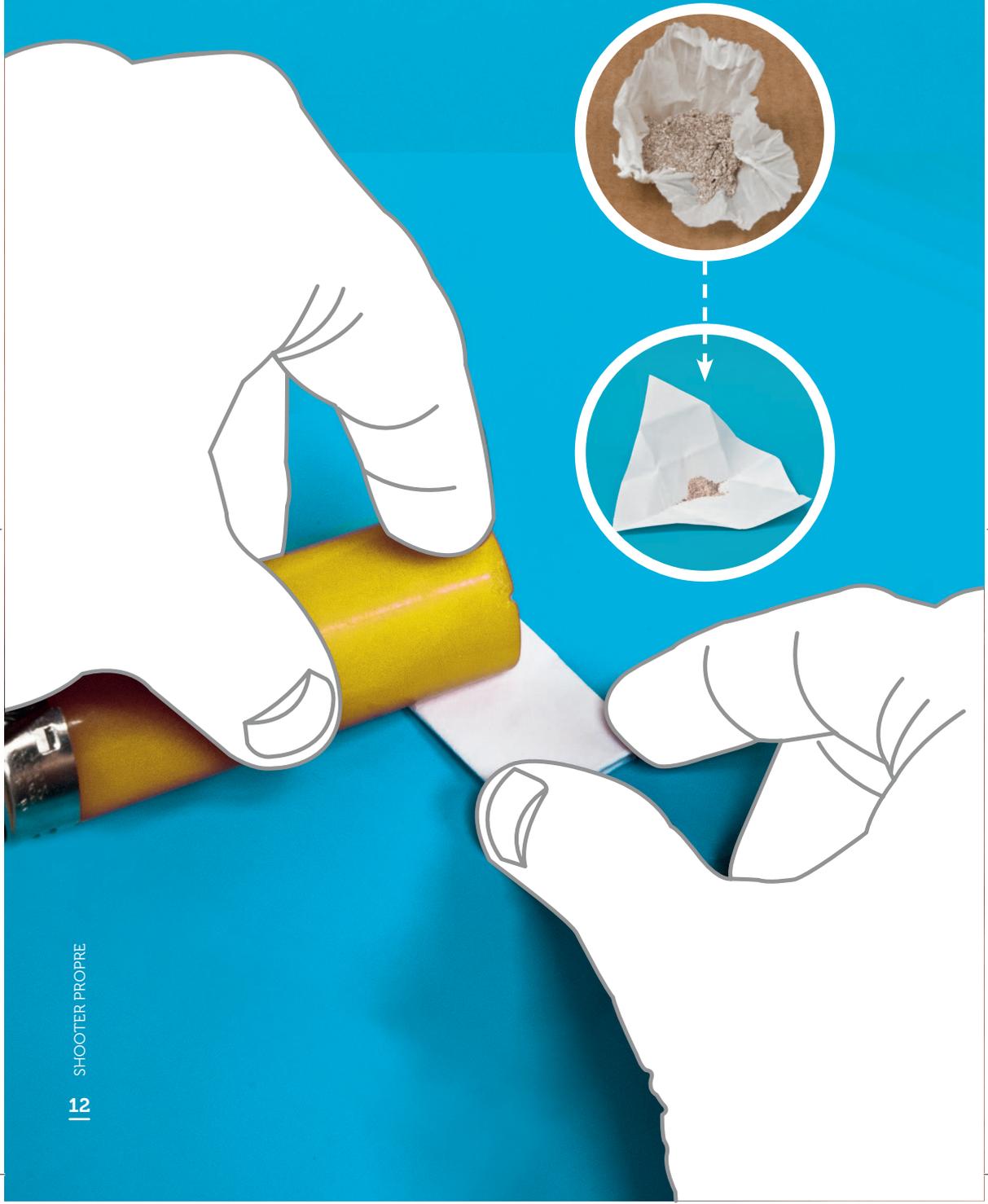
- 4 Isoler votre matériel sur une surface propre.

SHOOTER PROPRE  
10



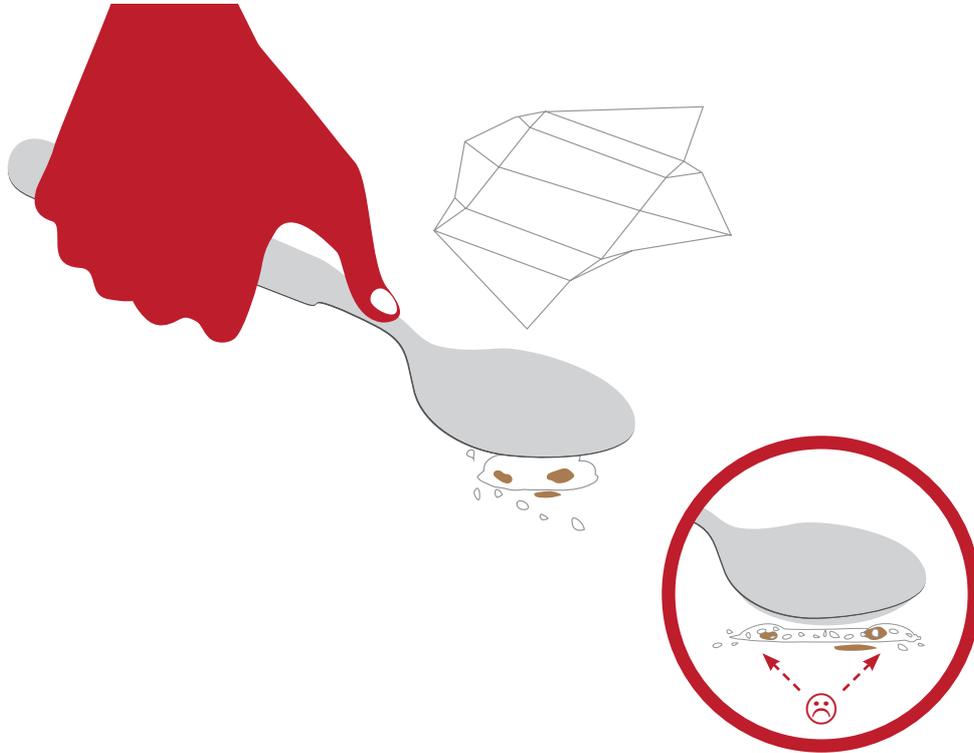


## 2. Ecrasez finement et proprement le produit

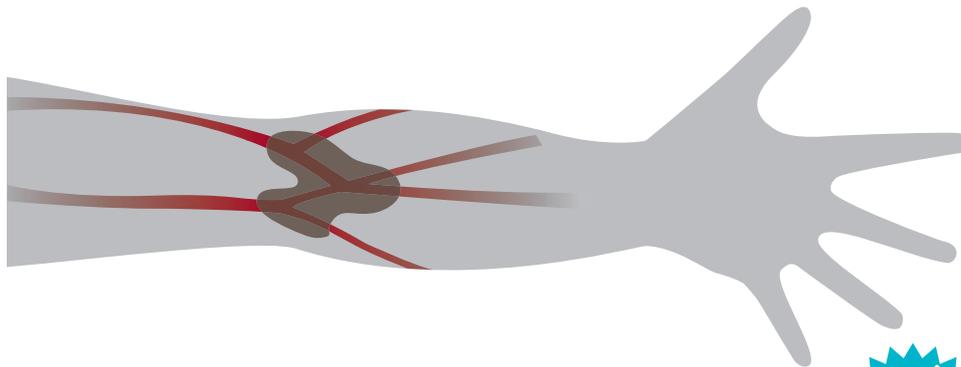


SHOOTER PROPRE

Un produit écrasé finement et proprement...



... réduit le risque de boucher les veines et de provoquer des infections

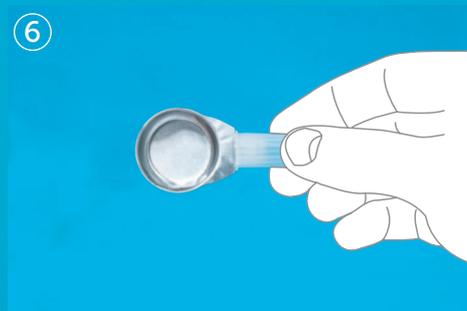
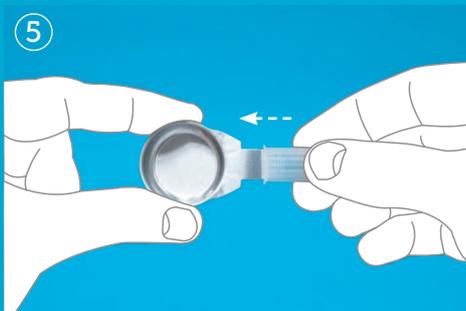
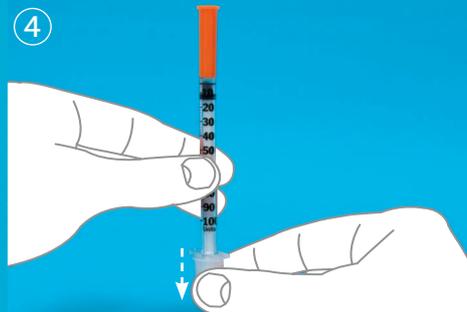
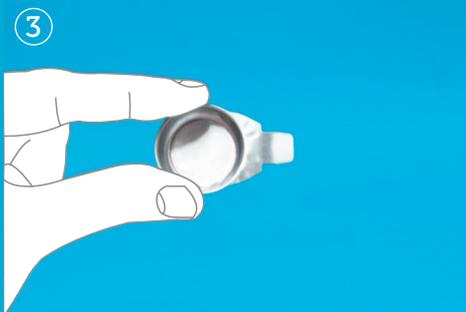


Pourquoi?  
Relisez les  
pages 4 et 6

SHOOTER PROPRE

13

### 3. Faites la préparation dans le Stéricup



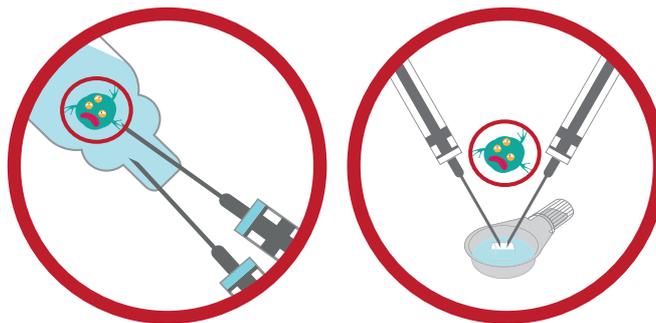
SHOOTER PROPRE

Cuillère, casserole, Stéricup, ...  
Plus le récipient est propre,  
moins vous risquez de vous injecter des saletés.  
Les saletés provoquent des infections

☹ Le Stéricup est stérile au départ, évitez de toucher l'intérieur.



Partager le matériel, c'est partager les maladies



- ☛ C'est impossible de stériliser complètement soi-même son matériel.
- ☛ Le virus de l'hépatite C résiste à l'eau de javel.

#### 4. Versez l'eau avec le goutte-à-goutte de la flapule



SHOOTER PROPRE

16

Évitez de pomper l'eau avec la seringue, cela abîme l'aiguille.  
Une aiguille abîmée abîme les veines.

## Echelle des risques liés à l'eau :



**Eau bouillie : une grande partie des bactéries est tuée après quelques minutes d'ébullition.**



**Eau en bouteille : peut présenter des bactéries.**



**Flapule ouverte : l'eau n'est plus stérile.**



**Eau stagnante (flaque).**



**Flapule d'eau partagée/déjà ouverte : risque de partager les virus et risque de présence de bactéries = risque d'infections.**

**Flapule non ouverte : à usage unique.**



**Eau froide du robinet : il y a moins de bactéries dans l'eau courante que dans l'eau en bouteille.**



**Eau chaude du robinet : attention la chaleur favorise le développement des bactéries.**



**Eau des toilettes : "préférer" l'eau de la chasse à celle de la cuvette.**



**Verre d'eau partagé : risque de partager des virus (VIH, Hépatite C).**



SHOOTER PROPRE

17

## Si vous utilisez de l'acidifiant :

- 😊 Utilisez de l'acide ascorbique en poudre.
- 😊 Mettez la plus petite quantité d'acide ascorbique possible.
- 😊 Ajouter l'acide ascorbique petit-à-petit .



Laissez refroidir la préparation  
avant de la mettre dans la seringue



**Les acidifiants peuvent irriter,  
contenir des bactéries et des champignons**



**Citron**



**Vinaigre**

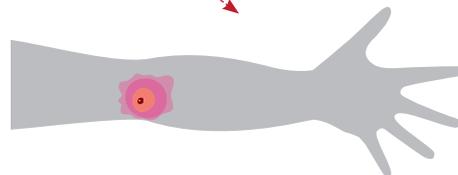
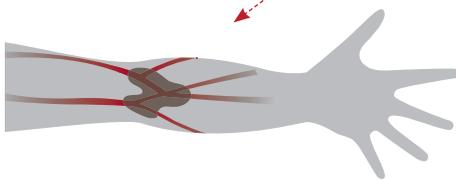


**Vitamine écrasée**



**Sachet d'acide  
ascorbique déjà ouvert**

**Risques**



- ☛ L'acide ascorbique est un acidifiant. Il est irritant.
- ☛ Les champignons se développent dans l'acide. Sachet entamé = sachet rapidement contaminé = sachet à jeter.

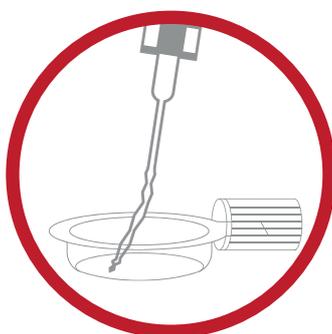
5. Mélangez proprement, avec le piston d'une seringue neuve



Évitez de salir la préparation



Évitez d'utiliser l'aiguille. Protéger l'aiguille c'est protéger vos veines



SHOOTER PROPRE

21

## 6. Filtrez la préparation avec un filtre neuf



SHOOTER PROPRE

22

⚠ Attention de ne pas abîmer l'aiguille en filtrant le produit.  
Une aiguille abîmée abîme les veines.

## Plus le filtre est propre, plus la préparation est propre

**Stérifilt**



**Filtre Stéricup**



**Filtre cigarette**



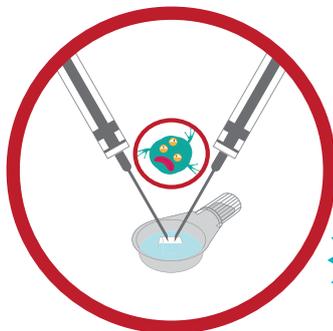
**Ouate**



**Filtre déjà utilisé**



## Des gestes qui risquent de salir et d'infecter le filtre :



Pourquoi?  
Relisez la  
page 6



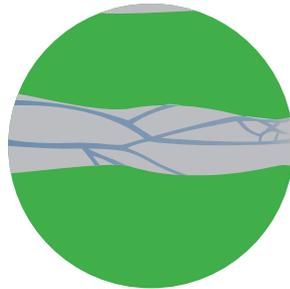
Pourquoi?  
Relisez la  
page 6

SHOOTER PROPRE

23

## 7. Cherchez un point d'injection

😊 **Bras** : veines visibles et facilement accessibles.



**Bras**

### Ces endroits sont à éviter :

- 😊 Le sang doit remonter vers le cœur. Si les veines sont abimées le sang remonte difficilement (douleur, gonflement,...).
- 😊 Les veines se bouchent facilement. Dans certaines zone, les infections s'aggravent facilement (les tendons, par exemple).



**Dos de la main et doigts**



**Creux du genou**



**Chevilles**

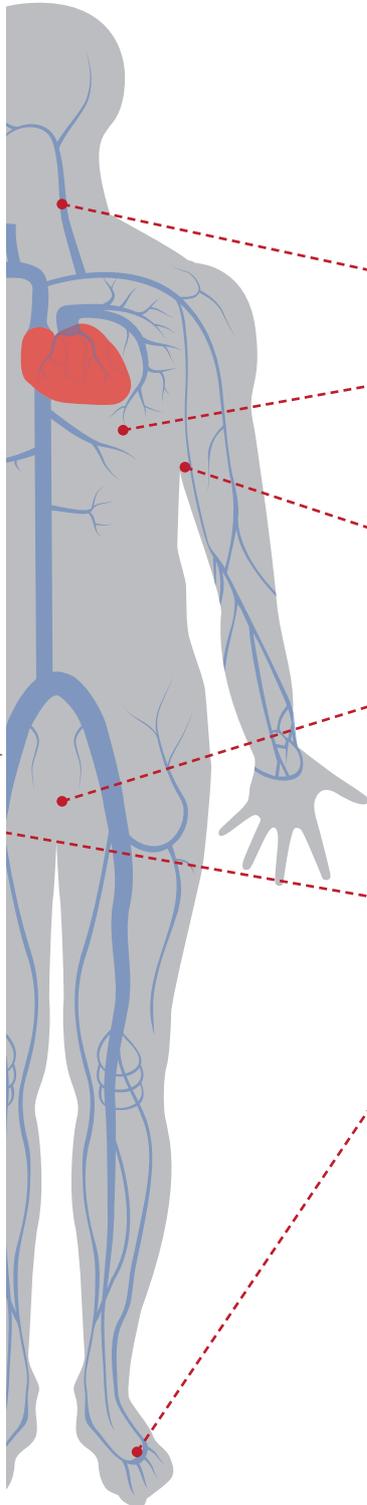
Vous injectez régulièrement ?



Altermez toujours entre 4 points d'injection.

SHOOTER PROPRE

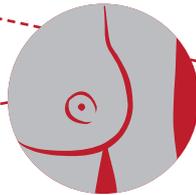
24



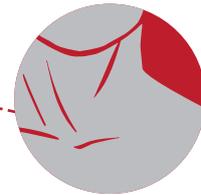
**A ces endroits, c'est encore plus risqué car :**

- ☹️ proches de bactéries : infection
- ☹️ proches d'artères et nerfs : douleurs, saignements
- ☹️ veines fines : facilement bouchées.

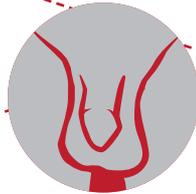
*Pourquoi?  
Relisez les  
pages 4 et 6*



**Sein**



**Cou**



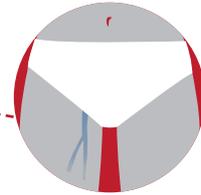
**Pénis**



**Aisselle**

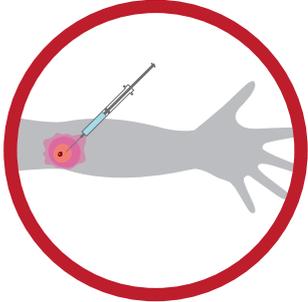


**Orteils**



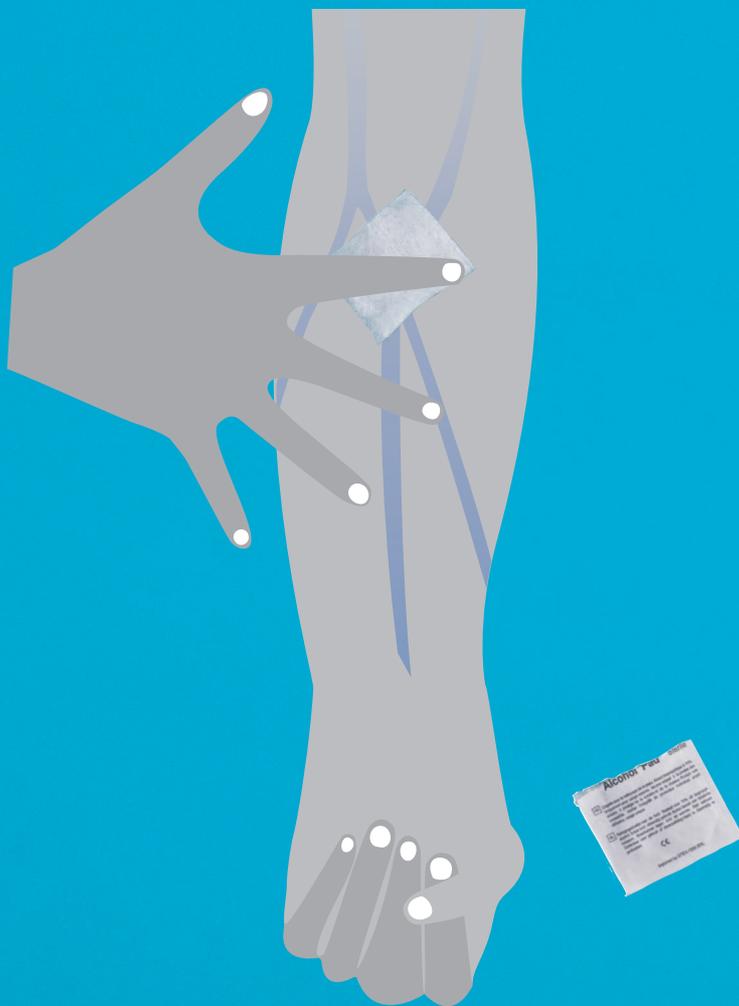
**Veine  
fémorale**

⚠️ Evitez d'injecter dans un endroit du corps qui est déjà infecté, qui fait mal ou qui est rouge. Cela aggravera la situation.



SHOOTER PROPRE

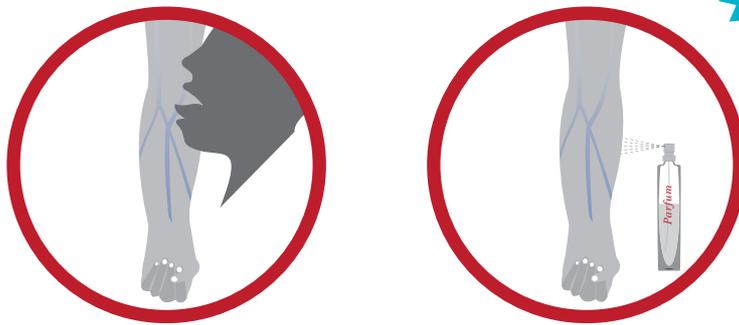
## 8. **Avant** d'injecter, désinfectez la zone d'injection avec un tampon alcool



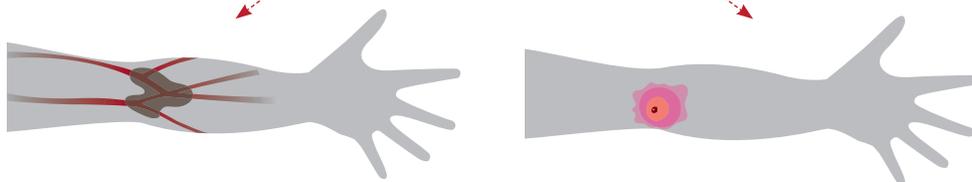
## Seul l'alcool (70° minimum) désinfecte correctement

- ☹ Parfum, salive et eau ne désinfectent pas et peuvent amener des bactéries. Les bactéries risquent de causer des infections.

Pourquoi?  
Relisez les  
pages 4 et 8



Risques



### Ne désinfectez jamais après avoir injecté :

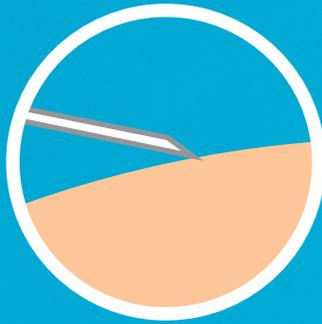
- ☹ cela empêche la plaie de se fermer;
- ☹ ralentit la cicatrisation;
- ☹ étale le sang et donc les éventuels virus;
- ☹ c'est risqué pour les autres.

SHOOTER PROPRE

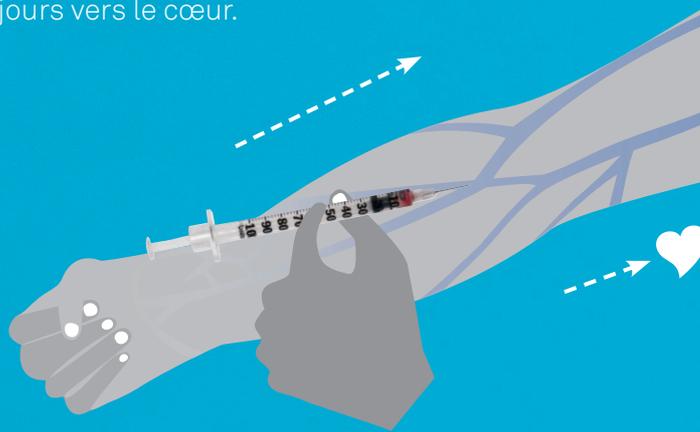
27

## 9. Placez l'aiguille dans la veine : trois bons gestes

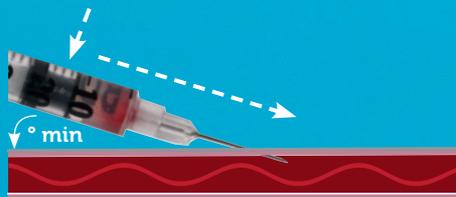
- 1 La pointe côté peau.

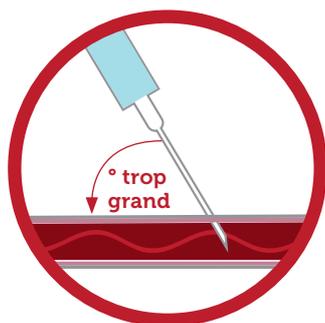
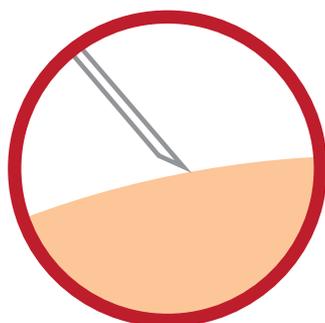


- 2 Toujours vers le cœur.



- 3 La seringue est la plus inclinée possible.



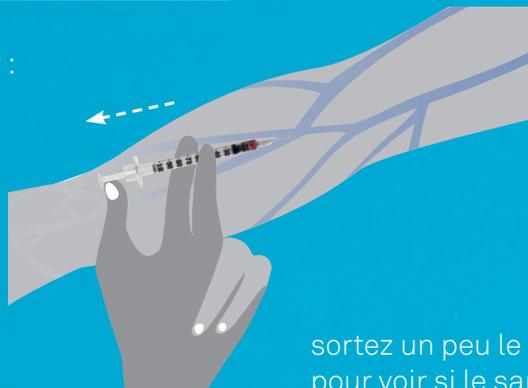


📌 Changez de point d'injection. Protégez vos veines.  
Alterner toujours les points d'injection.

Pourquoi?  
Relisez la  
page 5

## 10. Vérifiez que vous êtes bien dans une veine et injectez lentement

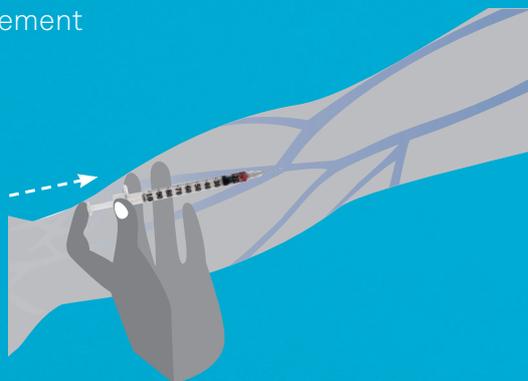
😊 Pour vérifier :



sortez un peu le piston pour voir si le sang est foncé.

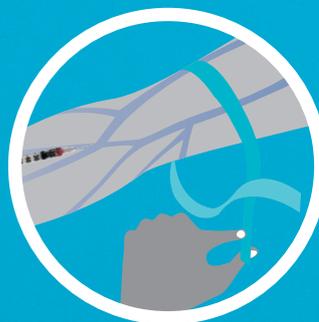
😞 Des tirettes répétées abiment les veines et n'ajoutent rien aux effets.

😊 Injecter lentement



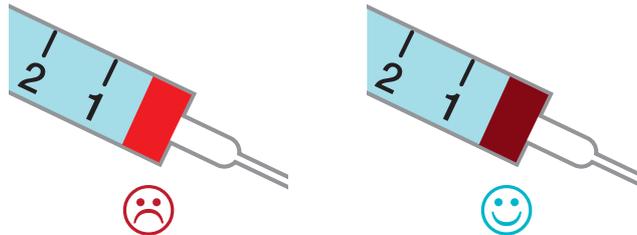
Si vous pouvez, évitez d'utiliser un garrot.

🚫 Si vous utilisez un garrot, n'oubliez pas de l'enlever avant d'injecter.



## Artère et veine : quelques conseils

- ☹ Si le sang est clair / rouge, c'est une artère. S'il est foncé / noir, c'est une veine.



- ☹ Vous avez piqué dans une artère ?  
Retirez l'aiguille et compressez 15 minutes avec un tampon sec.

### Trois risques liés au garrot

- ✦ Le garder pendant l'injection : risque d'abimer les veines.
- ✦ Le garder longtemps après l'injection (piquer du nez avec) : risque de nécrose.
- ✦ Partager le garrot : risque de transmission des virus.

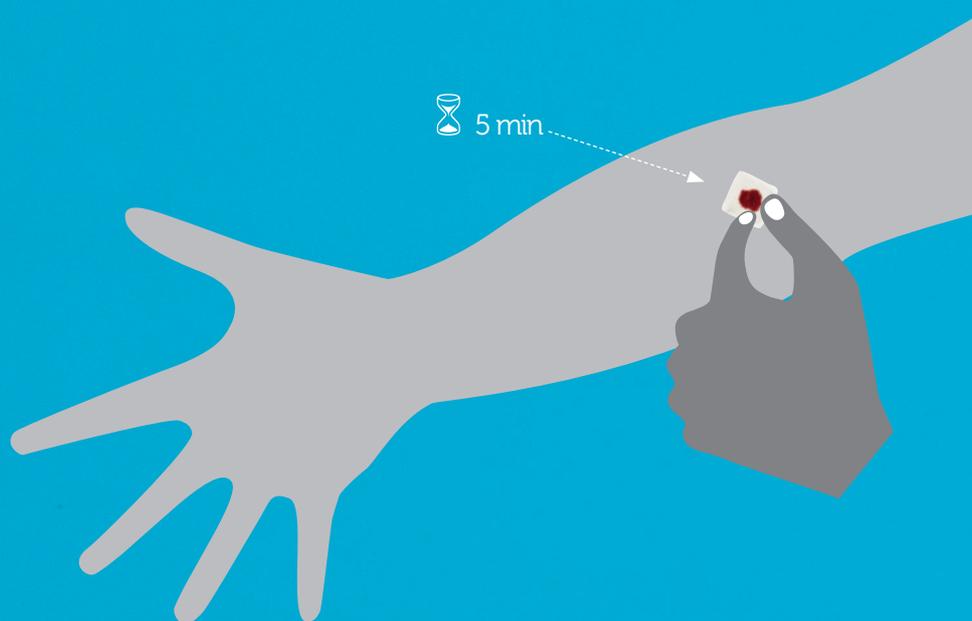


**Pourquoi ?**  
Relisez les pages 4-6-8

SHOOTER PROPRE

31

## 11. Comprimez le point d'injection plusieurs minutes avec le tampon sec post-injection



SHOOTER PROPRE

32

- Le tampon sec permet de fermer la plaie.
- Le tampon sec est présent dans le Stéricup.
- Si vous n'avez pas de tampon sec, utilisez un tissu **propre** et **sec**.
- Ne désinfectez **jamais après** avoir injecté.  
Un tissu mouillé ou alcoolisé ne ferme pas la plaie !
- Comprimer évite les bleus et protège les veines.

## 12. Rapportez le matériel usagé dans un comptoir d'échange de seringues



Pas de comptoir d'échange de seringues à proximité ?

- ☛ Jetez le tout dans un endroit d'où il ne pourra pas ressortir (une canette, une bouteille, ...). Jetez ce récipient dans une poubelle à ordures ménagères (pas une poubelle sélective).

SHOOTER PROPRE

33

# Le risque d'overdose

## Qu'est-ce qui augmente le risque d'overdose ?

- ☛ consommer plusieurs produits en même temps (drogue, alcool, médicament) ;
- ☛ injecter après une période d'abstinence (sortie de prison, sevrage, ...) ;
- ☛ injecter après un changement de dosage du médicament de substitution (méthadone, subutex, ...) ;
- ☛ injecter et prendre un médicament de substitution ;
- ☛ injecter trop de fois d'affilée ;
- ☛ injecter un produit qu'on connaît moins (changement de dealer, nouvel arrivage, nouveau produit).

## Comment réduire le risque d'overdose ?

- ☛ un endroit sécurisant pour consommer ;
- ☛ ne vous isolez pas ; s'assurer que quelqu'un pourra vous aider ;
- ☛ testez le produit par petites doses ;
- ☛ prudence après abstinence (prison, cure, ...) ;
- ☛ évitez les mélanges.

## Quels sont les signes ?

### Opiacés (héroïne, méthadone, ...) :

- ☛ forte somnolence ;
- ☛ pâleur ;
- ☛ difficulté pour réveiller la personne ;
- ☛ respiration lente, irrégulière ;
- ☛ lèvres bleues.

### Cocaïne, amphétamine, speed, ... :

- ☛ état anxieux, excitation ;
- ☛ maux de tête ;
- ☛ respiration irrégulière ;
- ☛ transpiration abondante ;
- ☛ douleur dans la poitrine ;
- ☛ perte de connaissance.

☛ Attention, les signes peuvent apparaître 2 à 5 heures plus tard.

☛ Toutes les overdoses ne sont pas mortelles, réagissez à temps.

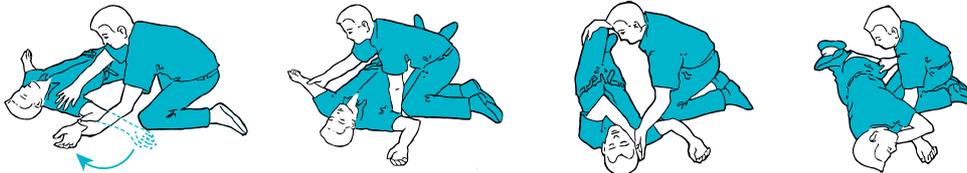
## Que faire si les signes sont là ?

1. Appelez le 100 :

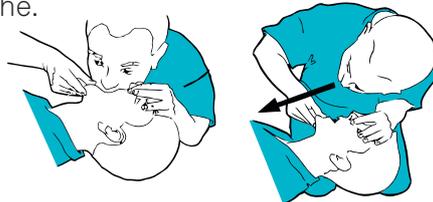
- ☛ donnez l'adresse,
- ☛ dites qu'il s'agit d'une urgence,
- ☛ décrivez l'état de la personne (pas la cause).

2. Stimulez la personne, rappelez-lui de respirer.

- ☛ **Quel état ?** La personne est inconsciente et respire : position latérale de sécurité.



- ☛ **Quel état ?** La personne ne respire plus : bouche-à-bouche.



- ☛ **Quel état ?** La personne ne réagit pas au bouche-à-bouche : massage cardiaque.



☛ Téléphoner au 100, c'est gratuit.

☛ Les services médicaux sont tenus au secret professionnel.

## Comptoirs d'échange de seringues

### Bruxelles

**Clip-Dune**  
42, ch. de Forest,  
1060 St-Gilles (Métro Porte de Hal)  
02 538 70 74

**Médibus**  
(Dune et Médecins du monde)  
02 255 4313

**L.A.I.R.R (Centre Transit)**  
96, rue Stephenson,  
1000 Bruxelles  
02 215 89 90

**Latitude Nord**  
2, place Solvay, 1030 Schaerbeek  
02 201 65 50

**Espace Bruxelles**  
116, rue des plantes,  
1030 Schaerbeek  
02 219 98 74

### Charleroi

**Carolo Rue**  
10, rue d'Angleterre,  
6000 Charleroi  
071 30 37 39  
0474 31 46 09

**Le Comptoir**  
5, av. Général Michel,  
6000 Charleroi  
071 63 49 93

### Mons

**Espace Synapse**  
2, rue Saudart,  
7000 Mons  
0473 60 50 26

### Liège

**Icar Wallonie**  
180, chaussée Jean-Jacques Knaepen  
4420 Saint-Nicolas  
04 223 18 26  
0499 38 88 46

**START E-BIS**  
04 224 63 09

**Relais social du Pays de Liège**  
04 230 53 70

**Accueil-Drogues**  
22, rue Florimont  
4000 Liège  
04 221 21 14

**SIAJEF**  
19, rue Maghin, 4000 Liège  
04 228 98 98

### Namur

**L'Echange**  
112-114, rue des Brasseurs,  
5000 Namur  
081 64 00 95  
0477 08 64 35

**S.A.S.E.R.**  
4, rue Docteur Haibe,  
5002 Namur (derrière la gare)  
081 77 68 20

### Dinant

**DESTINATION**  
rue Léopold, 3 boîte 4,  
5500 Dinant

### Arlon

**Le Relais**  
37, rue Netzer,  
6700 Arlon  
063 23 05 00  
0496 18 92 64  
082 22 85 43

### Virton

**Le Relais «Aux Dominos»**  
2, rue Croix Lemaire,  
6760 Virton  
063 41 20 11  
0496 18 92 64

## Aide et urgences

 **112**

Numéro d'urgence européen pour une aide immédiate des services d'incendie, une équipe médicale ou la police.

 **02 227 52 52**

**Infor-Drogues** : Information, aide, conseils à toute personne confrontée de près ou de loin à la problématique des drogues.

Si vous passez  
par la seringue,  
passez par  
un comptoir.



Recevoir, ramener  
du matériel d'injection.  
Obtenir des  
informations

Merci aux personnes et institutions qui nous ont aidés à réaliser cette brochure, en collaborant directement avec nous ou de part les outils qu'elles produisent.

Cette brochure est une initiative de Modus Vivendi, qui met en œuvre, au bénéfice des usagers de drogues et avec leur participation, toute action et toute réflexion qui visent la réduction des risques liés à l'usage de drogues (sida, hépatites, IST, overdoses, bad trip, isolement social, etc). Édition 2015.2.



Pour obtenir cette brochure :  
02 644 22 00 - [www.modusvivendi-be.org](http://www.modusvivendi-be.org)



Avec le soutien de la Fédération  
Wallonie-Bruxelles



Cette brochure est imprimée sur  
papier FSC

E. R. : Catherine Van Huyck, Modus Vivendi asbl, 151 rue Jourdan, 1060 Bruxelles - Concept, design et photos : 