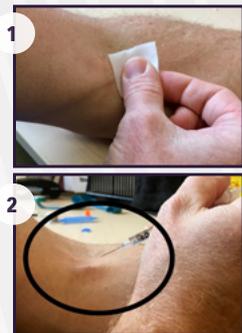


COMMENT BIEN UTILISER LE MATÉRIEL DE PRÉVENTION ?



- 1 Désinfecter à l'aide d'un tampon d'alcool.
- 2 Insérer l'aiguille avec un angle d'environ 30° en s'assurant que le biseau est vers le haut.
- 3 Tirer du sang pour être certain d'être dans la veine. Retirer le garrot puis injecter lentement.
- 4 Disposer du matériel d'injection immédiatement après son utilisation en le plaçant dans un contenant rigide. Du matériel d'injection neuf doit être utilisé pour chaque injection.

Pour voir une courte vidéo montrant comment s'injecter à moindres risques, consulter : kontak.ca/slam

Pour plus d'information sur l'utilisation adéquate du matériel d'injection, consulter « Chacun son kit - S'injecter à moindres risques » : bit.ly/2yQCGgs

QUOI FAIRE EN CAS DE SURDOSE ?

SURDOSE DE CRYSTAL METH OU AUTRES STIMULANTS

Le risque de surdose de stimulants est particulièrement élevé lors de journées chaudes (>31°C), lorsque le corps est fatigué, déshydraté et /ou mal nourri.

SIGNES

- Augmentation de la fréquence cardiaque, de la pression sanguine, de la température du corps et de la vitesse de la respiration.
- Convulsions, AVC et crises cardiaques sont également possibles.

QUOI FAIRE

- Accompagner la personne dans un endroit calme où les stimuli sont réduits.
- Diminuer l'intensité de la lumière, si possible.
- Appeler le 911 si la personne a une fréquence cardiaque très élevée une douleur à la poitrine, des convulsions, une agitation sévère, une forte fièvre ou une perte de conscience suite à la consommation de stimulants.

SURDOSE DE GHB OU AUTRES DÉPRESSEURS

Il est facile de faire une surdose de GHB puisque la différence entre une dose qui procure l'effet souhaité et qui provoque une surdose est très petite. Ce risque de surdose est variable et difficile à prévoir car on ne connaît pas la concentration exacte d'un produit du marché noir. Il est aussi plus élevé si la personne a consommé de l'alcool.

SIGNES

- Ralentissement important de la respiration (potentiellement mortel), diminution de la fréquence cardiaque et de la pression sanguine, convulsions, agitation, perte de mémoire et une baisse de l'état de conscience qui peut aller jusqu'au coma (G-hole).

QUOI FAIRE

- Appeler immédiatement le 911 si la personne perd conscience.
- Tenter de garder la personne éveillée en l'appelant par son nom (stimulation verbale).
- Si la stimulation verbale demeure sans réponse, frotter le sternum de la personne avec les jointures des doigts.
- Si la personne se réveille, parler avec elle pour la garder éveillée. Vérifier sa respiration.
- Si la personne ne réagit pas à la stimulation physique et qu'elle demeure inconsciente, la placer en position couchée sur le côté et dégager ses voies respiratoires, si nécessaire.

SURDOSE D'OPIOÏDES (HÉROÏNE, MORPHINE, CODÉINE, FENTANYL, ETC.)

Les opioïdes peuvent être consommés volontairement par une personne ou à son insu, car les produits disponibles sur le marché noir ne sont pas réglementés et peuvent être contaminés par un opioïde, comme le fentanyl.

SIGNES

- Ralentissement important de la respiration (potentiellement mortel), coloration bleutée des lèvres et extrémités, rétrécissement important des pupilles et baisse de l'état de conscience qui peut aller jusqu'au coma.

QUOI FAIRE

- Appeler immédiatement le 911 si la personne perd conscience ou si sa respiration est très lente.
- Administrer de la naloxone.

La naloxone est un antidote temporaire aux surdoses d'opioïdes. Si elle est administrée rapidement, elle est très efficace pour renverser les problèmes respiratoires associés à la surdose. **La naloxone est disponible gratuitement en pharmacie.**

ET APRÈS QUELQUES JOURS DE CONSOMMATION...

Si vous avez consommé du GHB :

- aux 3 heures ou moins pendant quelques jours ou
 - tous les jours pendant 1 mois ou plus,
- ...il est nécessaire de consulter un médecin avant d'arrêter complètement. Les signes de sevrage pourront apparaître dans 1 à 6 heures après la dernière dose et dans ces situations le sevrage peut être dangereux.

L'arrêt de la consommation de stimulants peut entraîner un sentiment important de déprime ou d'anxiété. Il peut même provoquer des attaques de panique. **Ce sont des réactions normales.**

Le corps tente de retrouver son équilibre et doit se réhabituer à ne pas être stimulé par des substances extérieures. Ce « down » qui suit un épisode de consommation est temporaire. Adopter une attitude bienveillante envers soi-même pourrait favoriser un retour à la normale plus rapidement. En attendant, il est important de :

- **Rester calme et tenter de se reposer.**
- **Prendre soin de soi** en prenant un bain chaud, en écoutant de la musique ou en regardant la télé.
- **Bien s'hydrater et se nourrir** pour refaire le plein de protéines, de glucides, de bons gras, de vitamines et de minéraux.
- **Appeler des proches en qui vous avez confiance.**
- **Ne pas hésiter à demander de l'aide**, au besoin (voir la section ressources).

RESSOURCES

Soutien :
Drogue-AideReference.qc.ca
514 527-2626

ACCMontreal.org
514 527-0928

REZO.sante.org
514 521-7778

Matériel de prévention :
Kontak.ca
514 941-SEXE (7393)
(messages texte à ce numéro)

ITSS et réduction des méfaits :
PretpourAction.com

Accès à la naloxone
(antidote aux surdoses d'opioïdes) :
sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/naloxone/

CONSEILS SANTÉ POUR UN



**Prévenir les ITSS
et réduire les risques de surdose**

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec

CONSEILS SANTÉ POUR UN *Sex Party*

1 Nettoyer toutes les surfaces avec un produit désinfectant. Répéter cette opération plusieurs fois durant la soirée.

2 Nettoyer les surfaces en contact avec le corps (*slings*, tables de massage, cuir, chaînes, etc.) après chaque utilisation ou avant chaque nouvel utilisateur.

3 Nettoyer et rincer tous les jouets sexuels après chaque utilisation. L'idéal est d'utiliser un condom sur les *plugs* et *dildos*. Pour les autres jouets (*pinces*, *cockrings*, etc.), il est préférable d'utiliser son matériel personnel. Pendant la soirée, poser les jouets sexuels sur une surface propre et sans contact les uns avec les autres.

4 Déposer les seringues et autres objets coupants ou tranchants dans un contenant rigide (ex. : bouteille) ou dans un bac de récupération disponible dans les CAMSI (Centre d'accès au matériel stérile d'injection). Rapporter les bacs ou contenants à l'organisme ou dans une pharmacie. Les seringues ne doivent pas être déposées dans les ordures ménagères.

5 Prévoir des rouleaux d'essuie-tout. Certains utilisent des draps en papier à usage unique ou des bâches en latex ou en vinyle qui se nettoient très bien (accessoires disponibles dans les *sex shops*). Si ce n'est pas le cas, nettoyer les surfaces en contact avec le corps.

6 Prévoir des gants jetables en quantité suffisante. Ils serviront pour l'usage sexuel (*fisting*), pour le nettoyage, la manipulation du matériel de consommation (seringues, contenants à mélange (*maxicup*®), pailles) et la manipulation des poubelles et des bacs à seringues usagées.

7 Prévoir des condoms et du lubrifiant en quantité suffisante. Privilégier des bouteilles distributrices qu'on actionne avec le coude ou des sachets individuels plutôt que des pots collectifs, car le partage du lubrifiant comporte un risque de transmission d'ITSS.

8 Prévoir des bouteilles d'eau de petit format pour un usage individuel. Mieux vaut ne pas boire dans une bouteille ouverte, car on ignore si l'utilisateur précédent a ajouté de la drogue dans la bouteille. On peut utiliser un marqueur indélébile pour identifier sa bouteille.

9 Nettoyer et désinfecter régulièrement les surfaces de la salle de bain (lavabo, pommeau et tuyau de douche, robinets). Pendant les *sex parties*, il est conseillé de se laver entre chaque session.

10 Prévoir des serviettes de toilette en nombre suffisant pour les participants. Les serviettes ne s'échangent pas.

11 Demander à chaque participant d'apporter son embout à lavement. Sinon, nettoyer et désinfecter l'ensemble du matériel utilisé pour le lavement entre chaque utilisateur. Le lavement provoque des microlésions qui peuvent favoriser la transmission des ITSS.

12 Prévoir une feuille de consommation permettant à chaque participant d'écrire le nom du ou des produits consommés avec l'heure de la dernière consommation et la quantité. Cet outil permet de réduire les risques de surdose ou les mélanges de produits dangereux. En cas de surdose, il permet de mieux intervenir pour les témoins qui prennent soin de la personne.

13 Rendre disponible du matériel de prévention (disponible dans les CAMSI ou les organismes communautaires) :

- matériel stérile et à usage unique pour l'injection : seringues, garrots, filtres, eau stérile, tampons d'alcool, *maxicup*®, bacs de récupération de seringues souillées
- matériel pour l'inhalation : pipes à *crack* ou pipes à *crystal meth*.
- matériel de protection sexuelle : condoms, lubrifiants, gants de latex.

