

SNIFFER À MOINDRES RISQUES



CE DÉPLIANT OFFRE DES RENSEIGNEMENTS POUR SNIFFER (PRISER) DES DROGUES À MOINDRES RISQUES ET POUR EN RÉDUIRE LES MÉFAITS.

Peut-être que tu ne sniffes pas depuis longtemps, ou qu'au contraire, tu le fais depuis des années. Dans un cas comme dans l'autre, cette ressource peut t'être utile. Tu y trouveras des renseignements simples et à jour, sans jugement, qui pourront t'aider à prendre des décisions concernant ta santé.

Si tu as d'autres questions ou si tu as besoin de matériel ou de soutien pour une consommation de drogue plus sécuritaire, adresse-toi à un organisme de réduction des méfaits de ta région.





SNIFFER À MOINDRES RISQUES – INFORMATION DE BASE



La meilleure façon de prévenir les méfaits lorsque tu sniffes des drogues est d'utiliser ton propre matériel et de ne pas le partager avec d'autres.

Il y a plusieurs façons de sniffer de la drogue. Tu peux utiliser des pailles, du papier roulé, des tubes de verre ou de métal ou sniffer directement à partir de ta main ou d'une surface dure. Utiliser ton propre matériel et ne pas le partager avec d'autres est une bonne façon de prévenir les méfaits.



**PRENDS SOIN DE
TES VOIES NASALES**


**TU N'EN AURAS
PAS D'AUTRES!**






Tes voies nasales ont une fine paroi qui peut rapidement absorber des substances et peut aussi être facilement blessée. Les lésions nasales peuvent entraîner des infections des sinus, de la congestion, des saignements de nez et une rupture du septum (la cloison entre les deux narines). Avec le temps, ces lésions peuvent entraîner des problèmes plus graves.





Après avoir sniffé, tu auras peut-être les muqueuses irritées et à vif. Voici quelques moyens pour prendre soin de ton nez :

- Rince l'intérieur de ton nez après avoir sniffé. Pour ce faire, trempe tes doigts dans de l'eau stérile et renifle l'eau jusqu'à ce que tu la sentes couler dans ta gorge.
 - Cela réduira aussi la sensation d'irritation de ton nez et aidera à écouler toutes drogues restantes.
 - Donne une pause à tes narines en alternant entre elles à chaque consommation.
- 

- Réduis les substances (surtout le crystal meth) en une fine poudre avant de les sniffer.
- Utilise un vaporisateur nasal de solution saline, ou de l'huile de vitamine E, un produit de rinçage des sinus ou un lubrifiant à base d'eau pour apaiser tes muqueuses nasales et les aider à guérir.

Si tes muqueuses sont à vif ou douloureuses, consulte un.e professionnel.le de la santé ou un.e intervenant.e en réduction des méfaits.


PRÉVENTION DES INFECTIONS

Lorsque tu sniffes de la drogue, les lésions causées à la paroi interne de tes voies nasales peuvent provoquer de petites fuites de sang et agir comme porte d'entrée aux bactéries et aux virus.

Si du matériel est partagé, le sang d'une personne pourrait passer de son nez à la paille, au tube ou au billet roulé, puis transmis à la personne qui se sert ensuite de ce matériel. Si ce sang contient des bactéries ou virus, il peut être à la source d'une infection. L'hépatite B et l'hépatite C peuvent être transmises à travers de petites gouttes de sang, des gouttelettes si petites qu'on ne peut ni les voir ni les sentir!

UTILISE TON PROPRE MATÉRIEL QUAND TU SNIFFES DES DROGUES

En utilisant ta propre paille ou le dos de ta main que tu auras pris soin de bien nettoyer, tu réduis les risques de contracter des bactéries ou des virus transmis par le sang, comme l'hépatite B et l'hépatite C.



L'hépatite C est un virus qui provoque des lésions et des maladies du foie avec le temps. Pour les personnes qui utilisent des drogues, l'hépatite C peut se transmettre en partageant des pailles ou du papier roulé, et aussi par le partage de tiges ou de pipes à fumer, ou de matériel qui sert à l'injection de drogues.

Tu peux être atteint.e d'hépatite C sans le savoir
– la plupart des personnes atteintes ne présentent pas de symptômes pendant de nombreuses années.

La seule façon de savoir si tu as l'hépatite C est de faire un test sanguin.

Le traitement est efficace chez plus de 95 % des personnes atteintes de l'hépatite C

et est beaucoup plus facile à suivre qu'auparavant. Pour prévenir des dommages au foie, il est essentiel de se faire traiter le plus tôt possible.

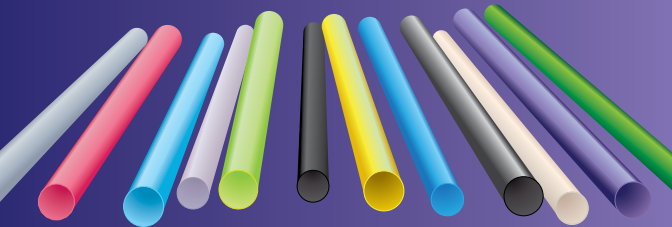
Même si tu as été guéri.e, cela ne t'empêche pas de contracter l'hépatite C à nouveau. C'est pourquoi il est nécessaire lorsque tu sniffes d'observer toutes les mesures qui te protégeront de tout risque de transmission pendant le traitement et après celui-ci.

Si tu as partagé du matériel de consommation de drogues avec quelqu'un, **il est important de subir un dépistage de l'hépatite C**. Parle à un.e professionnel.le de la santé ou à un.e intervenant.e en réduction des méfaits pour savoir où tu peux te faire tester.

IDENTIFIE TON MATÉRIEL


Ajouter une touche personnelle à ton matériel pour sniffer t'aidera à mieux le reconnaître lorsque tu consommes avec d'autres.

Certains collent un morceau de ruban adhésif sur leur tube ou utilisent un morceau de papier de couleur roulé en guise de paille.



IL EXISTE DE NOMBREUSES DROGUES QUI PEUVENT ÊTRE SNIFFÉES ET DONT LES EFFETS SONT DIFFÉRENTS.

Les **STIMULANTS** (« **uppers** ») comme la cocaïne et le crystal meth accélèrent le rythme cardiaque et la respiration. Les **DÉPRESSEURS** (« **downers** ») comme le fentanyl et les benzodiazépines ralentissent le rythme cardiaque et la respiration. Les substances **DISSOCIATIVES** comme la kétamine peuvent provoquer un sentiment d'euphorie ou de déconnexion d'avec le corps. Ces drogues et d'autres types de drogues qui peuvent être sniffées auront des effets différents dans le nez en plus de créer un *high* différent. Ces effets peuvent varier d'une personne à l'autre et d'un jour à l'autre.



UNE INTOXICATION GRAVE OU UNE SURDOSE SE PRODUIT LORSQUE TON CORPS EST EXPOSÉ À PLUS DE DROGUE QU'IL NE PEUT TOLÉRER.

L'approvisionnement en drogues est imprévisible. Il est impossible de savoir le degré de puissance des drogues que tu te procures et ce qu'elles contiennent – elles pourraient renfermer des substances que tu n'avais aucune intention de consommer. C'est pour cette raison qu'il est préférable de commencer à ne prendre qu'une petite quantité d'abord et de ne l'augmenter que petit à petit.

SURDOSE DE STIMULANTS

Les **SURDOSES DE STIMULANTS** peuvent survenir après une consommation en trop grande quantité d'une bonne durée ou si on n'a pas mangé ou on ne s'est pas reposé depuis un certain temps.

Voici certains signes de surdose de stimulants :


- rythme cardiaque irrégulier
- peau chaude ou en sueur
- douleur oppressante à la poitrine
- rigidité, mouvements saccadés des membres ou convulsions
- perte de conscience ou évanouissements intermittents
- tachycardie, arythmie, hyperthermie


Si quelqu'un éprouve l'un de ces symptômes, **APPELE LE 911.**
DES SOINS MÉDICAUX SONT REQUIS.



SE PROTÉGER PENDANT LA CRISE DES SURDOSES


Nous traversons une crise des surdoses où, en raison d'un approvisionnement en drogues imprévisibles et toxiques, il est plus difficile de savoir ce qui est consommé exactement et de le faire en sécurité.





Une surdose d'opioïdes peut survenir très rapidement. Certains signes démontrant que quelqu'un vient de faire une surdose d'opioïdes sont les suivants : ralentissement ou arrêt de la respiration; aucun mouvement et impossibilité de réveiller la personne; ou « écroulement » soudain.

Il est important de reconnaître les signes et de savoir quand obtenir de l'aide. Si quelqu'un éprouve l'un de ces symptômes, **APPELE LE 911**. Des soins médicaux sont requis.



**LA MEILLEURE FAÇON DE PRÉVENIR
UNE SURDOSE LÉTALE EST DE
NE PAS CONSOMMER SEUL.E.**

**AIE DE LA NALOXONE
SUR TOI, APPREND À T'EN
SERVIR ET INFORME LES
AUTRES QUE TU EN AS.**

La naloxone renverse les effets d'une surdose d'opioïdes. Elle ne renverse pas les effets d'une surdose de drogues non opioïdes comme la cocaïne, les benzodiazépines ou l'alcool, **mais si tu n'es pas sûr.e du type de drogue qui a provoqué la surdose, utilise la naloxone. Son administration ne fera de tort à personne.**





RAPPELS DE PRUDENCE QUAND TU SNIFFES



- Pour sniffer de la drogue, utilise ton propre matériel et ne le partage pas, ou utilise le dos de ta main, que tu auras pris soin de bien nettoyer.
- Informe-toi sur la provenance des drogues et prépare toi-même tes lignes.
- Réduis ta drogue en une fine poudre, surtout le crystal meth.

- Commence par une petite quantité et vas-y lentement. L'effet des drogues peut prendre plusieurs minutes pour se faire sentir et être plus fort que prévu.
- Ne consomme pas seul.e. Aie de la naloxone sur toi, apprend à t'en servir et informe les autres que tu en as.
- Décale ta consommation par rapport à celle d'autres personnes, afin que quelqu'un soit en mesure de porter secours en cas de surdose.
- Évite de mélanger les substances. Mélanger ce que tu consommes avec de l'alcool, des médicaments prescrits ou d'autres substances augmente les risques de surdose.

- Fais-toi vacciner contre l'hépatite A et contre l'hépatite B, puisque ce sont là deux maladies du foie dont tu peux te prémunir.
- Aie avec toi des condoms et du lubrifiant. Tu voudras peut-être avoir des rapports sexuels pendant ton *high*.
- Prends soin de toi. Tâche de dormir et essaie de manger quelque chose avant de sniffer. Bois de l'eau ou du jus pour rester hydraté.e.
- Prends soin de tes voies nasales. Tu n'en auras pas d'autres!
- Fais part de ce que tu sais à tes ami.e.s sur comment sniffer à moindres risques.

UTILISE DU MATÉRIEL NEUF, CHAQUE FOIS QUE TU CONSOMMES



- Pour les personnes qui utilisent des drogues, l'hépatite B et l'hépatite C peuvent se transmettre en partageant des pailles ou du papier roulé, et aussi par le partage de tiges ou de pipes à fumer, ou de matériel qui sert à l'injection de drogues.
 - Si tu t'injectes des drogues, change d'aiguille, de seringue, de filtre, d'eau et de *sécuricup* à chaque fois.
 - Si tu fumes de la drogue, utilise ta propre pipe ou tige et ton propre embout à chaque fois.
- 
- 









CATIE fournit des ressources d'information aux personnes qui veulent soutenir les autres ou qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements publiés ou fournis par CATIE ou auxquels CATIE permet l'accès ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse.

La production de cette brochure a été rendue possible en partie grâce à un financement du ministère de la Santé de l'Ontario et de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions exprimées dans cette publication ne représentent pas nécessairement celles de nos bailleurs de fonds.

SNIFFER À MOINDRES RISQUES – INFORMATION DE BASE

Utilise ton propre matériel pour sniffer de la drogue.

Ne partage pas ton matériel avec d'autres.

Ne consomme pas seule.e.

Aie de la naloxone sur toi, apprend à t'en servir et informe les autres que tu en as.



AS-TU DES QUESTIONS?

Si tu as d'autres questions ou que tu as besoin d'aide, communique avec un organisme de réduction des méfaits de ta région.



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

Ce document est adapté d'un livret du projet Trip du Parkdale Queen West Community Health Centre publié en anglais en 2008.

Nous remercions le Parkdale Queen West Community Health Centre, Jennifer Broad, Keith Williams et Doug Belanger du Programme communautaire sur l'hépatite C de Toronto, Toward the Heart BCCDC Harm Reduction Services, Streetworks et le Groupe de recherche et d'intervention psychosociale (GRIP) pour leur aide dans la création de cette ressource.

www.catie.ca



/CATIEinfo

Conception et mise en page : Pam Sloan Designs
Responsable du projet chez CATIE : Shannon Elliot
Traduction : Denise Bérubé

©2021, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida).
Tous droits réservés.

Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE :
ATI-70221 (also available in English: ATI-70220)