CONSOMMER DES DROGUES EN RUE

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?

cultures & santé

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 6

MOI, MA CONSOMMATION
ET MON ENVIRONNEMENT 8

MOI 13

MA CONSOMMATION 19

MON ENVIRONNEMENT 25

DÉFINITIONS 32

INTRODUCTION

À QUI S'ADRESSE CETTE BROCHURE ?

Ce document s'adresse **aux usagers de drogues** (en particulier aux personnes qui consomment en rue) **et à leur entourage**.

Les consommateurs dits « de rue » passent une grande partie de leur temps en rue, même si certains ont un logement. Leur consommation se fait difficilement dans de bonnes conditions : lieux de consommation changeants, achat et/ou consommation dans la rapidité, moins de possibilités d'hygiène…

QUEL EST LE BUT DE CETTE BROCHURE ?

Cette brochure a pour but d'**informer sur les risques** liés à l'usage de drogues* en rue et sur **les moyens de les réduire**.

Les mots avec un astérisque* sont expliqués à partir de la page 32.

QU'Y A-T-IL DANS CETTE BROCHURE ?

Des **questions** pour amener la réflexion

Des **témoignages** de certains consommateurs de rue

Des **conseils** pour réduire des risques fréquents

Un **carnet d'adresses** d'associations qui offrent de l'aide, un accompagnement, du matériel propre…

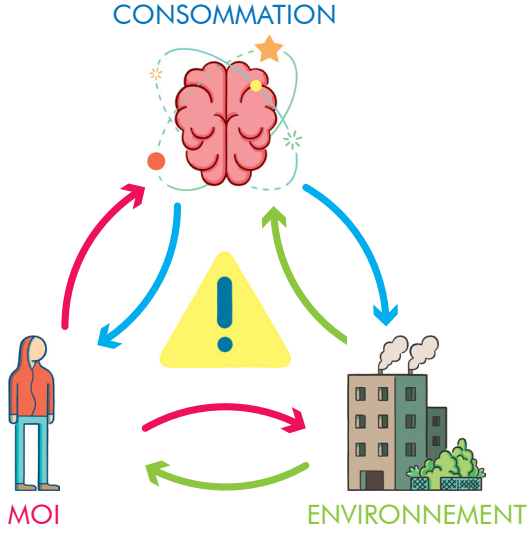
Lorsque ce signe apparaît, il renvoie à une adresse trouvable sur la feuille agrafée à la fin de cette brochure. Les adresses renseignées changent suivant la province.

MOI, MA CONSOMMATION ET MON ENVIRONNEMENT

Cette brochure présente des risques selon trois axes :

- **moi, la personne** qui consomme,
- ma **consommation**,
- l'**environnement** dans lequel je consomme.

En effet, les risques changent et dépendent de nombreux éléments. Ceux-ci sont illustrés dans les pages suivantes.



MOI

mon humeur

mes connaissances

mon état de santé

mes expériences précédentes

ma culture

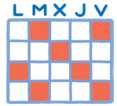
ma motivation à consommer

les réactions de mon corps

MA CONSOMMATION

la quantité

la qualité



la fréquence

avaler

sniffer

inhaler/fumer

injecter

MON ENVIRONNEMENT

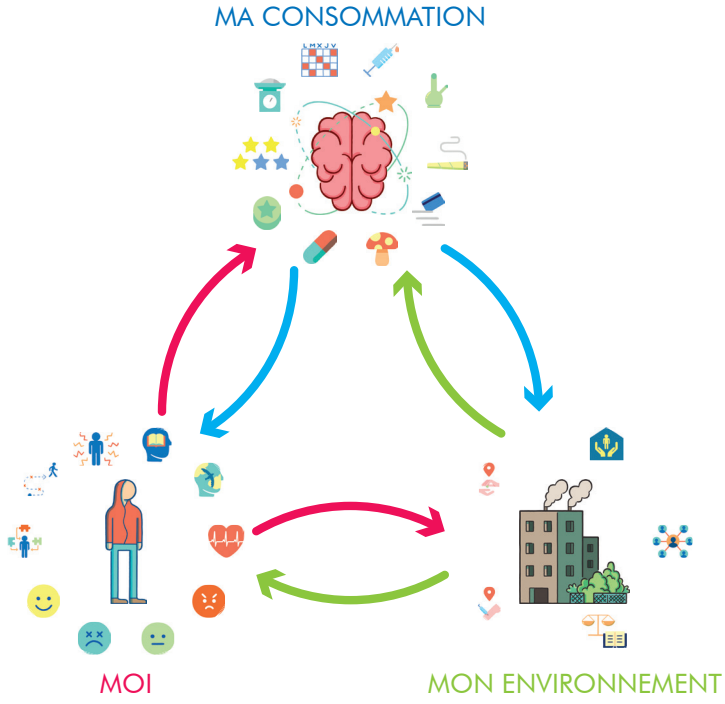
le lieu de consommation

le lieu d'achat

les liens sociaux

les lois et les règles

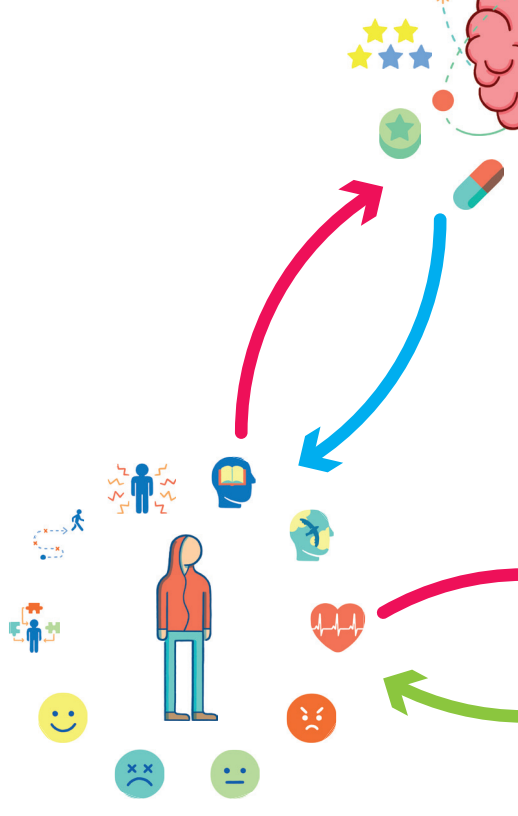
le soutien (réseau associatif, centres de soins…)


MA CONSOMMATION
MOI
MON ENVIRONNEMENT

RAT KING
ZERO
ELLA
SHIT

MOI

- Comment je me sens avant de consommer ?
- Quels changements je vois dans mon corps depuis que je consomme ?
- Est-ce que mon appétit et ma soif changent quand je consomme ?



TÉMOIGNAGES

« La conso prend parfois toute la place, manger ou se laver… t'oublies ! C'est vrai qu'y a des périodes de conso qui marquent le corps. »

« Consommer, ça aide à m'évader ! »

TÉMOIGNAGES

« Quand je ne dors pas pendant plusieurs jours et que je consomme, ça m'est déjà arrivé de devenir parano total. »

« Garder des petits rituels, genre se coiffer ou faire attention à ses fringues, ça m'aide à garder la tête haute. »

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?

- ☐ Je tente de prendre soin de moi et de mon corps : brossage des dents, hygiène intime. Des associations peuvent me procurer le matériel d'hygiène de base, des habits de seconde main, des douches accessibles.

- ☐ J'essaie de manger avant de consommer et de boire de l'eau régulièrement (même pendant la conso).

- ☐ Je pense à prendre contact avec des associations qui peuvent m'apporter une aide psychologique et un soutien dans la gestion de ma vie quotidienne : aspects administratifs, familiaux, financiers.

☐ Je fais attention aux conséquences de la consommation sur mon corps. Particulièrement si …

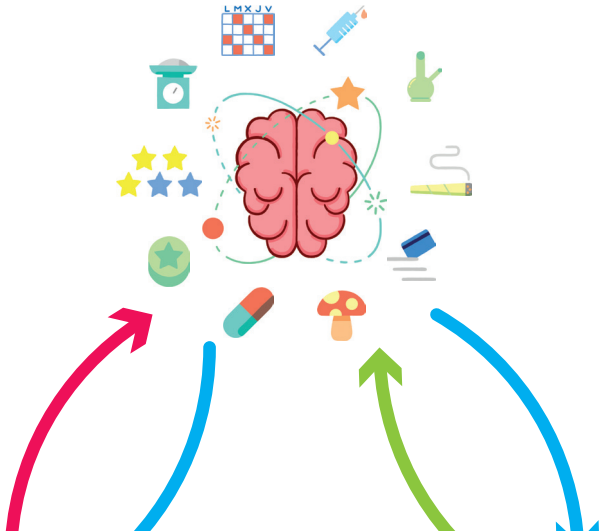
- ☐ **j'injecte :** je change d'endroits d'injection pour laisser reposer mes veines et éviter qu'elles se bouchent. Je désinfecte avant d'injecter pour éviter les abcès (voir brochure *Shooter propre*).

- ☐ **je sniffe :** je me mouche le nez avant de consommer. Après, je me rince le nez (exemple : avec du sérum physiologique) pour éviter d'abîmer les narines, et ainsi risquer la perte d'odorat et de goût. Cela n'enlève pas les effets du produit.
- ☐ **je fume :** en cas de gerçures ou de brûlures des lèvres, j'espace les prises. Je consomme dans un espace aéré pour prendre soin de mes poumons.
- ☐ **j'avale :** j'essaie de manger avant de consommer afin d'éviter d'être irrité à l'estomac.

RAT KING
ZERO

MA CONSOMMATION

- Quels produits je consomme ?
- Comment je consomme (en injectant, en sniffant, en fumant ou en avalant) ?
- Combien de fois et quand ?
- Comment je reconnais la qualité du produit ?



TÉMOIGNAGES

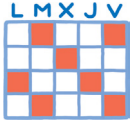
« Je ne m'attendais pas à l'effet de ce produit. »

« J'ai eu des nausées et le tournis après avoir mélangé des produits. »

« Je risque de tomber sur un produit de merde. Avec quoi était-il coupé ? »

« Alors qu'on est un couple fidèle, je lui ai refilé un truc parce que j'ai pris le matos de quelqu'un qui était contaminé. »

« En sortant de prison, j'ai consommé comme avant et j'ai fait une overdose*. »



« J'ai voulu retrouver le premier effet, j'ai donc dû consommer de plus en plus. »

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?

- ☐ Je m'informe sur les effets et la qualité du produit auprès d'autres consommateurs.
- ☐ On ne peut jamais être sûr de la qualité du produit à l'œil nu. J'essaie de faire la première prise plus petite, pour goûter, tester le produit, ça va me permettre de limiter le risque d'overdose*.
- ☐ Contre les IST* (infections sexuellement transmissibles), j'essaie de me faire dépister régulièrement et au maximum trois mois après avoir pris un risque (de conso ou sexuel).
- ☐ Plus on prend un produit, plus on s'habitue à ses effets. J'essaie donc d'espacer la conso, cela évite de devoir augmenter les doses.
- ☐ J'essaie d'éviter les mélanges de médicaments, d'alcool et de produits.

TÉMOIGNAGES

« J'ai attrapé l'hépatite* C parce que je ne savais pas qu'elle se transmettait aussi par le coton. »

« Je me suis brûlé les lèvres avec la burette de quelqu'un d'autre. On m'a conseillé de me faire dépister. »

« Ça m'est déjà arrivé de saigner du nez en sniffant et du coup le sang se met sur la paille. »

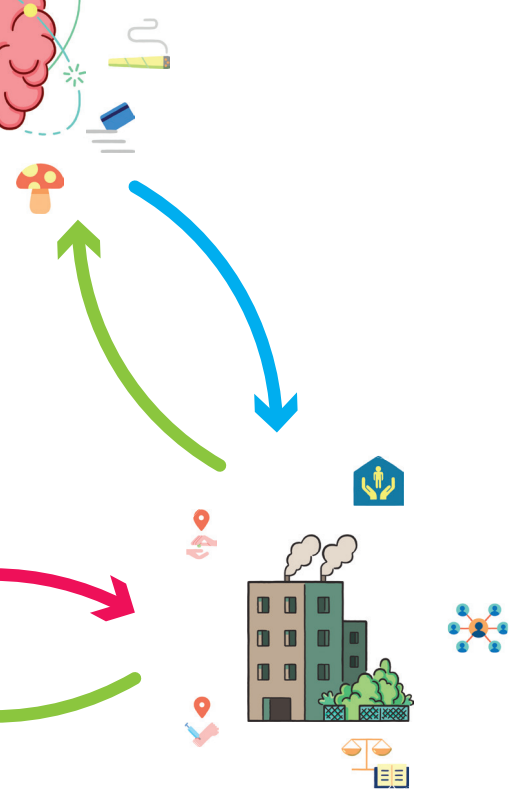
COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?

- ☐ J'essaie d'utiliser du matériel neuf. Si ce n'est pas possible, je garde mon propre matos.
- ☐ En groupe, chacun prévoit son matos neuf et en suffisance. Il est possible d'en avoir gratuitement dans des lieux spécialisés et accessibles à tous.
- ☐ Pour le sniff, j'évite d'utiliser les billets de banque car ils sont remplis de bactéries. Des « roule ta paille » à usage unique sont disponibles gratuitement dans les comptoirs et dans les services de réduction des risques.
- ☐ Je jette mon matos (pailles, burettes, mégots, seringues, cotons, cuillères…) dans le respect des autres et de l'environnement.

Pour la seringue, je la rebouche et ne casse surtout pas l'aiguille. Je ramène le tout dans un comptoir d'échange ou dans une boîte jaune (Récupérateur Extérieur de Seringues Usagées dit « RESU »). Sinon, je la mets dans un contenant (ex. : bouteille) avant de jeter tout ça à la poubelle.

Peu importe comment je consomme (injecter, sniffer, fumer, avaler), le partage de matériel entraîne **un risque de transmission** de certaines maladies : hépatites B et C, VIH*… Il y a aussi **d'autres risques non transmissibles** comme : la septicémie, la cirrhose, la crise cardiaque…

RAT
KING
ZERO
ELLA



MON ENVIRONNEMENT

- Où en sont les lois sur les drogues en Belgique ?
- Où je consomme en général ?
- Comment se passe l'achat ?
- Quels sont mes liens avec les autres quand je consomme ?
- Quelles sont les associations qui peuvent me soutenir ?
- Comment la conso influence ma relation avec mes proches ?

TÉMOIGNAGES

« Depuis que je consomme, ma famille, mon entourage me voient autrement et me rejettent. On se sent jugé tout le temps ! »

« Je m'ennuie et je me sens seul. Pour éviter cela, je traîne souvent avec d'autres consommateurs mais cela me pousse à rester dedans, j'ai du mal à dire non. »

« On est toujours de bons amis quand on consomme. Mais si on arrête, il n'y a plus personne, ce n'est plus comme avant. »

« Il est déjà arrivé que d'autres personnes avec qui je consommais se mettent en pétard et deviennent agressives. »

« Là où j'habite, il n'y a pas de structures de soins ou d'associations, je dois d'office me déplacer et ça prend longtemps. »

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?

- ☐ J'essaie d'avoir des fréquentations, des activités et des centres d'intérêt autres que la conso. Je n'hésite pas à passer la porte de certaines associations qui proposent des activités.

- ☐ J'évite les prises de tête avec un autre consommateur agressif. J'essaie de rester posé ou je passe mon chemin.

- ☐ Si les associations se trouvent loin de chez moi, j'essaie de prévoir du temps et de l'argent pour m'y rendre.

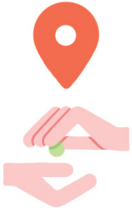
« J'ai beau avoir du matos propre… Là où je consomme, c'est dégueu. Il n'y a même rien pour se laver les mains et pour boire. »

« Comme je me cache pour consommer, je me retrouve dans des coins reculés, peu fréquentés. Cela m'est arrivé de me faire agresser… »

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?

- ☐ J'essaie d'avoir des kits d'hygiène et du matériel propre à l'avance.
- ☐ J'essaie d'avoir accès à de l'eau potable pendant la conso : gourde, bouteille d'eau, point d'eau potable.
- ☐ Je choisis un endroit sûr pour consommer, et pas seul. À Liège, il existe une salle de conso à moindre risque qui est ouverte depuis septembre 2018.

TÉMOIGNAGES



« Pour payer ma consommation, je suis déjà passé par le vol (même de mes proches), la manche ou encore la prostitution. »

« Une fois que j'ai acheté ma dose, j'ai envie de la consommer tout de suite. Je cherche le premier endroit à l'abri des regards pour ne pas me faire choper. Résultat : je me retrouve seul et ça craint en cas d'overdose. »

« Je me suis déjà fait arrêter plusieurs fois en consommant en rue. »

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?

- ☐ Je vais dans des associations qui connaissent bien l'usage de drogues, qui ne jugent pas les usagers, où il est possible de se reposer, de boire de l'eau, d'avoir accès à de l'aide (logement, papiers…).
- ☐ J'essaie de ne pas être seul et de toujours savoir où je suis pour appeler les secours en cas d'overdose*. Appeler le 112 peut sauver la vie.
- ☐ Pourquoi pas me lancer avec des associations pour défendre mes droits, militer pour la légalisation réglementée des drogues et l'installation de salles de consommation partout en Belgique ?

DÉFINITIONS

DROGUES

Les drogues sont des substances, naturelles ou synthétiques, qui agissent sur le cerveau et sur le corps et qui modifient le comportement, le mental, l'humeur et l'état de conscience. Parfois l'usage des drogues devient dangereux et abusif : il y a alors une dépendance physique et/ou mentale.

Pour plus d'infos…

Infor-Drogues offre informations, aide et conseils (www.infordrogues.be).

OVERDOSE

Une overdose, appelée aussi surdose, peut arriver lorsque :

- on consomme une trop grande quantité de produit en une fois,
- on fait des mélanges,
- on n'est pas habitué à un produit (trop pur, autre dosage…),
- la drogue est coupée avec des produits toxiques.

On ne meurt pas toujours d'une overdose. Les signes d'une overdose dépendent du produit consommé ! Être malade, en dépression ou en manque de sommeil peut diminuer la capacité du corps à

supporter les effets du produit ou du mélange.

Pour plus d'infos…

Brochure *Comment éviter l'overdose ?* de Modus Vivendi.

HÉPATITES

Une hépatite est une inflammation qui dérange le fonctionnement du foie. Quand elle vient d'un virus, on parle d'hépatite virale. Il existe plusieurs virus (A, B, C, D, E), qui donnent différentes formes d'hépatites. Elle peut aussi être due à des produits toxiques (alcool, colle, certains médicaments), on parle alors d'hépatite « toxique ». Pour savoir si on a une hépatite, il faut se faire dépister. Il existe différentes méthodes de dépistage et dans un premier temps, il n'est pas nécessaire de faire une prise de sang. Vous pouvez vous faire dépister à l'hôpital, chez le médecin traitant, dans une maison médicale, etc.

Pour plus d'infos…

Brochure *ABC des hépatites* de Modus Vivendi.

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Les IST sont des infections sexuellement transmissibles. Ce sont des infections provoquées par des bactéries, des virus ou des parasites. Aujourd'hui, on ne parle plus de MST (Maladie sexuellement transmissible) car il y a des infections sexuellement transmissibles qui ne se terminent pas d'office en maladie.

Les IST se transmettent lors des pratiques sexuelles : pénétration vaginale et anale, fellation, cunnilingus, anulingus, caresse/masturbation sexe contre sexe. L'usage de drogues peut augmenter le désir sexuel et faciliter des comportements dont on n'a pas l'habitude, ce qui peut amener à une prise de risque. Une IST ne se voit pas toujours. Seul le dépistage peut la réveler.

VIH

Le VIH est une infection sexuellement transmissible (IST), c'est un type de virus qui peut causer une maladie appelée le sida. Le VIH se transmet par le sperme et le liquide présent avant l'éjaculation, les sécrétions vaginales et le sang. Il peut également se transmettre de la mère à l'enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement. Une personne vivant avec le VIH et qui suit correctement son traitement réduit complètement le risque de transmission du virus. Il faut se faire dépister régulièrement.

Pour plus d'infos…

La Plate-Forme Prévention SIDA (www.preventionsida.org)

MODUS VIVENDI ASBL

Rue Jourdan 151
1060 Saint-Gilles
02 644 22 00
www.modusvivendi-be.org
modus@modusvivendi-be.org

CULTURES&SANTÉ ASBL

Rue d'Anderlecht 148
1000 Bruxelles
02 558 88 10
www.cultures-sante.be
info@cultures-sante.be

Le carnet d'adresses de ta province est à télécharger (www.modusvivendi-be.org) ou à commander chez Modus Vivendi.

www.modusvivendi-be.org