

F E N W A Y  H E A L T H

*Guide pour une meilleure sécurité
concernant les injections d'hormones*

Quels sont les risques ?

Si tu fais toi-même tes injections d'hormones, il est important de savoir ce qui est sûr et ce qui ne l'est pas.

Ce que tu dois savoir concernant les risques :

- **Partager des aiguilles et des seringues** peut t'exposer à une maladie grave telle que le VIH ou l'hépatite C. L'hépatite C est un virus qui peut provoquer une insuffisance hépatique et un cancer du foie.
- **Réutiliser des aiguilles et des seringues**, même les tiennes, peut provoquer une infection, et te rendre malade.



- **Effectuer l'injection d'une mauvaise manière** peut endommager les muscles et les nerfs.
- **Utiliser des hormones obtenues sur internet, dans la rue, ou par des connaissances est illégal et très dangereux.** Ces hormones peuvent être mal dosées, périmées, contaminées ou ne pas être vraies. Leur prise peut être dangereuse, et pourrait même te conduire à l'hôpital.

Comment puis-je améliorer ma sécurité ?

Voici ce que tu peux faire pour améliorer la sécurité de tes propres injections d'hormones :



► **Utiliser une nouvelle aiguille et une nouvelle seringue pour chaque injection.** C'est la mesure la plus importante que tu peux prendre pour éviter de contracter une maladie !

- Si tu penses que tu dois réutiliser tes aiguilles et tes seringues, nettoie-les bien avec de l'eau de Javel.
- Si tu envisages d'utiliser l'aiguille de quelqu'un d'autre... arrête-toi et réfléchis : *Cela vaut-il la peine de risquer ma vie ? Ne puis-je pas attendre ?*

► **Trouver un programme local d'échange de seringues** pour obtenir gratuitement des aiguilles, des seringues, des kits d'eau de Javel et des boîtes à aiguilles. Tu peux également acheter des aiguilles et des seringues en pharmacie et dans certaines cliniques.



**Comment s'administrer
une injection d'hormones :
Instructions détaillées**



1

Réunion du matériel

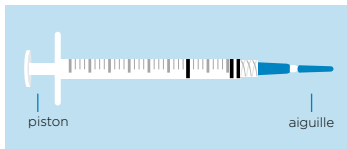


Médicament hormonal
Vérifie la date d'expiration, le dosage et la concentration de ton médicament.



Une deuxième aiguille pour injecter les hormones

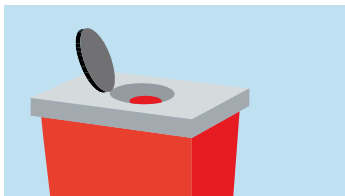
Il est plus sûr et plus confortable d'utiliser une nouvelle aiguille pour l'injection. Demande à ton professionnel de santé, pharmacien ou service d'échange de seringues de t'aider à choisir la taille d'aiguille et de seringue appropriée.



Une nouvelle seringue et aiguille pour « extraire » les hormones



Lingettes ou tampons imbibés d'alcool, ou alcool à friction. Tu pourrais également avoir besoin d'une compresse ou d'un pansement après l'injection.

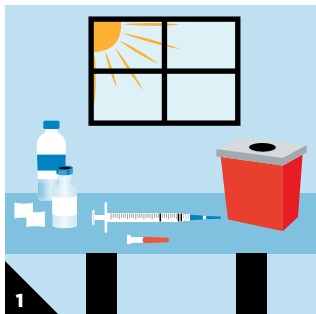


Une boîte à aiguilles pour jeter les aiguilles et les seringues en toute sécurité.

Tu peux en obtenir une dans un service d'échange de seringues ou en pharmacie. Tu peux également utiliser une bouteille de détergent ou de lait en plastique dur. Dans le Massachusetts, il est illégal de jeter des objets perforants à la poubelle ou de les recycler.

2

Préparation



Trouve une surface propre et bien éclairée pour disposer ton matériel.



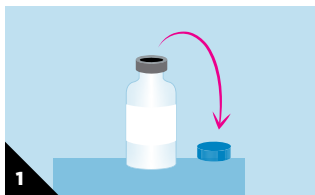
Lave-toi les mains, ainsi que la zone où tu feras l'injection, à l'eau chaude et au savon. Si tu n'as pas accès à un lavabo, utilise un gel à base d'alcool pour te nettoyer les mains. C'est très important pour ta santé !



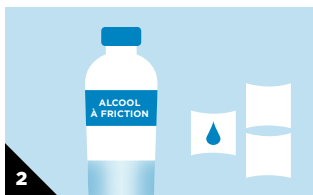
Tiens le flacon de médicament face à la lumière. Si la solution est trouble ou contient des particules en suspension, ne l'utilise pas. Vérifie à nouveau la date d'expiration et la dose, par mesure de précaution.

3

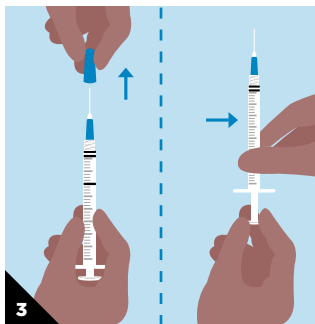
Extraction



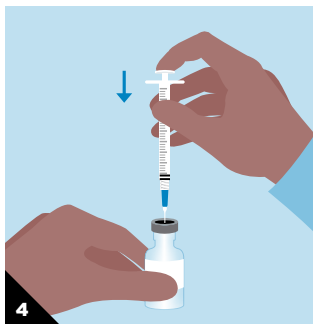
1 Retire le capuchon du flacon. Place le flacon sur une surface plane. Nettoie le bouchon en caoutchouc avec une lingette imbibée d'alcool pendant 10 à 15 secondes.



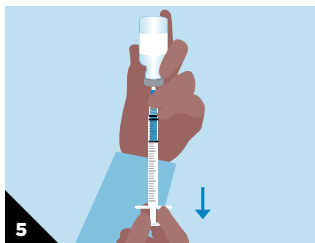
2 Nettoie le site de l'injection avec une lingette imbibée d'alcool. Ou verse de l'alcool sur cette zone. Nettoie la zone de manière circulaire, du centre vers l'extérieur.



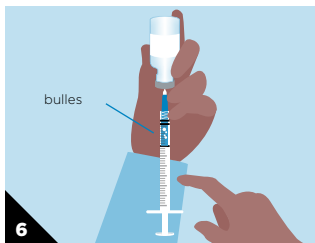
3 Retire le capuchon de l'aiguille de la seringue en le tirant tout droit. Tire le piston jusqu'au chiffre de la seringue correspondant à ta dose.



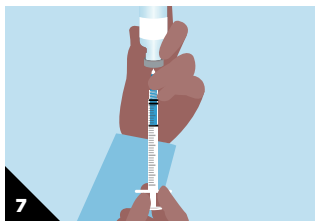
4 Insère l'aiguille tout droit au centre du flacon. Pousse le piston de la seringue jusqu'au bout.



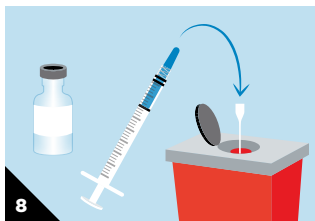
5
Retourne le flacon. Tire lentement le piston pour remplir la seringue de médicament. Vérifie que la dose est correcte.



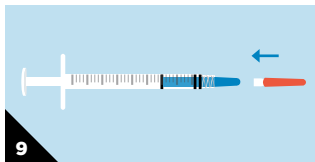
6
Tapote doucement la seringue avec les doigts jusqu'à ce que les plus grosses bulles d'air remontent à la surface. Lentement, pousse un peu le piston afin d'expulser les grosses bulles d'air.



7
Une fois les bulles d'air éliminées, tire le piston jusqu'au chiffre indiqué sur la seringue qui correspond à ta dose de médicament.



8
Sors la seringue et l'aiguille du flacon. Retire avec précaution l'aiguille de la seringue. Mets l'aiguille dans la boîte à aiguilles.



9
Place une nouvelle aiguille sur la seringue. Fais tourner légèrement la seringue pour éviter les fuites. Retire le capuchon de l'aiguille.

4

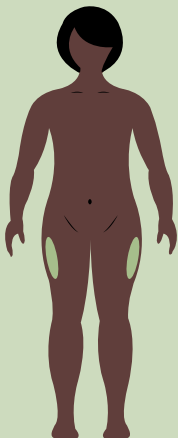
Choix du site d'injection

Il y a deux façons d'effectuer des injections d'hormones :

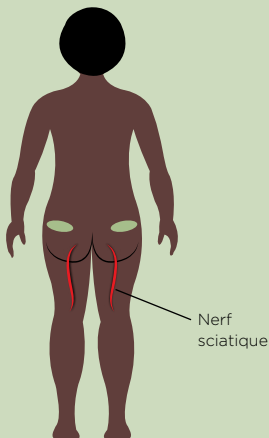
Intramusculaire (IM) et **Subcutanée (SubQ)**

Injections intramusculaires (IM)

- Les injections IM nécessitent une aiguille plus longue qui pénètre profondément dans le muscle.
- Les injections IM peuvent se faire dans la cuisse ou la fesse.
- Pour éviter les douleurs et les cicatrices, ne répète pas les injections au même endroit.



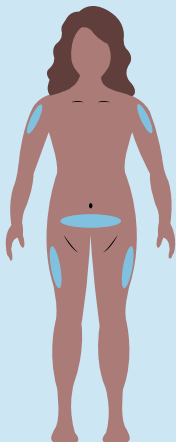
Visé un point situé à mi-chemin entre le genou et la hanche, sur le côté extérieur de la cuisse. Pour la plupart, c'est le site d'injection privilégié pour les injections IM.



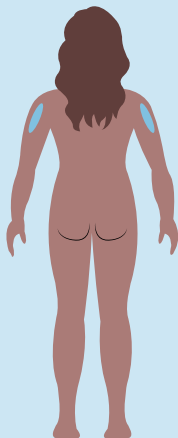
Visé l'endroit où se trouve le haut de la poche arrière d'un pantalon. Ceci t'aidera à **éviter de toucher le nerf sciatique**, qui peut entraîner des douleurs et blessures graves.

Injections subcutanées (SubQ)

- Les injections SubQ utilisent une aiguille plus courte qui s'insère juste sous la peau.
- Les injections SubQ peuvent se faire dans la cuisse, le ventre ou le haut du bras.
- Pour éviter les douleurs et les cicatrices, ne répète pas les injections au même endroit.



Pour le ventre, évite le nombril ou les zones osseuses. Pour la cuisse, vise un point situé à mi-chemin entre le genou et la hanche, sur le côté extérieur de la cuisse.



Pour le haut du bras, l'injection peut se faire sur le côté ou derrière le bras. Vise un point situé sous l'épaule et au-dessus du coude.

5

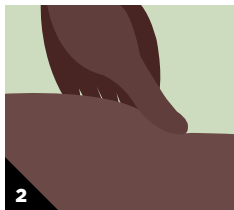
Injection

Injections IM



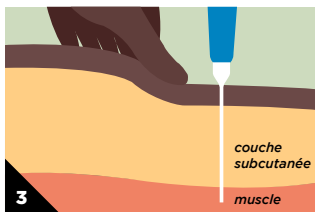
1

Si tu n'as pas accès à un lavabo, tu peux nettoyer le site de l'injection avec une lingette imbibée d'alcool. Ou verser de l'alcool sur cette zone. Nettoie la zone de manière circulaire, du centre vers l'extérieur.



2

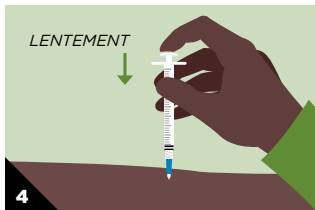
Étire la peau pour la tendre, dans le sens opposé au point d'injection.



3

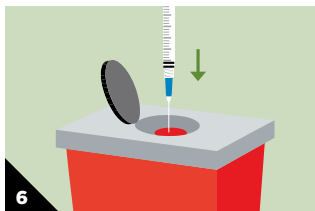
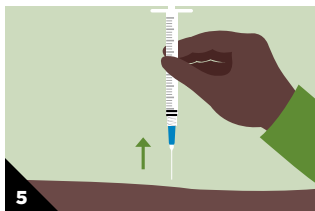
Enfonce rapidement et fermement l'aiguille tout droit à travers la peau et dans le muscle. **ATTENTION !**

Si tu ressens une douleur aiguë pendant l'injection, tu as probablement touché un nerf. Retire l'aiguille immédiatement !



4

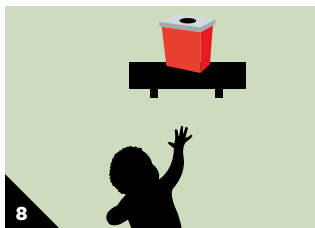
Pousse lentement le piston pour injecter les hormones. Attends 5 secondes. Tu peux maintenant relâcher la peau.



Retire la seringue pour sortir l'aiguille de la peau. Mets avec précaution l'aiguille et la seringue dans la boîte à aiguilles. Si tu saignes, applique doucement une compresse ou boule de coton propre sur le site de l'injection. Utilise un pansement, si nécessaire.



Lave-toi les mains à l'eau chaude et au savon.



Referme la boîte à aiguilles et garde-la hors de la portée des enfants. Lorsque ta boîte à aiguilles est pleine, apporte-la à un programme d'échange de seringues ou à un Comité d'action contre le SIDA.

5

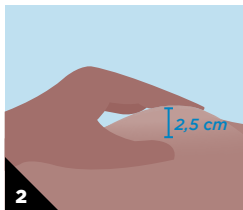
Injection

Injections SubQ



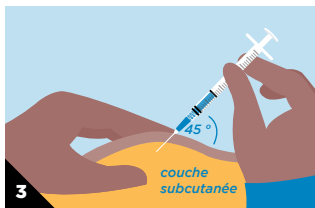
1

Si tu n'as pas accès à un lavabo, tu peux nettoyer le site de l'injection avec une lingette imbibée d'alcool. Ou verser de l'alcool sur cette zone. Nettoie la zone de manière circulaire, du centre vers l'extérieur.



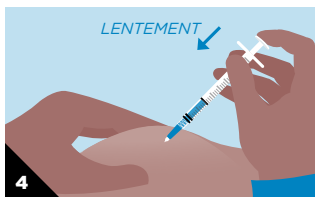
2

Pince la peau de 2,5 cm environ au site de l'injection.



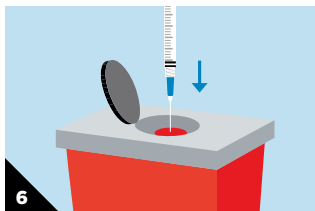
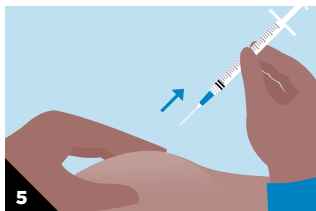
3

Insère rapidement et fermement l'aiguille juste sous la peau. Tu peux l'insérer à la verticale, ou en biais. **ATTENTION ! Si tu ressens une douleur aiguë pendant l'injection, tu as probablement touché un nerf. Retire l'aiguille immédiatement !**

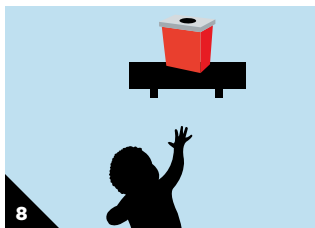


4

Pousse lentement le piston pour injecter les hormones. Attends 5 secondes.



Retire la seringue pour sortir l'aiguille de la peau. Mets avec précaution l'aiguille et la seringue dans la boîte à aiguilles. Si tu saignes, applique doucement une compresse ou boule de coton propre sur le site de l'injection. Utilise un pansement, si nécessaire.



Lave-toi les mains à l'eau chaude et au savon.

Referme la boîte à aiguilles et garde-la hors de la portée des enfants. Lorsque ta boîte à aiguilles est pleine, apporte-la à un programme d'échange de seringues ou à un Comité d'action contre le SIDA.

Comment puis-je réduire la douleur et les blessures ?

- Maintiens ton corps au chaud et détendu.
- Garde ton médicament à température ambiante.
- Transperce la peau rapidement avec l'aiguille.
- Retire l'aiguille bien droit sans changer de direction ni remuer.
- Ne répète pas les injections au même endroit.
- Ne masse pas la zone d'injection.

Quand dois-je appeler un médecin ?

Consulte un médecin ou un autre professionnel de santé immédiatement si...

- un site d'injection est rouge, chaud, enflé et/ou du pus s'en écoule
- tu penses que tu as touché un nerf et qu'il continue à être douloureux ou engourdi
- tu as de la fièvre
- tu t'inquiètes de quelque chose qui te semble inhabituel

Rappels de sécurité

- Utilise toujours des aiguilles et seringues nouvelles.
- Ne partage jamais des aiguilles ou des seringues.
- N'injecte jamais de la silicone.
- Obtiens tes hormones auprès d'un professionnel de santé.
- Suis ces instructions de sécurité pour tes injections.

Qu'en est-il des injections de silicone ?

L'injection de silicone est parfois utilisée pour créer des changements visant à accentuer les rondeurs, pour des lèvres plus charnues ou des fesses plus volumineuses, mais elle peut aussi avoir des effets dévastateurs :

- **Le silicone peut détruire la peau et les muscles et causer des cicatrices douloureuses.** Il peut aussi provoquer des gonflements et des douleurs qui durent toute la vie.
- **Si le silicone passe dans la circulation sanguine,** il peut atteindre les poumons ou le cerveau et provoquer des maladies graves, voire entraîner la mort.
- **Savais-tu que le silicone utilisé dans les « pumping parties », ces fêtes où se pratiquent ces injections, peut ne pas être de qualité médicale ?** Il s'agit souvent de silicone utilisé pour les machines ! Et il peut être mélangé avec toutes autres sortes de liquides, comme de l'huile minérale ou même du liquide de transmission. Ces substances peuvent réellement nuire à ton corps.
- **Si tu penses devoir absolument faire une injection de silicone,** assure-toi au moins d'utiliser des aiguilles neuves. Ne réutilise jamais les aiguilles et seringues que tu utilises pour tes injections d'hormones.

Que puis-je faire d'autre pour améliorer ma sécurité ?

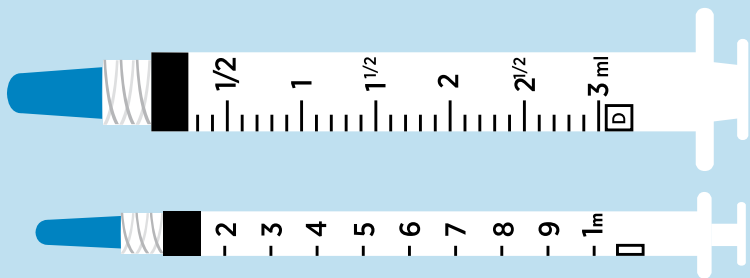
- **Obtiens tes médicaments hormonaux auprès d'un médecin ou d'un autre professionnel de santé.**



- **Fais-toi dépister pour le VIH et l'hépatite C.**
- **Apprends comment t'administrer une injection en toute sécurité.** Lis cette brochure pour des instructions détaillées ou parle à ton médecin.
- **Pour obtenir de l'aide dans la recherche d'une assurance maladie, de ressources utiles et de médecins respectueux des personnes trans, contacte ton équipe de soins ou le Programme de santé pour les personnes trans :**

transhealth@fenwayhealth.org | 857.313.6589

fenwayhealth.org/transhealth



Notes

Tu utiliseras une aiguille de ____g pour prélever ton médicament, et une aiguille de ____g pour l'administrer.

Ta dose à partir de _____ est de ____ml pour un flacon de ____mg/ml. Veille à toujours administrer la dose correcte.

Si tu as des questions, appelle le _____.

- **Utilise un calculateur de dose** pour déterminer la quantité de ton médicament (volume) à injecter.



ANSIN BUILDING

1340 Boylston St.,
Boston MA 02215
617.267.0900

AIDS ACTION

359 Green St.,
Cambridge MA 02139
617.661.3040

Fenway Health est un leader reconnu à l'échelle nationale dans le domaine des soins d'affirmation de genre. Nous menons des activités de recherche, fournissons des soins directs, et contribuons à l'éducation et à la défense des droits. Nous vous invitons à soutenir les efforts de Fenway en matière de soins d'affirmation de genre.

