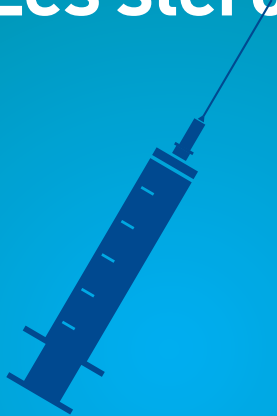




Les stéroïdes anabolisants

ROIDS/JUS/POUDRE BLANCHE



Peu importe le nom que vous lui donnez, voici ce que vous devez savoir pour

UNE INJECTION PLUS SÉCURITAIRE

TABLE DES MATIÈRES

Si vous utilisez des stéroïdes ou envisagez d'en prendre, vous pourrez réduire les risques pour votre santé en vous renseignant adéquatement. Dans le présent document, vous trouverez de l'information sur la réduction des risques liés à l'utilisation de stéroïdes, sur des méthodes d'injection plus sécuritaires, sur le matériel nécessaire et sur les effets secondaires possibles liés aux stéroïdes. Vous y apprendrez également ce qu'il faut savoir sur le VIH et l'hépatite si vous utilisez des stéroïdes par injection.

Les choses peuvent mal tourner si l'injection n'est pas faite correctement, si le matériel d'injection est partagé ou si les stéroïdes sont contaminés. Vous pouvez réduire les risques en suivant les conseils sur la réduction des méfaits et l'injection plus sécuritaire contenus dans la présente brochure.

Les cinq principaux messages à l'intention des utilisateurs de stéroïdes :

- ▶ Utilisez votre propre matériel stérile chaque fois que vous vous faites une injection.
- ▶ Planifiez à l'avance : procurez-vous du matériel d'injection et des aiguilles stériles auprès de votre programme local d'échange d'aiguilles et de seringues.
- ▶ Faites l'injection correctement et au bon endroit.
- ▶ Jetez les aiguilles souillées de manière sécuritaire.
- ▶ Passez régulièrement un examen médical et soyez au fait des effets indésirables à surveiller.

Des lois régissent l'usage de drogues pour améliorer la performance. Dans certains cas, des stéroïdes peuvent être prescrits par un médecin pour traiter un trouble de santé particulier. Le présent document ne contient pas de renseignements sur les dispositions de la loi canadienne en ce qui concerne les stéroïdes.

Qu'est-ce que les stéroïdes anabolisants?	2
Dépendance	2
Effets secondaires	3
Possibles effets indésirables	4
S'informer sur la substance	5
Matériel	6
L'injection plus sécuritaire	
Préparation	8
Aspiration de la solution d'une ampoule ou d'une fiole	8
Avant l'injection	9
À quel endroit faire l'injection?	10
Étapes d'une injection plus sécuritaire	13
Après l'injection	14
Risques	15
Hépatite	16
VIH	18

Qu'est-ce que les stéroïdes anabolisants?

Les stéroïdes anabolisants sont des substances synthétiques conçues pour imiter l'effet dans l'organisme d'hormones naturelles, la testostérone et la dihydrotestostérone, qui permettent d'accroître la masse musculaire. La testostérone est l'hormone naturellement responsable des changements de la pilosité faciale, de la gravité de la voix, de la libido et du développement du pénis et des testicules.

Les stéroïdes anabolisants stimulent le développement des muscles pour augmenter la force et la masse musculaire. Il existe plusieurs types et marques de stéroïdes, que ce soit sous forme de comprimés ou de liquide à injecter. En général, l'utilisation de stéroïdes se fait de façon cyclique (la période d'utilisation) suivi d'une période de repos pour donner à l'organisme le temps de s'adapter et de guérir. La durée des cycles et des périodes de repos dépend de la substance utilisée, de la dose et de la réaction de l'organisme.

De nombreuses raisons motivent les gens à utiliser des stéroïdes anabolisants :

- ▶ augmentation de l'énergie
- ▶ diminution du taux de gras corporel
- ▶ amélioration de la performance sportive
- ▶ amélioration de l'image corporelle
- ▶ augmentation de la force et de la masse musculaire
- ▶ pression des pairs

Dépendance

Certaines personnes peuvent développer une dépendance psychologique aux stéroïdes et subir des symptômes de sevrage lorsqu'elles cessent d'en utiliser. Parmi ces symptômes, notons des sautes d'humeur; une baisse de la libido; de la dépression; des nausées; des maux de tête; de la transpiration excessive; de la fatigue et de l'anxiété. Si vous croyez acquérir une dépendance des stéroïdes, parlez-en ouvertement à un fournisseur de soins de santé.

Effets secondaires

Tous les médicaments ont le potentiel de causer des effets secondaires, et il en va de même des stéroïdes anabolisants. L'utilisation de stéroïdes peut d'ailleurs provoquer nombre d'effets indésirables et se répercuter différemment sur chaque utilisateur. Faites vos recherches : certains stéroïdes réagissent mal lorsqu'ils sont combinés; d'autres ne sont pas conçus pour être utilisés par l'humain. Il est important de passer régulièrement un examen médical (auprès d'un médecin ou d'un infirmier praticien) : certains effets secondaires peuvent être dangereux et leurs symptômes, difficiles à détecter. De façon générale, plus la dose est élevée, plus le risque d'effets secondaires est important.

Bien qu'il puisse être difficile d'aborder le sujet avec votre fournisseur de soins de santé, une communication ouverte et honnête est essentielle pour votre bien-être. Lorsque vous vous sentirez à l'aise de le faire, parlez de votre utilisation de stéroïdes avec votre fournisseur de soins. Ce dernier pourra vous aider à faire le suivi de votre état de santé ainsi qu'à réduire ou à prendre en charge certains des effets secondaires indésirables. Avant le début d'un cycle de prise de stéroïdes, il est souhaitable de subir une analyse sanguine et un électrocardiogramme (un examen rapide et sans douleur du fonctionnement du cœur). Vous devriez également subir un examen médical après le cycle d'utilisation pour vérifier si votre corps se remet bien.



Possibles effets indésirables

Changements corporels

- › perte de cheveux
- › acné sur le visage, le dos, la poitrine et les épaules
- › éruptions cutanées
- › augmentation de la pilosité
- › croissance des seins (chez l'homme)
- › atrophie des testicules

Changements émotionnels

- › agressivité
- › sautes d'humeur ou dépression
- › insomnie
- › paranoïa

Risques pour la santé

- › troubles cardiaques et palpitations (changements du rythme cardiaque)
- › jaunisse (coloration jaune de la peau et des yeux), lésions au foie ou cancer du foie
- › baisse de la libido, réduction de la fertilité ou du nombre de spermatozoïdes
- › impuissance (difficulté à garder une érection) ou cancer de la prostate
- › hypertension, formation de caillots sanguins ou accident vasculaire cérébral
- › rétention de sel et d'eau
- › maux de tête
- › dommages aux reins
- › blessures aux muscles et aux tendons

Les effets secondaires indésirables sont plus courants chez la femme, dont le corps produit naturellement moins de testostérone que celui de l'homme. D'ailleurs, certains effets ne se manifestent que chez la femme, notamment une voix plus grave, le grossissement du clitoris, la sécheresse vaginale et une modification du cycle menstruel.

Ces risques s'accroissent si vous avez déjà un trouble de santé particulier ou un trouble de santé mentale, utilisez des drogues de la rue, fumez la cigarette ou buvez de l'alcool.



S'informer sur la substance

Aucun stéroïde acheté en ligne ou sur la rue (marché noir) n'a subi de contrôle de la qualité. Il n'y a donc aucune garantie que le contenu corresponde bel et bien au produit indiqué sur l'étiquette. N'achetez jamais de comprimés en vrac ou d'ampoule/de fiole non emballée.

Ce qu'il faut surveiller

- › L'emballage est scellé et intact
- › L'inscription sur l'étiquette est la même que sur toutes les ampoules/fioles, et l'impression est lisible
- › La date de péremption n'est pas dépassée (si le produit est expiré ou ne porte pas de date de péremption, ne l'utilisez pas)
- › Toutes les ampoules/fioles dans l'emballage portent le même numéro de lot et la même date de péremption
- › Le bouchon de caoutchouc et le revêtement métallique sont solidement fixés.
- › Le liquide contenu dans les ampoules/fioles est transparent et ne contient aucune particule en suspension
- › Toutes les ampoules/fioles sont identiques et contiennent la même quantité de liquide

Si quelque chose vous semble louche,

**PENSEZ
DONC
BIEN**



Matériel

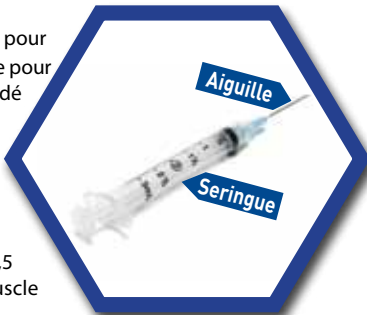
- Utilisez du matériel neuf et stérile pour chaque injection.
- Le nettoyage du matériel usagé ne tue pas tous les virus et toutes les bactéries.
- En raison du risque élevé de transmission de l'hépatite C et du VIH, ne partagez JAMAIS le matériel d'injection.

Ce dont vous avez besoin

1. Une seringue stérile de 2 à 3 ml

2. Des aiguilles stériles Il vous faut deux aiguilles : une pour aspirer la solution de la fiole ou de l'ampoule et une autre pour injecter le produit dans le muscle. Il n'est pas recommandé d'utiliser la même aiguille deux fois, car elle risque de s'émousser.

- Une aiguille de calibre 18–23, d'une longueur de 1 à 1,5 po (2,5 à 3,8 cm), pour aspirer le produit (« aiguille d'aspiration »)
- Une aiguille de calibre 21–25, d'une longueur de 1 à 1,5 po (2,5 à 3,8 cm), pour injecter le produit dans le muscle (« aiguille d'injection »)



CONSEILS

- Évitez d'injecter plus de 2 ml de liquide dans un muscle en une seule fois. L'injection de plus de 2 ml nuit à l'absorption du produit ET augmente le risque d'abcès.
- Le calibre de l'aiguille indique son épaisseur (plus le calibre est petit, plus l'aiguille est épaisse). L'aiguille doit être assez ÉPAISSE pour que la substance passe (une aiguille plus épaisse est nécessaire pour les stéroïdes à base d'huile) et assez LONGUE pour atteindre le muscle (pour une injection dans la fesse, l'aiguille doit être plus longue).

3. Des tampons d'alcool pour nettoyer le site d'injection et le bouchon de caoutchouc des fioles à doses multiples.



4. Un contenant pour objets contaminés dans lequel vous mettrez le matériel usagé afin d'éviter que quelqu'un se pique accidentellement. Si vous ne disposez pas de contenant pour objets contaminés, tout contenant de plastique dur avec un couvercle, par exemple une bouteille de boisson gazeuse ou de détergent à lessive, fera l'affaire.



Préparation

Les choses peuvent mal tourner si l'injection n'est pas faite correctement, si vous partagez le matériel d'injection ou si vous utilisez des substances contaminées. Vous pouvez réduire les risques pour votre santé en suivant les conseils donnés dans cette brochure, qui visent à réduire les risques des méfaits et à rendre l'injection plus sécuritaire.

Trouvez un endroit propre où disposer votre matériel. Lavez bien vos mains à l'eau et au savon avant de manipuler le matériel d'injection.

Aspiration de la solution d'une ampoule ou d'une fiole

▶ Laissez les stéroïdes devant être conservés au froid atteindre la température de la pièce avant de faire l'injection. Cela contribuera à réduire le choc subi par le muscle et à améliorer l'absorption du produit par l'organisme.

▶ Fixez une aiguille d'aspiration stérile à une seringue stérile.

▶ AMPOULE

- Ouvrez l'ampoule. Faites attention pour ne pas vous couper.
- Insérez l'aiguille et tirez le piston jusqu'à ce que la seringue contienne la quantité de liquide voulue.

▶ FIOLE

- Ouvrez la fiole.
- Nettoyez le bouchon de caoutchouc à l'aide d'un tampon d'alcool.
- Insérez l'aiguille à travers le bouchon et injectez une petite quantité d'air dans la fiole pour équilibrer la pression. Il sera ainsi plus facile d'aspirer le liquide dans la seringue.
- Tirez le piston jusqu'à ce que la seringue contienne la quantité voulue de liquide.



▶ Lorsque vous utilisez deux substances ou plus, prenez garde de ne pas mélanger accidentellement les substances d'une fiole à l'autre.

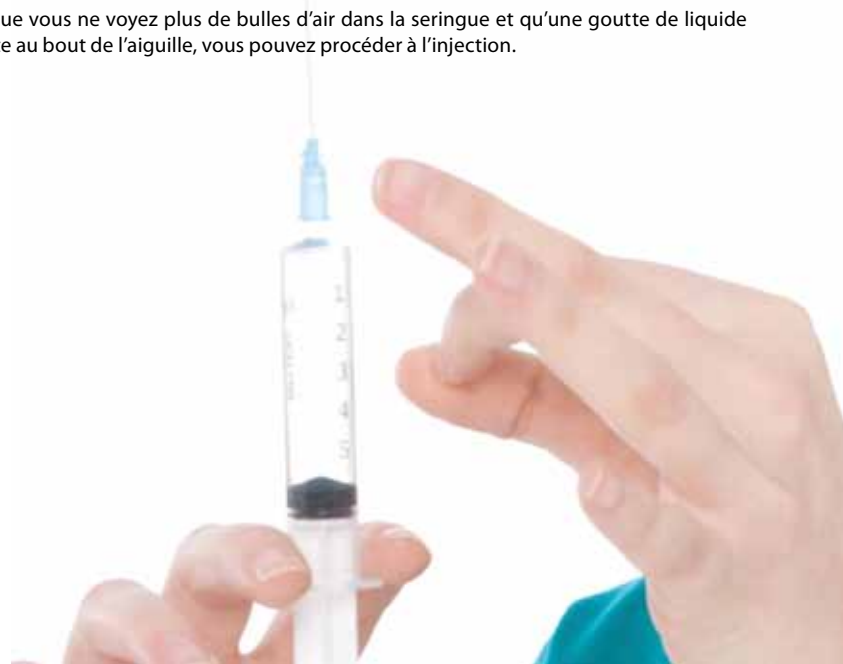
▶ Enlevez l'aiguille d'aspiration de la seringue et placez-la dans le contenant pour objets contaminés.

▶ Fixez l'aiguille d'injection stérile à la seringue. Laissez le capuchon sur l'aiguille jusqu'au moment de faire l'injection.

Avant l'injection

▶ Avant l'injection, faites sortir les bulles d'air qui pourraient être présentes dans la seringue. Pour ce faire, tenez la seringue avec l'aiguille vers le haut et tapotez le corps de la seringue pour faire monter les bulles. Poussez lentement le piston pour évacuer l'air.

▶ Lorsque vous ne voyez plus de bulles d'air dans la seringue et qu'une goutte de liquide pointe au bout de l'aiguille, vous pouvez procéder à l'injection.

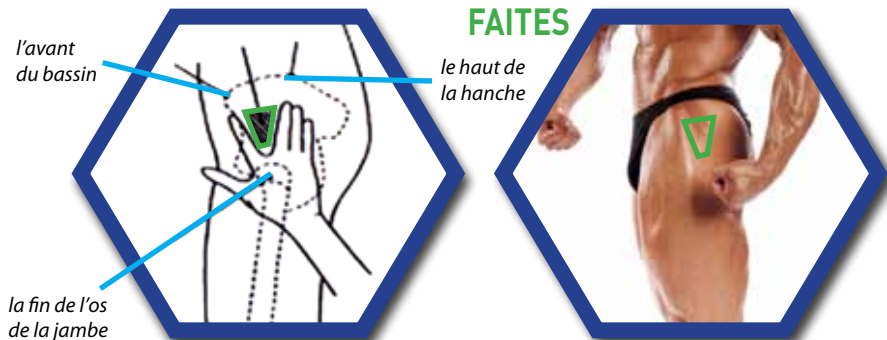


À quel endroit faire l'injection?

- Les stéroïdes anabolisants doivent être injectés uniquement dans un muscle, jamais dans une veine. Les plus gros muscles du corps (fesse et cuisse) sont les endroits les plus sécuritaires où faire l'injection.
- N'oubliez pas d'alterner les sites d'injection pour éviter d'endommager les tissus. Si vous sentez une bosse dure dans votre muscle, faites l'injection à un autre endroit.
- Si vous ne savez pas à quel endroit faire l'injection ou si vous n'arrivez pas à atteindre la région en question, demandez à votre fournisseur de soins de vous montrer où et comment procéder.
- Puisque l'effet des stéroïdes se fait sentir dans l'ensemble du corps et pas uniquement dans le muscle où a été effectuée l'injection, il n'est pas nécessaire de cibler des muscles en particulier.

La hanche (quadrant antéro-externe du muscle fessier)

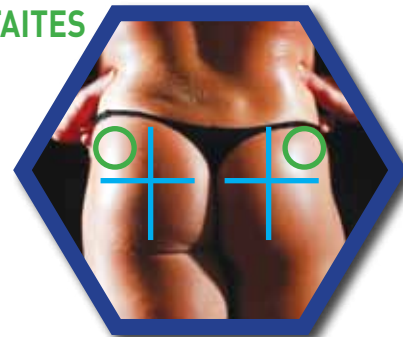
Il s'agit du muscle où il est le plus sûr d'effectuer une injection, puisqu'on ne trouve aucun nerf ou vaisseau sanguin majeur dans cette région. Toutefois, il peut être un peu difficile de localiser l'emplacement idéal; il est donc préférable de demander à un fournisseur de soins de santé ou à un ami de vous aider les premières fois. Il faut placer la paume de la main opposée à la hanche choisie (la main droite pour la hanche gauche, la main gauche pour la hanche droite) sur le bout de l'os de la jambe (fémur) et l'index sur la partie osseuse à l'avant du bassin. Il faut ensuite étendre le majeur vers le haut de l'os de la hanche. Le site d'injection se situe dans le « V » constitué par l'index et le majeur.



La fesse

Il s'agit d'un autre gros muscle où il est possible d'effectuer l'injection. Séparez la fesse en quatre parties; l'injection doit être pratiquée dans la partie supérieure externe de la fesse droite ou gauche.

FAITES



Emplacement du nerf sciatique

NE FAITES PAS



NE FAITES PAS



Le nerf sciatique se situe au centre de la fesse (voir la ligne jaune sur l'image). Le fait de toucher le nerf sciatique lors d'une injection est très douloureux et peut causer des lésions nerveuses permanentes.

La cuisse

Effectuez l'injection dans le muscle vaste externe de la cuisse (vastus lateralis, situé dans la partie médiane externe de la cuisse).

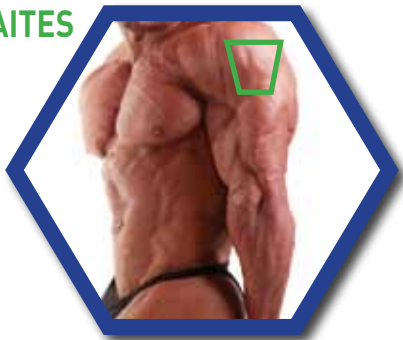
FAITES



L'épaule

Repérez d'abord le bout de l'os de votre épaule, puis effectuez l'injection trois doigts plus bas. Ce n'est pas le site d'injection à privilégier, puisque le muscle est plus petit. L'injection dans l'épaule peut causer plus de lésions et de douleur que l'injection dans les autres sites.

FAITES



Étapes d'une injection plus sécuritaire

- ▶ Utilisez un tampon d'alcool neuf pour nettoyer le site d'injection. Frottez la zone pendant 30 secondes.
- ▶ Retirez le capuchon en plastique de l'aiguille. L'aiguille ne doit toucher à rien avant l'injection.
- ▶ Tenez la seringue comme une fléchette et, à l'aide de votre autre main, étirez légèrement la peau du site d'injection.
- ▶ D'un mouvement rapide, insérez l'aiguille dans la peau et le muscle à un angle de 90 degrés. N'insérez que les trois quarts de l'aiguille : vous pourrez ainsi la retirer plus facilement si elle se brise.
- ▶ Tirez un peu sur le piston; si du sang est aspiré dans la seringue, enlevez rapidement l'aiguille et appliquez une pression pendant une minute avec un tampon d'ouate. Jetez la seringue dans votre contenant pour objets contaminés et préparez une nouvelle injection que vous effectuerez dans un site différent.
- ▶ S'il n'y a pas de sang lorsque vous tirez sur le piston, effectuez l'injection en appuyant lentement sur le piston pour éviter les lésions.
- ▶ Après l'injection, retirez rapidement l'aiguille et appliquez une pression pendant une minute avec un tampon d'ouate sur la zone d'injection.

Après l'injection

- ▶ Il est normal d'observer un léger saignement à l'endroit où l'aiguille a percé la peau. Un peu d'enflure, des rougeurs, de la douleur, des démangeaisons ou des sensations de brûlure peuvent aussi se produire. Ces symptômes devraient disparaître après un jour ou deux. Si le site d'injection est encore rouge et chaud après deux jours, communiquez immédiatement avec votre fournisseur de soins de santé.
- ▶ Lavez-vous bien les mains à l'eau et au savon.
- ▶ Massez doucement le site d'injection pour favoriser la distribution du stéroïde.
- ▶ **Placez les aiguilles, les seringues et les fioles/ampoules vides dans un contenant pour objets contaminés. Lorsque le contenant est plein aux trois quarts, apportez-le à votre programme local d'échange de seringues.**

Risques

Abcès

Un abcès est une infection du site d'injection. Il peut être causé par une bactérie qui pénètre sous la peau lorsque celle-ci n'est pas nettoyée avant l'injection ou à la suite de l'utilisation de matériel souillé. Un abcès peut aussi se produire si le stéroïde n'est pas absorbé entièrement par le site d'injection, par exemple si vous injectez une trop grande quantité de substance à la fois, ou si vous n'avez pas enfoncé l'aiguille assez profondément dans le muscle. Le produit s'accumule alors dans le muscle, ce qui peut endommager les tissus et causer une infection. Parmi les symptômes d'abcès, citons des rougeurs, une sensation de chaleur, de douleur ou de brûlure, une cicatrice ou une bosse dure à l'endroit de l'injection ou encore de la fièvre. Si ces symptômes se déclarent, consultez votre fournisseur de soins de santé. La prise d'antibiotiques ou d'un traitement spécial est souvent nécessaire pour guérir un abcès. Un abcès qui n'est pas soigné peut mener à une infection sanguine plus grave.

Douleur ou spasmes musculaires

Une injection au mauvais endroit ou l'utilisation répétée du même site d'injection peuvent entraîner de la douleur ou des spasmes musculaires. La douleur peut être un signe de lésion à un muscle, à un tendon ou à un ligament. À la longue, une douleur ou des spasmes musculaires persistants peuvent nuire au bon fonctionnement de vos muscles. Souvenez-vous d'alterner les sites d'injection et prenez le temps de localiser le bon endroit chaque fois que vous faites une injection.

Atteinte d'un nerf

Si vous touchez un nerf lors d'une injection, vous éprouverez de la douleur. Si cela se produit, retirez l'aiguille. Une lésion sévère permanente du nerf peut se produire, ce qui pourrait affecter votre capacité à bouger (paralysie).

Saignement incessant

Une injection à l'intérieur d'un vaisseau sanguin peut provoquer un saignement à l'intérieur du muscle et entraîner une ecchymose, et causer ainsi de la douleur ou de la raideur musculaire. N'oubliez pas de toujours vérifier si l'aiguille a pénétré un vaisseau sanguin avant de poursuivre l'injection (voir Étapes d'une injection plus sécuritaire, page 13). Certains médicaments, notamment les anticoagulants, augmentent les risques de saignement abondant après une injection.

Hépatite

L'hépatite est un virus qui s'attaque au foie. Il peut entraîner de l'inflammation (enflure) et, selon le type d'hépatite contracté, il pourrait, graduellement, mener à une cicatrisation ou à des lésions du foie.

Les hépatites A, B et C sont les trois types d'hépatites les plus communes au Canada.

Hépatite A

L'utilisation de stéroïdes n'entraîne pas de risque de transmission de l'hépatite A. Cette maladie se transmet par le contact oral avec les excréments d'une personne atteinte et par l'ingestion de l'eau ou des aliments contaminés. Il est possible de contracter l'hépatite A lors de relations sexuelles orales-anales (anulingus).

Hépatite B

Il existe un risque de transmission de l'hépatite B attribuable à l'utilisation de stéroïdes. L'hépatite B se transmet par contact avec du sang contaminé, ainsi qu'avec d'autres liquides organiques comme le sperme (y compris le liquide pré-éjaculatoire), les sécrétions vaginales, la salive et le lait maternel. Le système immunitaire de la plupart des gens peut combattre l'hépatite B, mais il existe également des médicaments pour aider à contrôler le virus. L'hépatite B ne peut PAS se transmettre lors d'un simple contact avec une personne infectée.

Le virus peut se transmettre dans les situations suivantes :

- 】 partage d'aiguilles et d'autre matériel utilisé pour l'injection de stéroïdes ou d'autres substances
- 】 relations sexuelles orales, vaginales et anales non protégées
- 】 partage d'outils d'hygiène personnelle (brosse à dents, rasoir, coupe-ongles, etc.)
- 】 partage de matériel de tatouage ou de perçage
- 】 partage de matériel utilisé pour renifler ou fumer de la drogue (pipes, pailles, billets de banque, etc.)
- 】 lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement (de la mère à l'enfant)

Hépatite C

Il existe un risque de transmission de l'hépatite C attribuable à l'utilisation de stéroïdes. L'hépatite C se transmet-elle aussi par le sang. Ce virus peut survivre durant des semaines à l'extérieur du corps; il est donc primordial de ne jamais partager de matériel d'injection. L'infection à l'hépatite C pourrait se produire lorsque du sang contaminé par le virus entre dans le sang d'un individu non atteint.

Le virus peut se transmettre dans les situations suivantes :

- 】 partage d'aiguilles et d'autre matériel utilisé pour l'injection de stéroïdes ou d'autres substances
- 】 relation sexuelle non protégée durant laquelle du sang pourrait être présent (p. ex., durant des relations sexuelles violentes ou anales ou durant les menstruations)
- 】 partage d'outils d'hygiène personnelle (brosse à dents, rasoir, coupe-ongles, etc.)
- 】 partage de matériel utilisé pour renifler ou fumer de la drogue (pipes, pailles, billets de banque, etc.)
- 】 partage de matériel de tatouage ou de perçage

Signes et symptômes des hépatites B et C

La plupart des gens n'ont aucun symptôme lorsqu'ils contractent l'hépatite, et il se peut qu'ils n'en aient aucun pendant des années. Au moment de l'apparition de symptômes, il est possible que le foie soit déjà gravement atteint. Pendant toute la période d'incubation, le virus peut être transmis à autrui. Les symptômes d'une hépatite comprennent les suivants :

- 】 une fatigue constante
- 】 de la douleur et de la fièvre
- 】 une jaunisse (jaunissement de la peau et du blanc des yeux)
- 】 de la peau sèche et des démangeaisons
- 】 des douleurs abdominales, des nausées et des vomissements

Si vous croyez être à risque ou si vous avez un de ces symptômes, consultez un professionnel de la santé pour passer un test de dépistage.

Comment puis-je me protéger contre les hépatites B et C?

Il existe un vaccin contre les hépatites A et B, mais pas contre l'hépatite C. Un traitement pour l'hépatite B et l'hépatite C est également accessible, mais il est nécessaire de subir d'abord un test de dépistage pour déterminer la présence de l'infection.

Si vous croyez être à risque ou que vous êtes infecté, il est important de passer un test de dépistage pour prendre des mesures afin de protéger votre santé et celle des autres.

VIH

Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) est un virus qui affaiblit le système immunitaire (système de défense naturelle de l'organisme contre les maladies). Lorsqu'une personne est atteinte du VIH sans le savoir, elle pourrait contracter des maladies ou des infections qui risquent de se répercuter de façon importante sur sa santé; elle risque également de transmettre le virus à autrui. Si l'infection au VIH n'est pas traitée à l'aide de médicaments antirétroviraux, la personne atteinte peut développer une maladie qui pourrait mettre sa vie en danger, le sida.

Il n'existe aucun moyen de guérir l'infection au VIH. Toutefois, avec des soins et un traitement appropriés, la plupart des personnes infectées peuvent vivre en bonne santé durant une longue période.

Comment le VIH se transmet-il?

- Le VIH se trouve dans le sang, le sperme (y compris le liquide pré-éjaculatoire), les sécrétions vaginales, les sécrétions rectales et le lait maternel.
- Il peut y avoir transmission lorsqu'un de ces fluides contaminés par le VIH entre dans le sang d'une autre personne, que ce soit par une lésion cutanée, par l'urètre ou par les membranes muqueuses (les parois humides du corps) comme le vagin, le rectum ou le prépuce.

Le VIH peut se transmettre principalement des deux façons suivantes :

- 】 **par le partage d'aiguilles souillées** ou d'autre matériel utilisé pour l'injection de stéroïdes ou d'autres substances
- 】 **lors de rapports sexuels non protégés** (rapport vaginal ou anal sans condom); les rapports sexuels oraux ne sont pas aussi risqués, mais ne sont tout de même pas entièrement sans danger

Les situations suivantes peuvent aussi donner lieu à la transmission du virus :

- 】 l'échange de jouets sexuels
- 】 le partage de matériel de perçage ou de tatouage
- 】 la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement (de la mère à son enfant)

Signes et symptômes du VIH

Lorsque l'infection au VIH se déclare, certaines personnes présentent des symptômes rappelant ceux de la grippe (fièvre, maux de gorge ou enflure des ganglions). Ces symptômes disparaissent généralement après quelques jours, et la personne atteinte pourrait ne ressentir aucun symptôme pendant des années.

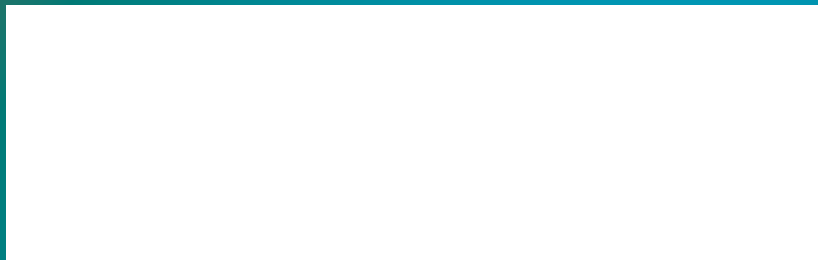
La seule façon de savoir si vous êtes atteint du VIH est de passer un test de dépistage. On recommande que toute personne active sexuellement et toute personne utilisant des stéroïdes ou de la drogue par injection passent un test de dépistage du VIH au moins une fois l'an, ainsi qu'après toute exposition à risque.

Comment puis-je me protéger contre le VIH?

Le VIH se prévient facilement. L'usage des aiguilles neuves et stériles pour chaque injection ainsi que l'usage des condoms, des lubrifiants et/ou des digues dentaires quand vous avez des relations sexuelles réduit considérablement la risque de contracter ou de transmettre le VIH.

Les pratiques d'injection plus sécuritaires et les rapports sexuels protégés sont les meilleurs moyens de vous protéger ainsi que les autres de l'hépatite et du VIH.





Vous pouvez réduire les risques pour votre santé en suivant les conseils sur la réduction des méfaits donnés dans le présent document. Votre programme local d'échange de seringues peut vous fournir des aiguilles, du matériel d'injection sécuritaire, de même que des renseignements sur l'injection de stéroïdes. Bien que ce puisse être difficile, nous vous encourageons à discuter de votre utilisation de stéroïdes avec votre fournisseur de soins de santé pour que les risques pour votre santé soient aussi faibles que possible.

Avez-vous besoin de plus d'information et de ressources sur le VIH ou l'hépatite C?

Contactez CATIE au : 1.800.263.1638 • www.catie.ca • info@catie.ca

**Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE : ATI-26427
(also available in English, ATI-26426)**



Adapté pour le Canada et réimprimé avec l'aide de CATIE, 2013. La production du présent document a été rendue possible grâce à la contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions énoncées dans cette ressource ne reflètent pas nécessairement l'opinion de l'Agence de la santé publique du Canada.

© Santé publique Ottawa, 2013