

# L'INJECTEUR SPIN OFF

**Pieds au sec** Oublie le look l'hiver, ce qui est important, c'est que t'aies les pieds au chaud et au sec! Opte pour une paire de bottes imperméables avec une doublure. Pour les sacs de plastique, c'est pratique mais, attention de ne pas garder tes pieds trop humides. Ça peut leur créer de sévères problèmes. Si tu décides quand même d'en mettre, quand tes pieds sont rendus mouillés ou humides, change tes bas et tes sac pour revenir au sec! Attention aux bottes trop petites, elles coupent la circulation.



Toujours choisir de la laine, du polar ou du coton, que ce soit pour vos vêtements ou les accessoires. Il est très important de garder au chaud tout ton corps y compris les extrémités! Toujours porter une tuque, prioriser les bas de laine et les mitaines car elles garderont tes doigts ensemble, donc plus chauds! Ensuite, la technique des pelures d'oignon est un bon truc (plus d'une couche de vêtements). Arrange-toi pour que tes vêtements respirent entre eux. C'est quand l'humidité pogne qu'on prend froid (être mouillé ou humide par la transpiration). Change celui qui est humide quand ça l'arrive. Pour tes pantalons, porte des *joggings*. Si tu n'aimes pas ça, achète-toi des combines ou des *leggings*, ils auront le même effet.

**Miam miam..** Le meilleur moyen de se réchauffer, c'est une bonne soupe chaude! Mange des protéines (noix, viande, haricots), des vitamines (légumes crus, oranges, kiwis) et des féculents (patates). Attention, ne bois pas trop de café, ça déshydrate. Bois plutôt du thé vert. Manger épicé pour se réchauffer? Attention, tu risques de te déshydrater... Bois du lait et mange du poisson, ces aliments contiennent de bons gras.



**Conso** Attention, quand tu bois de l'alcool ou que tu prends de la dope, tu sens moins le froid... Boire de l'alcool pour se réchauffer n'est pas une bonne idée. En fait, ton corps se refroidit et tu te déshydrates...

**Prends soin de ton corps** Hydrate ta peau et tes lèvres, tu éviteras les gerçures et les craquelures. Dans certaines ressources, tu peux prendre un bain de pieds. Lave-toi les mains régulièrement pour éviter les virus et les bactéries. Ça fait chier une grippe! Pour te réchauffer, tu peux sauter sur place, te frotter le corps, courir, jouer dans la neige, te coller contre ton amoureux ou ton amour... Reste actif!!!

## Dormir dehors selon P-L Chaos

Mets le plus possible de carton là où tu te prépares à dormir, ensuite du papier journal, ensuite du carton, ensuite ton *sleeping bag*. Si t'as un chien, fais-le rentrer dans ton *sleeping*, il sera ta chaufferette! Crois-en mon expérience, tu vas avoir chaud! Si t'as une toile bleue, mets-là par-dessus toi pour faire un abri. Lors du coucher, c'est extrêmement important de te mettre en sous-vêtements car sinon tu vas devenir tout mouillé à cause de l'humidité que dégagera ton corps. Enlève tes bottes pour dormir et garde ta tuque en tout temps! Sur ce, fais de beaux dodos!

L'Armée du Salut distribue des couvertes de laine et des repas chauds partout au Québec!  
Informe-toi pour connaître l'horaire de la roulotte dans ta région.

L'Injecteur est dans la lune!! Oups! Une erreur s'est glissée dans le Spin Off d'octobre 2011.  
Les Specteurs de Spectre de rue s'occupent du site fixe les **mardis** et non les mercredis.

## 1er NOVEMBRE: JOURNÉE INTERNATIONALE DES USAGERS DE DROGUES À SHERBROOKE!



*C't'aujourd'hui not'journée...*



Mardi le 1<sup>er</sup> novembre 2011 c'tait la Journée Internationale des Usagers de Drogues... pis l'ADDICQ-Estrie voulait profiter de d'ça pour s'faire connaître, s'faire voir. On avait donc décidé d'organiser une marche silencieuse dans les rues du Centre-Ville. Distribution d'affiches, de lettres aux médias, partenariat avec 2 membres de la Coalition des Travailleurs de Rue de Sherbrooke, invitations aux organismes, etc. J'avais mis ben d'effort là-d-dans, y'a même fallu que j'appelle les Polices pour leur dire... Après vérifications, y'ont décidé d'pas embarquer dans l'projet. Tant pis pour eux-autres, y'auraient appris ben des affaires mais bon...

17:00, Parc Camirand, Sherbrooke

Arrivé su'es lieux d'départ, j'ai r'senti une légère déception, pas mal moins d'monde que prévu! Fallait s'en attendre, on est l'premier. Mais comme l'but d'l'ADDICQ était de s'faire voir, ben pour ça on a réussi. Radio-Canada était sur place pis l'photographe d'La Tribune aussi, ça c'est l'journal qu'y'est publié dans ma ville. Bon ben après not'demi-heure de célébrité, on a décidé d'partir. On était juste 7, mais au moins, là Sherbrooke allait l'savoir qu'on est ben implantés dans région.



Le trajet

L'but finalement, c'tait d'marcher pis s'faire voir. Faque comme les médias nous ont aidé à s'faire voir ben y restait à marcher. Camirand-Minto-Marquette-Front'nac-Wellington... pour s'finir au resto coin King et Wellington. Pendant que l'monde (ça c'tait Antoine, Pat-Dan, Gervais, Richard pis les deux Travailleuses de Rue) mangeait, moi dans ma tête, j'faisais l'bilan d'la soirée, pis en-d'dans d'moi, j'tais content parce que pour l'ADDICQ, on avait atteint nos objectifs, soit de s'faire connaître pis de s'faire voir pour que l'monde le sache, on est des Usagers de Drogues, mais on est pas malades ni coupables...

Michel P. Fondateur, Membre Régulier et Représentant Régional de la Cellule Estrienne de La Maison Mère de l'ADDICQ!!!

