

# L'INJECTEUR

SPIN OFF  
Octobre 2012

## Grand-maman va t'arranger ça!

Ça y est! L'été est définitivement terminé et voici le temps des feuilles mortes, du manteau... et du nez qui coule. Pis maudit que les médicaments, ça coûte cher! J'ai donc réuni quelques remèdes de grand-mère pour soulager les premiers symptômes du rhume et de la grippe à la maison. C'est économique et ça t'évite de poireauter durant des heures dans une salle d'attente.

### Gelée anti-bronchite (mouche à la moutarde)

Prendre 2 cuillerée à thé de farine (c. t.) ou de fécule de maïs et mélanger avec 2 c. t. de moutarde en poudre. Ajouter un peu d'eau et verser sur un linge propre. Plier le linge en deux et étendre sur la poitrine et le haut du dos. Garde-la de 15 à 20 min, mais assure-toi à chaque 5 min que ta peau n'est pas trop rouge car ça pourrait la brûler. Si c'est le cas tu dois l'enlever immédiatement.

### Quinte de toux

Mélange 1 cuillerée à soupe de miel avec une pincée de clous de girofle moulu et mange-le.



### Ponce de gin

- Cassonade
- Cardamome
- Cannelle
- Jus de lime
- Gin

Fais bouillir le tout dans de l'eau bouillante. Fais la mixture selon ton goût. Laisse ensuite macérer durant 30 minutes, puis déguste!

### Décongestion des voies respiratoires

Fais bouillir de l'eau dans un bol. Ajoute des feuilles de thym et d'eucalyptus. Reste la tête au dessus et respire à fond durant 10 minutes. Tu peux mettre une serviette sur ta tête pour créer un effet de sauna.

### Tisane anti-rhume

- 1 litre d'eau
- 1 poignée de thym
- 1 rondelle de citron
- 1 gousse d'ail en morceau
- miel au goût

Fais infuser et consomme la chaude.

### Sirop maison

- 3-4 radis
- 1 gousse d'ail
- 1/4 d'oignon tranché
- 1 c. t. de miel
- jus de citron
- 3/4 de tasse d'eau

Passes le tout au blender et laisse reposer durant deux heures. Prends une cuillerée à soupe au besoin. Conserve-le au frigo.

### Amygdales enflées

Fais bouillir de l'eau avec du sel de mer et laisse reposer. Gargarise-toi plusieurs fois par jours jusqu'à ce que ça s'atténue.

### Soulagement de la fièvre

1/2 c. t. de coriandre en poudre  
1/2 c. t. de cannelle en poudre  
1/4 c. t. de gingembre émincé  
Fais infuser le tout 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante avant de le boire.

Alors, j'espère que toutes ces recettes t'aideront à ne pas être trop malade durant la période de froid. Et surtout n'oublies pas, si tes symptômes persistent n'hésite pas d'aller à ton CLSC ou à l'hôpital, car tu risques d'avoir besoin d'antibiotiques. Tu peux aussi appeler info santé au 811, ils sauront répondre à tes questions. Et bien sûr, le meilleur truc si tu es malade est de boire beaucoup d'eau et te reposer... Soigne-toi bien!

Texte et images : Mumu

Sources : [www.plaisirssante.ca](http://www.plaisirssante.ca)

-[www.infobebes.com/Enfant/Sante/Les-traitements/Les-remedes-naturels/Les-recettes-de-grands-meres/Les-astuces-de-grands-meres](http://www.infobebes.com/Enfant/Sante/Les-traitements/Les-remedes-naturels/Les-recettes-de-grands-meres/Les-astuces-de-grands-meres)

-[webblop.pagesperso-orange.fr/Astuces.htm](http://webblop.pagesperso-orange.fr/Astuces.htm)

-David pour sa ponce

-<http://pilule.telequebec.tv/occurrence.aspx?id=456>

# les sis bientôt à montréal et à québec...

## **Vous voulez en savoir plus ?**

Procurez-vous le document « Les Services d'Injection Supervisée (SIS) démystifiés... par les personnes qui vont les utiliser! ». C'est produit par les militantEs de l'ADDICQ, un projet de l'AQPSUD (Association Québécoise pour la Promotion de la Santé des personnes Utilisatrices de Drogues), disponible sur notre site internet : [www.linjecteur.ca](http://www.linjecteur.ca) (dans la section ADDICQ, Documentation, sous Santé) ou en nous appelant au 514-904-1241

## **Vous y retrouverez :**

### **Les SIS, une lutte pour la santé des personnes UDI**

«Depuis plusieurs années l'ADDICQ, de nombreux organismes communautaires et instances de la santé publique réclament l'ouverture de services d'injection supervisée au Québec.»

### **Pourquoi et pour qui les SIS?**

«Il est bien documenté que les personnes UDI sont durement frappées par l'épidémie du virus de l'hépatite c, près de 63 % des personnes UDI au Québec, et du VIH, environ 15% des UDI du Québec.»

### **Où on veut les SIS?**

«78 % des participantEs souhaitent qu'un SIS soit situé là où ils vont habituellement chercher leur matériel d'injection.»

### **Comment on veut les SIS?**

«Les personnes UDI doivent être des partenaires à part entière dans la mise en place des SIS.»

### **Quand on veut les SIS?**

«Le plus tôt possible.»

**Les SIS sont un service de  
santé essentiel!**

**Et nous en avons de besoin!**

**De plus, un documentaire  
proposant un regard différent  
sur les SIS sera diffusé sur les  
ondes de Télé-Québec au début  
de 2013.**

**“Pas de piquerie  
dans mon quartier”**

**a été réalisé par  
Jean-Laurence, Jonathan  
Seaborn et Jean Guénette.**

**Pour plus d'information, va sur:  
[www.seaborn.tv](http://www.seaborn.tv)  
[www.gaspa.ca](http://www.gaspa.ca)**



**POUR BIEN  
COMMENCER  
L'AUTOMNE,  
N'OUBLIE  
PAS D'ALLER  
TE FAIRE  
DÉPISTER  
À TA  
RESSOURCE  
OU TON CLSC  
LE PLUS  
PROCH!**