

L'INJECTEUR SPIN OFF

Janvier 2014

SPECIAL CAISS OUI FAIT FRETTE

Ah, l'hiver au Québec, asti qui fait frette! Avec cette température, la plupart des gens restent cloîtrés chez eux dans la chaleur de leur logis, attendant patiemment l'arrivée du printemps. Malheureusement, la saison hivernale n'est pas aussi facile pour tout le monde...

Avant mon arrivée à L'Injecteur, j'allais quêter ou squeejer tous les jours, peu importe qu'il fasse 30 °c ou -30 °c. Quand tu es dans la rue l'hiver, tu fais de ton mieux pour trouver de la chaleur : tu te réchauffes dans ton sleeping, tu te fais des cabanes, tu essayes de te trouver un squat, etc. Les travailleurEUSEs du sexe, pour leur part, font le pied de grues sur le coin de la rue durant des heures afin de gagner leur croûte. Quand tu passes autant de temps à l'extérieur, ça peut même parfois être dangereux pour toi, voici donc quelques conseils en cas de malaise dû au froid.

Brûlure au vent

Une brûlure au vent ressemble à un coup de soleil (douleur, rougeur, assèchement et démangeaison). Ça arrive quand il fait tellement froid que ça retire la couche d'huile qui recouvre ta peau. Surtout ne gratte pas et ne frotte pas, tu vas empirer ton cas. Je te conseille de mettre de la crème hydratante ou de l'aloès sur ta peau et garde toujours un baume pour tes lèvres.

Gelure

Une gelure arrive quand tu restes trop longtemps exposé au froid et que ta circulation sanguine finit par s'obstruer. Ça arrive souvent aux mains, pieds, oreilles et nez. Au début, ta peau sera jaunâtre ou blanchâtre, mais toujours molle. Essaie de te trouver un endroit où il fait chaud et de t'envelopper dans des couvertures. Si tu as la possibilité, réchauffe-toi avec quelqu'un par contact peau à peau. Tu peux appliquer de la chaleur ou encore tremper la zone affectée dans de l'eau tiède. Si tu remarques une lésion nerveuse et que ton ou tes membres commencent à devenir noirs, rends-toi à l'urgence, car si tu attends, des cloques apparaîtront et tu finiras par perdre toute sensation. Il pourrait même y avoir des plaies qui se forment. Dans les cas extrêmes, ces plaies peuvent même se transformer en gangrène et nécessiter l'amputation.

Hypothermie

Il y a 3 stades à l'hypothermie. Premièrement, quand ta température corporelle commencera à baisser, tu auras des frissons, la chair de poule, les mains engourdies, ta respiration s'accélèrera et tu risqueras de te sentir fatigué ou encore d'avoir mal au ventre. Essaie de bouger et de te mettre à l'abri, réchauffe-toi graduellement dans des couvertures ou par contact peau à peau. Tu peux boire des breuvages chauds et sucrés, mais attention, pas d'alcool, car ça augmente la circulation sanguine vers les extrémités de ton corps.

Si tu commences à manquer de coordination musculaire et à être confus, que ta peau devient pâle, que tes doigts, orteils, oreilles et lèvres commencent à devenir bleus et que tes mouvements sont lents et pénibles, ça veut dire que tu as atteint le 2^e stade d'hypothermie. Essaie de joindre ton p'tit doigt avec ton pouce, si tu n'es pas capable... call l'ambulance au plus criss!



Advenant que tu ne te rendes pas à l'hôpital, tu finiras par arrêter de frissonner, tu auras de la difficulté à parler et à marcher, tu seras de plus en plus confus, tu pourrais même souffrir d'amnésie. Tes muscles fonctionneront très mal, ton cœur commencera à battre rapidement, mais ton pouls et ta respiration ralentiront. L'étape suivante c'est la mort, alors ne prend pas ça à la légère!

Pour ma part, j'ai la chance désormais d'avoir un appart, c'est grand, convivial et j'adore mes colocs! Par exemple, comme Hydro coûte la peau du cul, on ne chauffe pas. Petite astuce si ton chez-toi ressemble à un congélateur : **un bon party entre chummys, ça, ça te réchauffe un taudis!**

Mumu,
infomane à Montréal

Sources :
<http://www.bc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/environ/cold-extreme-froid-fra.php>

Bon, le temps des fêtes est fini, on peut dire que l'hiver est bel et bien entamé. C'est bizarre, ces dernières années, on se demandait s'il y aurait de la neige à Noël, si les patinoires étaient prêtes, on disait même que si la tendance se maintenait, il n'y aurait plus de Noël blancs. Ben cette année, on en a eu de la neige à Noël! J'peux vous dire que c'était frette en esti sur le balcon à matante Cécile pour fumer. Pis je n'ai pas hâte de voir le bill d'Hydro, je pense que la facture va être salée. Mais au moins j'ai un toit .

Je suis chanceux, malgré les hauts et les bas de mon existence, je n'ai jamais eu à vivre dans la rue durant l'hiver, et ce, j'en remercie ma bonne étoile. Je ne peux m'empêcher de penser à ceux et celles qui n'ont pas cette chance. Il y a de plus en plus de sans-abris, donc de moins en moins de places dans les refuges. Mais il ne faut pas oublier que l'hiver, des mesures d'urgence sont mises en place pour ne pas laisser personne mourir de froid. Même si tu es intoxiqué, il est possible d'avoir une place (et ce même si le règlement indique le contraire). Certains endroits ouvriront des salles temporaires avec des matelas et des couvertes à même le sol. Ok, ce n'est pas le grand luxe, mais c'est quand même mieux que de geler dehors à -30 °C. Il est important aussi de savoir qu'il existe plusieurs types d'hébergements: il y a les refuges (Old Brewery, Maison du Père, etc.) et les hébergements à court, moyen ou long terme, informe-toi auprès des intervenants de ta ressource.

Pour ceux et celles qui se demandent comment aider les personnes qu'ils croisent dans la rue, eh bien premièrement, un sourire! Allez au magasin à une piasse et achetez une paire de bas de laine, une tuque, des gants et distribuez-les, ils feront le bonheur de quelques-uns, je vous l'assure. Et puis si vous hésitez à donner de l'argent à un sans-abri de peur qu'il s'achète de la boisson ou de la drogue, donnez-leur quand même un p'tit deux, peut-être qu'à leur place vous aussi vous auriez le goût de prendre un coup ou de vous geler.

Érik, infoman à Montréal

