

L'INJECTEUR

SPIN OFF
mai 2014

L'AGENDA A PERPET'

L'AQPSUD est fière de vous présenter son nouvel outil de prévention, **L'AGENDA À PERPET'**. Bon, c'est quoi un agenda à perpèt'? Ok, perpèt' comme dans perpétuel (qui signifie qui dure toujours). Je vous explique. Comme nous voulions faire un agenda faisant la promotion du dépistage, on s'est vite rendu compte que si on le faisait pour l'année 2014, eh bien il faudrait que l'on publie l'agenda le premier janvier. Malheureusement, la production fut terminée au mois de mars. Pas fort ça, un agenda dont les premiers mois sont passés. Si on mettait l'année 2015, il aurait fallu attendre fin 2014 pour les distribuer. Et que faire si en 2016 il nous resterait des agendas à distribuer? On n'est quand même pas pour changer les dates et mois au crayon! Alors on a décidé de laisser les cases date et mois en blanc et d'y inclure les calendriers 2014, 2015 et 2016, donc à vous d'écrire les mois et jours aux endroits prédéfinis.

Maintenant que vous comprenez le principe de **L'AGENDA A PERPET'**, je vais vous expliquer quel est son objectif. Cet agenda a pour but de sensibiliser les personnes Utilisatrice de Drogues par Injection et Inhalation (UDII) à l'importance de se faire dépister. Il nous informe sur les différents types de dépistage et les endroits où l'on peut se faire dépister dans tout le Québec. En plus, il donne des conseils sur l'adoption de comportements sécuritaires en matière de consommation de drogue et sur les pratiques sexuelles à moindres risques. Nous avons aussi inclus de l'info sur les Infections Transmissibles Sexuellement et par le Sang (ITSS). Comme l'information sur les ITSS est souvent présentée de façon peu ludique, nous avons pensé créer une série de cartes (de type carte de hockey) incluant les informations sur les ITSS les plus courantes. De plus, il y a des autocollants pour faciliter l'organisation de vos rendez-vous importants.

Ok, maintenant que j'ai piqué votre curiosité avec notre agenda, vous aimeriez bien en avoir un. Alors comment faire pour vous le procurer? Rien de plus simple! La plupart des sites de dépistage gratuit recevront notre agenda sous peu, vous pourrez alors en avoir un et en profiter pour noter votre prochain rendez-vous. Certains site d'accès à du matériel stérile d'injection et d'inhalation distribueront également notre agenda. Demandez à un intervenant pour en avoir un!



Érik, infoman à Montréal

AURICULO THÉRAPIE

FORME D'ACUPUNCTURE QUI AIDE À DIMINUER L'ANXIÉTÉ, AMÉLIORER LE SOMMEIL ET MÊME RÉDUIRE LES SYMPTÔMES DE CRAVING CHEZ LES PERSONNES DÉPENDANTES AUX DROGUES.

Inspiré de la médecine traditionnelle chinoise, l'auriculothérapie fut inventée en 1950 par le docteur Paul Nogier, spécialiste en réflexologie. En 1975, dans le Bronx, des médecins en acupuncture mirent cette technique à disposition des consommateurs de crack pour aider à soulager les nombreux inconvénients liés aux symptômes de manque.

Cette méthode est appelée « protocole NADA » (National Acupuncture Detoxification Association).

L'auriculothérapie offre une alternative à la dépendance de plusieurs drogues, telles que : le crack, la coke, la kétamine, le GHB et bien d'autres. Ces substances entraînent une très forte addiction et il n'existe aucun traitement de substitution reconnu comme la méthadone ou le suboxone pour s'en sortir. Cette méthode se trouve également être une option pour les gens qui désirent arrêter les opiacés, mais qui ne veulent pas s'embarquer dans un traitement de substitution sur une longue période.

L'organisme Gaïa-Paris en France offre ce service depuis 2008 et autant les consommateurTRICES que les intervenantEs sont satisfaits des objectifs atteints. Le succès de cette méthode est dû au fait qu'elle implique très peu de contraintes : l'utilisateur peut y aller à son rythme, il choisit lui-même la fréquence des séances ainsi que leurs durées, il peut y aller quand il le désire, il n'a pas besoin de prendre un rendez-vous avec un médecin, il n'a pas besoin de fréquenter les énormes services de santé et c'est gratuit. En plus, ça donne un break à tous ceux qui n'ont pas souvent l'occasion de s'arrêter et encore moins de relaxer.

Cette pratique doit être effectuée par unE infirmierÈre ayant reçu la formation nécessaire. Elle consiste à poser des aiguilles à cinq points précis dans l'oreille, sur une période variant entre 20 à 60 minutes. Il est conseillé de choisir un endroit calme et de répéter les séances environ 2 à 3 fois par semaines pour de meilleurs résultats.

La gestion du craving se fait sentir lors des quelques heures suivant la séance.

À l'aide du protocole NADA, des usagers sont arrivés à réduire graduellement leurs doses et espacer les moments où ils consomment. Évidemment, l'efficacité du traitement varie d'une personne à l'autre et dépend de certains facteurs sociaux environnants. Attention, il ne s'agit pas d'un remède miracle! La personne doit se familiariser avec le traitement et requiert de sa part une certaine volonté à réduire ou arrêter de consommer. Elle doit être prête à modifier certaines de ses habitudes si elle désire atteindre des résultats positifs.

Bien que l'auriculothérapie ne soit pas encore disponible dans les ressources communautaires au Québec, il y a tout de même la possibilité d'y avoir accès chez certains acuponcteurs. OK! Ce n'est pas gratuit, mais qui sait? Peut-être qu'un jour ce sera à la portée de tous.

Mumu, infomane à Montréal

Sources:

<http://www.nathaelduhaime-acupuncteur.com/#!dependances/c1bsc>

Ai Anh Vo Tran, Médecin au Csapa de l'association Gaïa-Paris

<http://www.auriculo.fr>

