

L'INJECTEUR SPIN OFF

Août 2014

UN MILLE À PIED, CA USE, CA USE



Ah le mode de vie tumultueux de la conso... marcher durant des heures avec ses souliers pétés, passer *out* avec ses bottes, porter les mêmes bas (parfois jusqu'à ce qu'ils se tiennent debout), pas vraiment avoir d'endroit où se laver... À force de se trimbaler, la saleté et l'humidité font qu'il y a plus de risques d'infections aux pieds.

PIED D'ATHLÈTE

Il existe plusieurs symptômes à cette **infection cutanée causée par des champignons** : écaillés entre les orteils, plante du pied sèche ou blanchâtre et humide, lésions, démangeaisons, cloques et ulcères. Au stade de surinfection, ça suinte, ça brûle et ça pue en tabarnak! Pour t'en débarrasser, fais-toi des **bains de pieds*** ou procure-toi une **crème antifongique**. Porte des **bas propres**. **Traite tes souliers** en les laissant aérer dans un endroit ensoleillé ou mets-les au congélateur dans un sac plastique durant **8 heures**.

Pour éviter que les champignons réapparaissent, mets du **bicarbonate de soude** dans tes souliers, ça ralentit la création de moisissures, réduit les odeurs et désinfecte.

ONGLES INCARNÉS

Lorsque le coin supérieur de ton ongle rentre dans ta chair, ça peut provoquer une rougeur, de l'inflammation et de l'infection. Pour t'en délivrer, fais-toi des **bains pieds*** 2x par jour. À l'avenir, **coupe tes ongles droits, pas trop courts** tout en laissant les coins légèrement plus longs.

VERRUES PLANTAIRES

Déclenchées par le virus du papillome humain (VPH), ces petits points noirs encerclés d'une chair plus volumineuse touchent de **7 à 10 %** de la population¹. Solitaire ou en gang, les verrues se forment sur la plante de tes pieds ou sur tes orteils, elles sont **contagieuses** et peuvent être douloureuses. Il est possible que ça guérisse tout seul, **mais je te conseille quand même de faire un traitement** et de couvrir la verrue avec un pansement pour éviter la contagion. Informe-toi à ton médecin ou ton pharmacien pour un traitement approprié. **Surtout, mets tes gougounes quand tu vas dans les vestiaires ou douches publiques!**

*BAINS DE PIEDS ANTISEPTIQUES

- **Solution saline** : 2 c. à thé de sel dans 4 tasses d'eau bouillante. (30 min)
- **Solution Dakin** : 1 c. à thé d'eau de Javel 6% dans 5 tasses d'eau bouillante (**10 min max**)

• **Tea tree** : porter 4 tasses d'eau à ébullition et ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de théier. (20-30 min.)

Pour de meilleurs résultats, répète les bains de pieds 2x par jours pendant 1 à 2 semaines.

AMPOULES

Crées par des frottements répétés sur la peau, elles débutent par une petite rougeur. À ce stade tu peux utiliser du **jus de citron** à titre préventif (mettre sur le pied quelques minutes, puis rincer). Si l'ampoule s'est déjà formée, l'aloès peut favoriser la guérison. **Même si c'est tentant, il est mieux de ne pas de la crever** car le liquide à l'intérieur aide à guérir. **Nettoie bien avec du savon et mets un pansement**. Ça te fera moins mal quand tu marches et ça te protégera des autres infections possibles si l'ampoule éclate.

POUR ÉVITER TOUTES INFECTIONS AUX PIEDS

- **Gardes tes pieds propres** : lave-les avec du savon puis sèche-les bien
- **Prends des breaks** quand tu as mal aux pieds
- **Ne partage jamais ton coupe-ongle**, le taux de transmission d'ITSS (infection transmissible sexuellement et par le sang) comme le **VHC** est élevé
- **Portes des bas propres** et à fibre naturelle
 - Porte des **souliers à ta taille**
 - Le soir laisse tes **pieds respirer**
- **Attention! Les pieds ne sont pas un endroit à privilégier pour l'injection**. Les veines du pied sont très petites, fragiles, se bouchent plus facilement et il y a davantage de chances qu'un **abcès** ou une **phlébite** se développe. **Choisi donc un autre spot!**

Peu importe l'infection, n'attends pas qu'elle devienne trop sévère avant d'aller consulter un médecin!

Mumu,
Infomane à Mtl

Sources : Le guide « garde tes pieds en santé! » créé par le GIAP
1 - <http://sante.canoe.ca>

Toilettes Publiques

Au tournant du 20^e siècle, Montréal était une ville industrielle. Les plupart des gens travaillaient dans des usines pour un maigre salaire. À cette époque la plupart des maisons étaient tout juste munies de toilette et d'eau courante. Très peu avaient un bain ou une douche. Les gens trimaient dur à cette époque et dans des conditions exécrables (saleté, chaleur, puanteur, etc.), alors je vous laisse imaginer les odeurs qui se dégageaient à la taverne du coin, lorsque les ouvriers allaient se détendre autour d'une p'tite frette !

On s'est vite rendu compte que ce manque d'hygiène avait de graves répercussions sur la vie des citoyens. Pour remédier à cette situation, la ville fit construire des bains publics. Montréal était alors considérée comme à l'avant-garde pour ses mesures d'hygiène publique. Les bains publics étaient en quelque sorte l'ancêtre des piscines publique, sauf qu'à cette époque on l'utilisait beaucoup plus pour se laver que pour la pratique de la natation. Très vite on remarqua que cette mesure aida à diminuer la propagation de maladie infectieuse telle que la variole.

Alors qu'en 1900 la ville de Montréal faisait l'envie des autres villes canadiennes avec ses mesures d'hygiène, nous traînons maintenant de la patte dans ce domaine. Je m'explique : des villes comme Vancouver, Winnipeg et Victoria sont toutes dotées de toilettes publiques gratuites, dont certaines offrent la possibilité de se doucher.

Maintenant que toutes les maisons sont munies d'eau courante, de douches et de toilettes pourquoi s'encombrer de ce mobilier urbain qu'est la toilette publique?

Parce que :

- En 2005 la population des sans abri était évaluée à près de 30 000 personnes uniquement à Montréal, ces personnes vont aux toilettes aussi!
- Le faible nombre d'accès à des toilettes à toutes heures du jour est très faible
- Un grand nombre d'incivilités dues au manque de toilettes en résulte, surtout considérant que la ville de Montréal est reconnue pour sa vie nocturne.
- La population vieillissante a plus souvent besoin d'aller au petit coin.
- Améliorer la propreté et la réduction des risques d'infection et de propagation de virus, c'est important.
- Si on veut faciliter la cohabitation entre les commerçants et les personnes marginalisées (itinérants, toxicomanes) on doit offrir une alternative à l'utilisation de leurs cabinets d'aisance.
- Montréal offre désormais de la « bouffe de rue », il serait important d'accompagner l'offre de service alimentaire mobile de toilettes publiques.
- La STM se vante d'être le meilleur service de transport en commun en Amérique du Nord et n'offre aucune toilette dans le métro ...

Si, comme moi, vous trouvez ridicule le fait de devoir vous acheter un café uniquement dans le but de pouvoir vous soulager, je vous invite à consulter le dossier sur les toilettes publiques dans l'arrondissement Ville-Marie. Ce dossier fut remis au conseil de ville le 19 février 2014 par Spectre de rue, Rayside|Labossiere (architecture et développement urbain) et l'Association sportive et communautaire du centre sud.

D'ici à ce que l'on ait des toilettes publiques un peu partout, j'invite les gens à agir de façon civilisée dans celles qu'on nous permet d'utiliser (restos, biblios, écoles, etc....). Si vous voulez-vous injecter dans une de celles-ci, arrangez-vous pour ne pas prendre trop de temps et ne pas laisser de trace de votre passage. Ramassez-vous, lavez les taches de sang et surtout récupérez votre matériel d'injection ainsi que vos *bags* de dope. Comme ça, ça vous évitera peut-être de tomber sur des toilettes soudainement « défectueuses ».

Erik, Infoman à Montréal

Source:

Ville.montreal.qc.ca, Ecomusee.qc.ca,

Ruealareussite.org, Spectrederue.org,

Stm.info



COMMÉMORATION
DE NOS SŒURS, NOS FRÈRES,
NOS ENFANTS ET NOS PAIRES
DANS LE CADRE DE LA
JOURNÉE INTERNATIONALE DE
CONSCIENTISATION SUR
LES OVERDOSES
VENDREDI 29 AOÛT, 15H30
PLACE ÉMILIE GAMELIN
(MÉTRO BERRI)
INFO : 514-904-1241