

# SNIFFER DE FAÇON PLUS SÉCURITAIRE



## RÉDUCTION DES MÉFAITS

C'est dans une visée de réduction des méfaits que Le PiaMP a créé cette fiche informative.

La réduction des méfaits permet de réduire les conséquences négatives et les risques liés à l'usage de drogues.

## QUELQUES TRUCS

- Utiliser une paille propre, ou s'il n'y en a pas, un post-it ou un papier (mais le papier risque davantage de provoquer des coupures)
- Ne pas partager la paille
- Utiliser des pailles de couleurs différentes, ou les identifier
- Changer régulièrement de narine pour ne pas trop en irriter une
- Bien écraser les substances pour qu'elles irritent moins le nez
- Rincer son nez avec de l'eau après avoir sniffé
- Mettre de l'huile de vitamine E dans les narines pour aider la guérison
- Aller faire un test de dépistage si on a pris des risques

## LA RÉDUCTION DES RISQUES C'EST ...

Comme pour les autres moyens de consommation :

- Commencer avec une petite dose, surtout si c'est une nouvelle substance ou si ça fait longtemps qu'on n'a pas consommé
- Ne pas consommer seul·e
- Tester ses drogues avec des bandelettes ou à un point de service
- Avoir du naloxone à portée de main et savoir l'utiliser
- Ne pas hésiter à appeler les services d'urgence si quelqu'un·e montre des signes de surdose
- Quand on consomme, il peut être tentant de prendre plus de risques et involontairement, faire moins d'efforts pour se protéger. Il est donc préférable de préparer à l'avance les protections contre les ITSS (condoms, PreP)
- Si possible, se procurer les drogues d'une source connue
- Si tu as envie d'arrêter ou de réduire ta consommation, n'hésite pas à contacter un·e intervenant·e du PiaMP

## IL FAUT SAVOIR QUE...

- Réduire les risques n'amène jamais les risques à 0
- En partageant du matériel pour sniffer, il existe un risque de transmission de l'hépatite B et C
- Même si on peut avoir l'impression de mieux contrôler les quantités consommées en sniffant qu'en avalant les drogues, les risques de surdose sont toujours présents.
- Sniffer régulièrement peut causer des dommages au nez.
- Utiliser du matériel qui n'est pas très propre, comme des clés ou des billets d'argent, nous expose à des germes alors que c'est facilement évitable

## ADRESSES UTILES

### CACTUS

1300 rue Sanguinet, Montréal, QC, H2X 3E7

514-847-0067

- Offre du matériel de consommation stérile
- Endroit où faire tester sa drogue

### LE PIAMP

4430 Av. Papineau, Montréal, QC H2H 1T8

514-284-1267

- Offre du matériel de consommation stérile

### DOPAMINE

3591, rue Sainte-Catherine Est Montréal, QC H1W 2E6

- Offre du matériel de consommation stérile

### SPECTRE DE RUE

1280 Ontario St E, Montréal, QC H2L 1R6

514-528-1700

- Offre du matériel de consommation stérile
- Endroit où faire tester sa drogue

## UN PEU PLUS SUR LE PIAMP...

Le PiAMP a pour mission d'intervenir, de former et de sensibiliser les jeunes de moins de 25 ans qui d'échangent des services sexuels ou qui sont susceptibles de le faire. Notre mission concerne aussi les parents, les proches, les professionnel·les et toutes les personnes faisant partie de l'écosystème des jeunes.

Nos services :

- Accompagnement psychosocial
- Activités mensuelles
- Groupes de discussion
- Banque alimentaire
- Distribution de matériel de réduction des risques
- Travail de milieu
- Travail de rue
- Ateliers et kiosques

## POUR JOINDRE NOS INTERVENANT·ES

Em 438-504-7483

Lola 438-408-6378

Jeanne 438-508-3289

Tu peux aussi clavarder avec nous  
sur [piamp.net](http://piamp.net)