

Notes

1 **CHOISIR SON AIGUILLE :** pour une meilleure absorption et un effet durable il est recommandé d'injecter en profondeur dans le muscle :

Zone	Cuisse	Épaule	Dorso-glutéal	Ventro-glutéal
Profondeur idéale	20 à 40 mm	20 à 40 mm	28 à 50 mm	23 à 40 mm

Nous recommandons des aiguilles 25G 40mm à la fois par confort, mais aussi pour limiter la formation de tissu cicatrisant au site d'injection et pour garantir une profondeur idéale d'injection.

2 **INSPECTER SA FIOLE :** toujours vérifier sur l'étiquette le nom, la date de péremption et la concentration du produit. Inspecter aussi le produit : cherchez des traces de poussière, de caoutchouc ou de cristaux, ou bien un changement de couleur à cause d'une exposition prolongée à la lumière (jaunissement). En cas de cristaux, il est possible de les faire fondre en réchauffant la fiole entre ses mains. L'injection d'une impureté peut causer un abcès voire une infection du sang.

3 **PRÉSERVER LE CAOUTCHOUC DE SA FIOLE :** insérer l'aiguille à 45° degrés, biseau vers le haut, puis verticalement. Viser toujours le même trou.

AIGUILLE DE PRÉLÈVEMENT: Attention! Si vous en utilisez une, ne pas dépasser 22G (0,7 mm) en épaisseur pour préserver le caoutchouc. Utiliser une aiguille de prélèvement permet d'avoir une aiguille plus lubrifiée, et donc plus confortable.

4 **PRÉLEVER LE PRODUIT :** vérifiez que vous avez le volume souhaité dans votre seringue et que l'aiguille est bien dans le produit.

LES BULLES D'AIR : en injecter dans le muscle est inoffensif. Il existe même une technique nommée Air-Lock consistant à injecter 0,1-0,2 mL d'air en plus de sa dose pour bloquer le produit dans le muscle (comme le Z-Track) et éviter les pertes de produit dans la seringue.

5 **LE Z-TRACK :** (comme montré dans la figure)

AVANT : En tirant avec sa main la peau se déplace, mais pas le muscle.
PENDANT : Ne pas lâcher! Garder la peau tendue pendant toute la durée de l'injection.

APRÈS : Enlever l'aiguille puis lâcher sa main; la peau reprend sa position et bloque le produit dans le muscle.

6 **RETOUR VEINEUX :** pour s'assurer que l'on ne s'injecte pas dans une veine.

Tirer avec la seringue pendant quelques secondes comme si vous prélevez du produit, et si du sang apparaît, retirer l'aiguille et repiquer un peu plus loin.

ATTENTION :

L'AUTOMÉDICATION COMPORTE DES RISQUES. LA PRATIQUE DES INJECTIONS DANS LE BUT D'OBTENIR DE HAUTS TAUX D'ESTRADIOL DANS LE SANG (EN MOYENNE ENTRE 300-500pg/mL) IMPLIQUE UNE AUGMENTATION DES RISQUES D'ACCIDENTS THROMBOEMBOLIQUES ET CARDIOVASCULAIRES. EN CAS D'ANTÉCÉDENTS PERSONNELS OU DANS VOTRE FAMILLE PROCHE, DEMANDEZ À UNE MÉDECIN DE SE RENSEIGNER POUR VOUS SUR LA BALANCE "AVANTAGES/RISQUES".
(SOURCE: transfemscience.org)

Donne-nous ton avis!

SUR LA BROCHURE

Le collectif STRIP se base sur le retour d'expérience. Flash ce Qr code pour collectiviser ton avis et contribuer à améliorer la brochure



C'est pas fini!

Cette brochure va continuer de grandir et trouver des copines : conseils pour faire ses prises de sang, pour choisir son produit, nouveau matériel de RdR et même autodefense médicale ! Si tu veux être tenu.e au jus, Flash ce QR code pour t'inscrire à la mailing list: ressources-strip-subscribe@lists.riseup.net



Participe toi aussi!

Tu te sens l'âme d'un.e injecteur.ice invétérée ? Rejoins la lutte en envoyant un mail à ressources-strip@riseup.net



CETTE BROCHURE À ÉTÉ CRÉÉE PAR

FLIRT

FLIRT - FRONT DE LIBÉRATION INTERSECTIONNEL RADICAL TRANSFEM

Est un collectif de soutien entre femmes trans et personnes transfem handies, tds, migrantes et/ou precarisées.
TWITTER: @front_transfem - INSTAGRAM: @front_transfem

strip

STRIP - SYNDICAT TRANS DES INJECTEUR.ICES PRECARISÉES

Est un syndicat de personnes trans utilisatrices d'hormones par injection, travaillant pour un accès decriminalisé, libre, et inconditionnel aux traitements hormonaux injectables.

REDACTION: CHARLI, LUCIOLE, MAX
DESIGN: NICOLE

Licence cc-by-nc-sa



Étape 1 - Préparation



Préparer tout le matériel nécessaire

- a. Seringue
- b. Aiguilles
- c. Compresses désinfectantes
- d. Fliale d'oestradiol^{2*}
- e. DASRI
- f. Champs de soin



Se laver les mains



Ouvrir la seringue par le haut.
Garder dans l'emballage

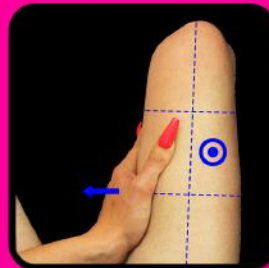


Ouvrir l'aiguille.
Garder dans l'emballage



Monter la seringue.
Poser

Étape 2 - Zones et prélèvement



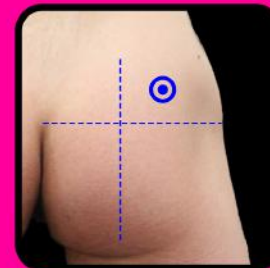
Cuisse externe



Muscle ventroglutéal



Épaule



Muscle dorsoglutéal



Désinfecter le caoutchouc
en frottant. Laisser sécher



Insérer l'aiguille
dans le même trou^{3*}



Tirer la dose souhaitée
(technique 1)^{4*}



Tirer la dose souhaitée
(technique 2)

Étape 3 - Injection

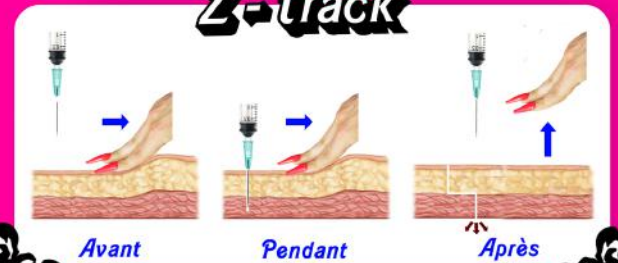


Choisir et désinfecter la zone



Faire le Z-track

Z-track



Avant

Pendant

Après

Lire l'explication au dos^{5*}



Piquer à 90° degrés
et faire le retour veineux^{6*}



Injecter lentement.
Sortir la seringue



Appuyer 30 secondes
avec une compresse



Jeter la seringue
dans la DASRI