

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-gluteal	Ventro-gluteal
Profondeur idéale	20 à 40mm	20 à 40mm	28 à 50mm	23 à 40mm

Nous recommandons des aiguilles 25G x 40mm à la fois par confort, mais aussi pour limiter la formation de tissu cicatriciel 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 (vers le jaune-orange foncé). En cas de cristaux, il est possible de les faire fondre en réchauffant la fiole entre ses mains. Attention à l'injection d'une impureté qui peut causer un abcès.

3 PRÉSERVER LE CAOUTCHOUC DE SA FIOLE: insérer l'aiguille verticalement. Viser toujours le même trou.

AIGUILLE DE PRÉLÈVEMENT: Utiliser une aiguille différente pour le prélèvement permet d'avoir une aiguille plus lubrifiée pour l'injection, et donc plus confortable. Attention à utiliser une aiguille de diamètre 22G (0.7mm) maximum pour préserver le caoutchouc de la fiole.

4 PRÉLEVER LE PRODUIT: vérifier que vous avez le volume de produit souhaité dans votre seringue et que l'aiguille se situe 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 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 préleviez 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 300-500 PG/ML) IMPLIQUE UNE AUGMENTATION DES RISQUES D'ACCIDENTS THROMBOEMBOLIQUES ET CARDIOVASCULAIRES. EN CAS D'ANTÉCÉDENTS DEMANDEZ À UNE MEDECIN DE SE RENSEIGNER POUR VOUS SUR LA BALANCE "AVANTAGES/RISQUES".

(SOURCE: transfemscience.org)

Donne-nous ton avis!

SUR LA BROCHURE

Le STRIP est un collectif basé 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 auto-défense 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 invétéré.e? Rejoins nous en envoyant un mail à:

ressources-strip@riseup.net



CETTE BROCHURE À ÉTÉ CRÉÉE PAR:

FLIRT FLIRT - Front Transfem

Est un collectif d'aide mutuelle entre femmes trans et personnes transfem handies, tds, migrantes et/ou précaires. Instagram: @front_transfem



STRIP - Syndicat Trans des Injecteur.ices Précairisé.es

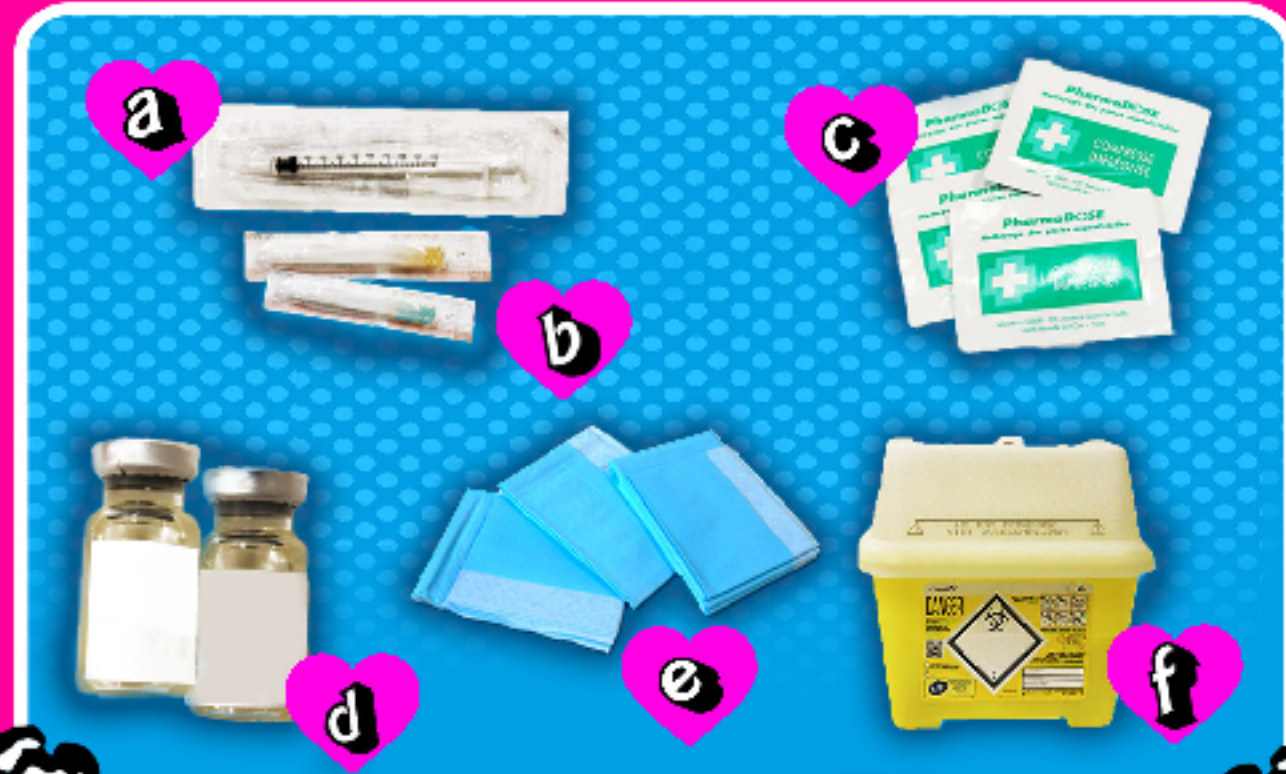
Est un syndicat de personnes trans utilisatrices d'hormones par injection, travaillant pour un accès décriminalisé, libre et inconditionnel aux traitements hormonaux.

RÉDACTION: CHARLIE, LUCIOLE, NICOLE

DESIGN: NICOLE



Étape 1 - Préparation



Préparer tout le matériel nécessaire

- a. Seringue
- b. Aiguilles
- c. Compresse désinfectantes
- d. Fiole d'estradiol 2^{mg}
- e. Champs de soin
- f. DASRI



Se laver les mains



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

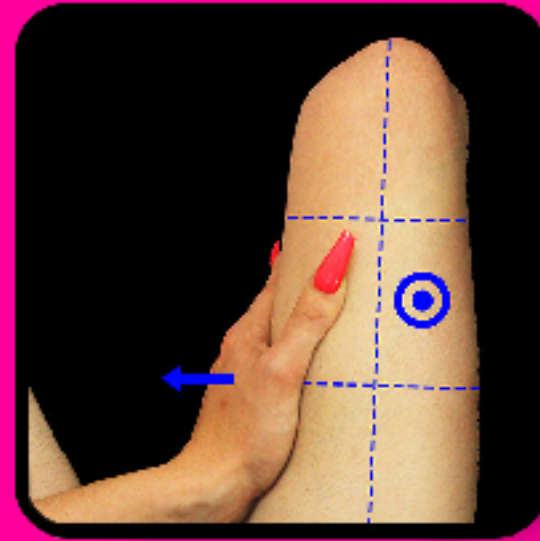


Ouvrir l'aiguille par le haut. Garder dans l'emballage



Monter la seringue, puis poser

Étape 2 - Zones et prélèvement



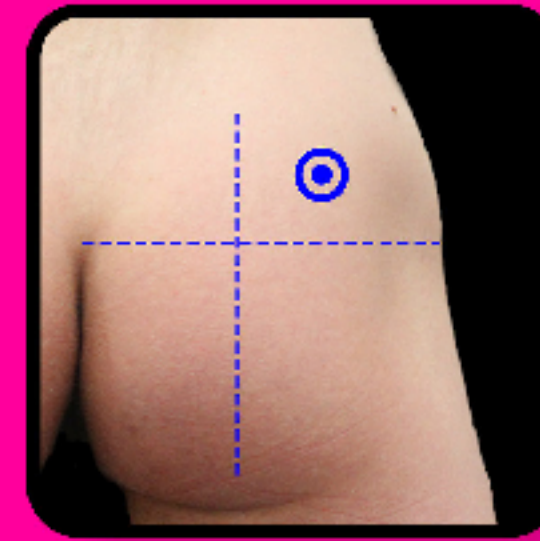
Cuisse externe



Muscle ventroglutéal



Épaule



Muscle dorsoglutéal



Désinfecter le caoutchouc. Laisser sécher



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



Tirer la dose souhaitée (Technique 1) 4^{es}



Tirer la dose souhaitée (Technique 2)

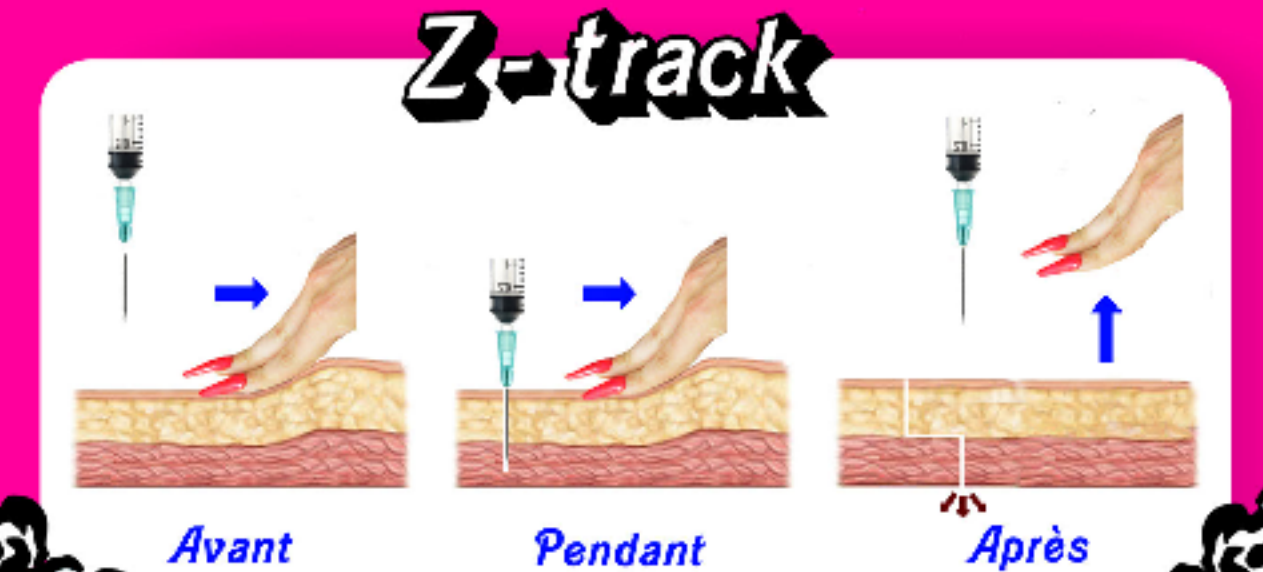
Étape 3 - Injection



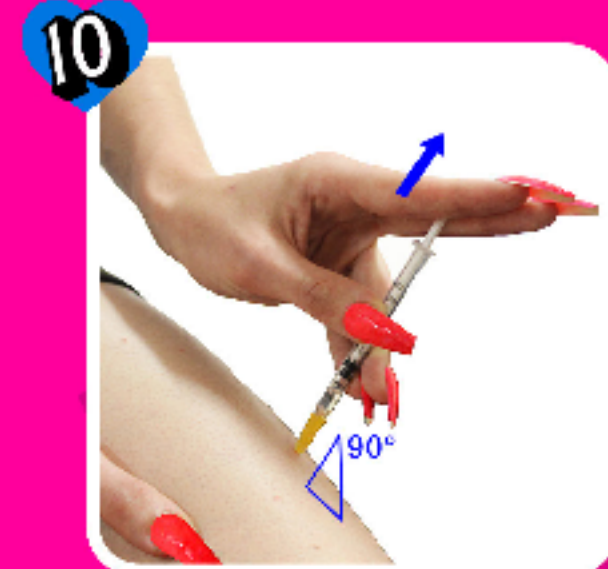
Choisir et désinfecter le site



Faire le Z-track



Lire l'explication au dos 5^{es}



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



Injecter lentement. Attendre 5s, puis enlever l'aiguille



Appuyer avec une compresse pendant 30 secondes



Jeter le matériel d'injection dans la DASRI