

1* CHOISIR SON AIGUILLE : la longueur de l'aiguille peut varier entre 5 et 16 mm, en fonction de l'épaisseur du derme. Le diamètre peut varier entre 25G (0.5mm), 27G (0.4mm) et 30G (0.3mm), en fonction du confort souhaité. En cas de forte pression pendant l'injection (aiguille fine), préférez une seringue Luer-Lock ou seringue pour éviter les risques de dislocation de l'aiguille.

2* INSPECTER SA FIOLE : toujours vérifier sur l'étiquette le nom, la date de péremption et la concentration du produit. Inspecter aussi le produit: chercher 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 : vérifiez que vous avez le volume souhaité dans votre seringue et que l'aiguille se situe bien dans le produit.

LES BULLES D'AIR : en injecter dans le tissu sous-cutané 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 tissu sous-cutané et éviter les pertes de produit dans la seringue.

5* PINGER LA PEAU : le but est simplement de décoller la peau du muscle. Attention à ne pas prendre un pli trop épais, un pli d'une demi phalange suffit.

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 UN.E MÉDECIN 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 collectiver 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'une injecteur.ice invétéré.e ? Rejoins nous en envoyant un mail à :

ressources-strip@riseup.net



CETTE BROCHURE A ETÉ CRÉÉE PAR :



FLIRT - Front Transfem

Est un collectif d'auto-soutien entre femmes trans et personnes transfémminines handies, TDS, migrantes et/ou précarisées.

Instagram: [@front_transfem](https://www.instagram.com/front_transfem)



STRIP - Syndicat Trans des Injecteur.ices Précarisé.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

I édition - septembre 2023

Licence cc-by-nc-sa

GUIDE
D'AUTO-
INJECTION
SOUS-CUTANÉE
D'OESTRO-
GENES



ÉTAPE 1 - PRÉPARATION



PRÉPARER TOUT LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- A. Compresses désinfectantes
- B. Seringue Luer-Lock ou Sertie
- C. Champs de soin
- D. Aiguilles 1*
- E. Fiole d'estradiol 2*
- F. DASRI



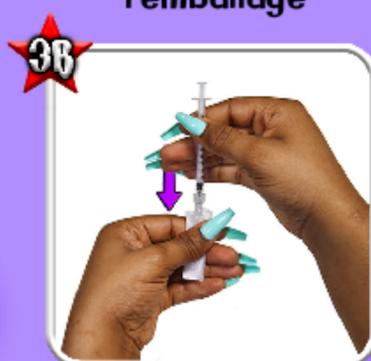
Se laver les mains



Si vous avez une seringue sertie, ouvrir l'emballage



Sinon, ouvrir la seringue et l'aiguille par le haut, puis garder dans l'emballage



Monter la seringue, puis poser

ÉTAPE 2 - SITES

CHOISIR LE SITE D'INJECTION



- A. Bras
- B. Abdomen
- C. Cuisses
- D. Fesses

ÉTAPE 3 - PRÉLÈVEMENT



Désinfecter le capuchon en frottant, puis laisser sécher 2*



Planter l'aiguille dans le même trou 3*



Tirer la dose souhaitée 4* (Technique a)



Tirer la dose souhaitée 4* (Technique b)

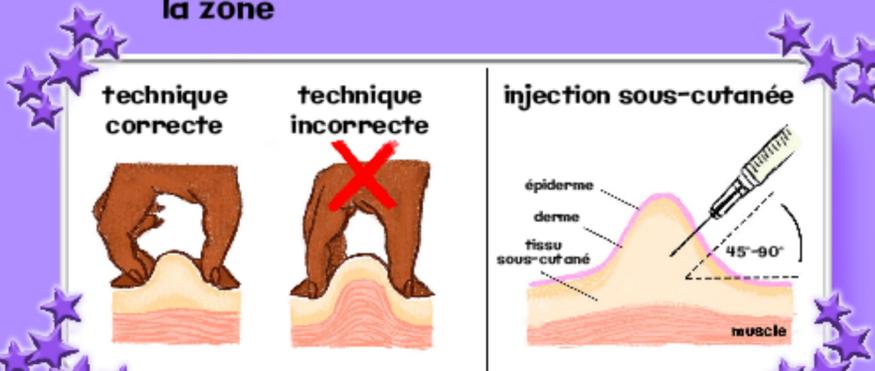
ÉTAPE 4 - INJECTION



Choisir et désinfecter la zone



Pincer la peau



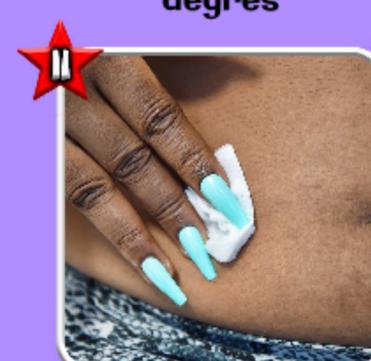
Lire l'explication au dos de la page 5*



Piquer avec un angle entre 45° et 90° degrés



Injecter lentement. Attendre 5s avant d'enlever l'aiguille



Appuyer avec une compresse pendant 30s



Jeter le matériel d'injection à la DASRI