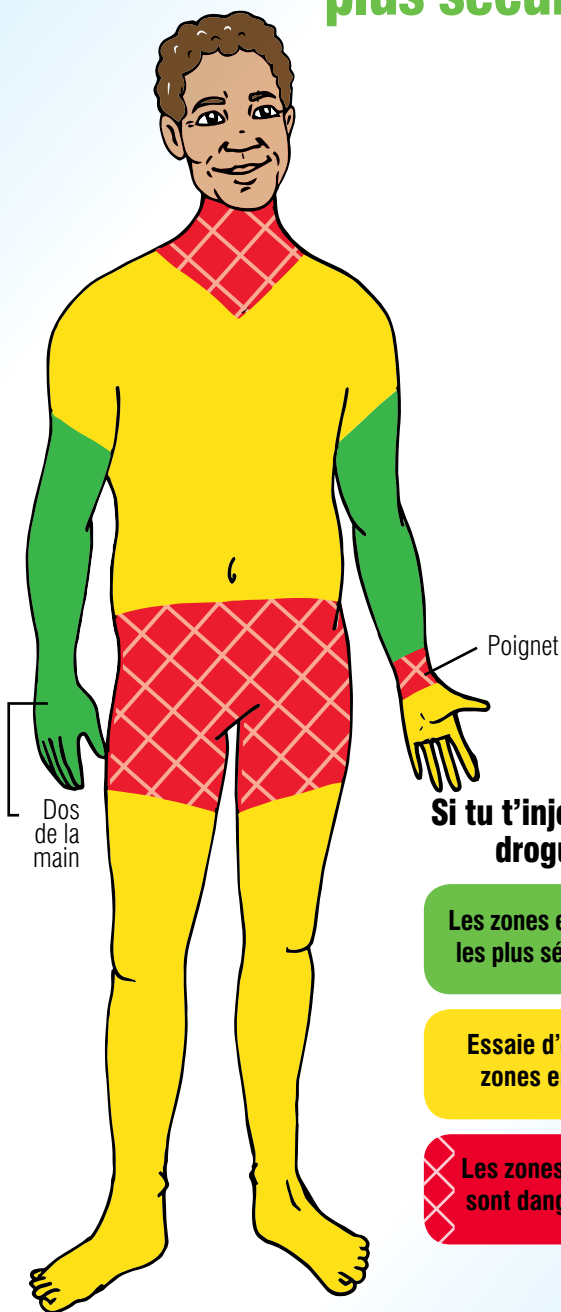


# Choisir une zone d'injection plus sécuritaire



**Si tu t'injectes des drogues :**

**Les zones en vert sont les plus sécuritaires.**

**Essaie d'éviter les zones en jaune.**

**Les zones en rouge sont dangereuses.**

## Plus sécuritaire

**Bras :** Les bras sont la zone la plus sécuritaire pour te piquer. Choisis des veines différentes à chaque fois pour les aider à guérir.

**Dos de la main :** Les veines de la main sont fragiles; pique-toi donc lentement. Laisse-leur plus de temps pour guérir.

## Essaie d'éviter

**Jambes :** Pique-toi plus bas sur ta jambe avant de te piquer plus haut. Il pourrait se former des caillots. Ces caillots peuvent se rendre à tes poumons ou à ton cœur et causer de sérieux problèmes.

**Pieds :** Les veines du pied sont fragiles. Laisse-leur plus de temps pour guérir. Si tu as des problèmes aux pieds, ne te pique pas là.

**Seins :** Essaie de ne pas te piquer dans les seins. Il pourrait s'y former des caillots qui peuvent causer de la douleur et de l'enflure.

## Dangereux

**Poignet :** Essaie de ne pas te piquer dans le poignet, car tu pourrais toucher une artère ou un nerf. Le poignet est plein de veines, d'artères et de nerfs très rapprochés.

**Cou :** Évite la veine du cou, car elle est près d'artères importantes. Tu pourrais mourir si tu en touches une.

**Aine :** Évite de te piquer dans l'aine. Tout près, il y a une artère et toucher cette artère est dangereux. Si tu as un gros bleu après t'être piqué là, demande de l'aide médicale immédiatement.

**Pénis :** Essaie d'éviter de te piquer dans le pénis. Il y a de grandes chances d'infection à cet endroit, ce qui pourrait causer de graves problèmes.



La source canadienne  
de renseignements sur  
le VIH et l'hépatite C

1-800-263-1638 | [www.catie.ca](http://www.catie.ca)

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-70163 (Also available in English : ATI-70162)

© 2015, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés.

CATIE remercie tous les réviseurs communautaires et médicaux qui ont contribué à la rédaction de cette ressource.