

- Être attentif·ve à ses réactions post-injection pour privilégier le moment de la journée qui convient le mieux (en veillant à ne pas être à jeun pour éviter les malaises).

- Veiller à bien s'hydrater avant l'injection.

- Réchauffer l'ampoule quelques secondes (dans les mains ou sous l'eau chaude) permet de fluidifier le produit, ce qui rend l'injection plus facile et moins douloureuse.

- Piquer dans la fesse est privilégié lorsque quelqu'un·e vous fait l'injection car réputé moins douloureux, mais piquer dans la cuisse peut-être beaucoup plus pratique et confortable lorsque l'on s'injecte tout·e seul·e.

- Pour une injection debout, prendre appui sur le membre non-sollicité.

- Avant l'injection, ne pas hésiter à prendre quelques respirations profondes pour être bien détendu·e et relâcher le muscle concerné par l'injection.

- Tendre la peau vers un côté avant de piquer permet d'éviter que le produit ne remonte à la surface (car l'orifice de sortie n'est alors plus aligné avec la zone d'injection).

- Piquer d'un coup sec est moins douloureux que de piquer lentement.

- Changer d'aiguille en cas de contact entre l'aiguille d'injection (noire ou verte) et vos doigts ou toute autre surface non stérile/aseptisée.

### Conseils pour l'injection :

### A savoir :

La prise d'anti-coagulant est une contre-indication aux injections intra-musculaires.

Il est possible malgré les précautions prises, de piquer dans un nerf. Cela provoque une douleur vive de type sciatique qui s'atténue au bout de quelques jours. En cas de douleur persistante ou paralysie (rare), consulter un·e médecin.

Il est recommandé de ne pas consommer d'alcool ou de tabac avant l'injection, et si possible d'être sobre pour vous injecter.

### Contacts :

ANCRES (Adelphes Non-Cisgenres : Rencontre, Entraide et Soutien) : par mail à l'adresse [contact.ancres@gmail.com](mailto:contact.ancres@gmail.com) , ou par message sur notre compte Instagram @ancresasso

Pour toute question d'ordre médical : demander Kevin Oosterlinck, infirmier diplômé d'Etat référent, en appelant le Cabinet de Cursol (09 86 40 95 72)

En cas d'urgence vitale contacter le 15 ou le 112 (numéro européen) ; ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes.



- Si besoin, se faire accompagner par quelqu'un·e prêt·e à prendre le relais.

- Assurez vous de vous sentir bien et en sécurité pour réaliser votre injection.

- Ne jamais partager un kit, même si l'on en a qu'un et/ou que l'on connaît bien la personne.

- En cas de faiblesse ou début de malaise vaginal (sueur, jambes en coton, vision qui s'obscurcit, perte de connaissance...), s'allonger en surélevant les jambes et éventuellement boire ou manger sucré.

- Si besoin, l'association ANCRES propose des ateliers d'initiation à l'auto-injection animés par notre infirmier référent, afin d'apprendre les bons gestes pour réaliser ses injections en toute sécurité.

### Conseils généraux :

#### 1 pansement

#### 2 cotons

#### 2 tampons alcoolisés

2 seringues (une de 2 ml et une de 1 ml au choix en fonction de la précision de votre dosage)

1 aiguille de prélèvement (rose)

3 aiguilles d'injection (une noire, une verte longue et une verte courte, au choix en fonction du site d'injection, fesse ou cuisse, de la morphologie et du confort de chacun·e)

### Contenu du kit :

## Kit auto-injection (IM)



Ce kit à usage unique contient le matériel nécessaire à la réalisation d'une injection intra-musculaire (IM). Il a été conçu par et pour les personnes trans binaires et non-binaires suivant un traitement hormonal de substitution (THS) par voie intra-musculaire.

Il s'inscrit dans une visée de réduction des risques (de transmission notamment), pour que les personnes souhaitant s'auto-administrer leurs traitements hormonaux puissent le faire dans les meilleures conditions possibles.

De manière générale, il est conseillé de réaliser des bilans hormonaux auprès d'un·e endocrinologue, gynécologue ou médecin généraliste compétent·e avant de commencer tout traitement, afin d'adapter au mieux le dosage en fonction de votre santé, et vérifier la présence d'éventuelles contre-indications médicales ou nécessitant des ajustements spécifiques.

Ce kit vous est proposé par l'association ANGRES.

# 1

## Préparation du matériel et de l'espace de travail :

- Commencer par se laver les mains (solution hydro-alcoolique ou savon). Nettoyer l'espace de travail à l'aide d'une lingette désinfectante ou d'un produit aseptisant.

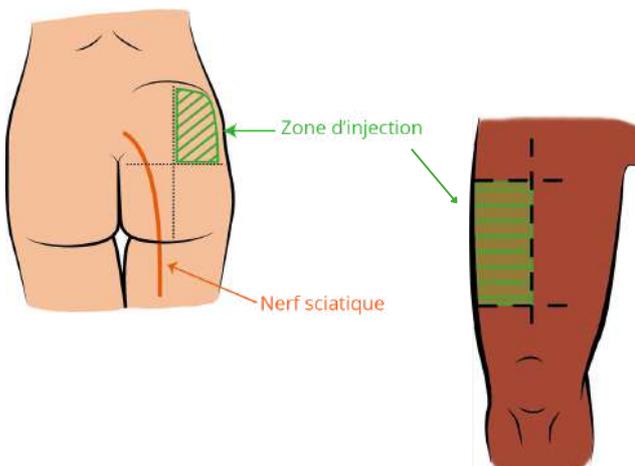
Vérifier que chaque élément est stérile et ne pas utiliser une aiguille ou une seringue déjà ouverte.

- Pré-ouvrir aiguilles et seringue en les laissant dans l'emballage.
- Monter l'aiguille de prélèvement (noire pour une fiole réutilisable, rose pour une ampoule à usage unique) sur la seringue, sans en retirer le capuchon.
- Prendre l'ampoule ou la fiole et veiller à ce que le produit ne présente rien d'inhabituel (impuretés, changement d'aspect ou de couleur du produit... si c'est le cas, il vaut mieux ne pas utiliser le produit).
- Prélever le produit dans la fiole ou dans l'ampoule (**voir annexe** sur les différentes manières de prélever en fonction du contenant)
- Remettre le capuchon ou jeter directement l'aiguille de prélèvement et la remplacer par l'aiguille verte ou noire (elle-même laissée dans son capuchon : elle ne doit rien toucher d'autre que la zone à piquer)
- Chasser l'air de la seringue (bulles) en la tapotant, aiguille tournée vers le haut, et pousser le piston jusqu'à voir une goutte de produit sortir de l'aiguille.

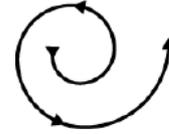
# 2

## Préparation du site d'injection :

- Repérer la zone à piquer : quart supéro-externe de la fesse ou muscle vaste externe de la cuisse (voir dessin).
- La tapoter vigoureusement permet de détendre le muscle.



- Désinfecter la zone avec un tampon alcoolisé, en faisant une spirale allant de l'intérieur vers l'extérieur. Laisser sécher la zone quelques secondes.



# 3

## Réaliser l'injection :

- Décapuchonner l'aiguille puis piquer d'un geste sûr sans injecter. Piquer perpendiculairement (90°) à la peau (il n'est pas forcément nécessaire d'enfoncer l'aiguille en entier, l'enfoncer jusqu'aux  $\frac{2}{3}$  peut être suffisant).
- Pour l'injection dans la cuisse, pincer la peau et piquer entre le pouce et l'index. Il est aussi possible de tendre la peau d'une main et de piquer avec l'autre.

Attention, avant d'injecter, tirer légèrement sur le piston pour vérifier l'absence de sang.

> Si des bulles remontent : vous êtes bien dans le muscle, le produit peut être injecté lentement (10 sec minimum pour 1 mL de produit)

> Si du sang remonte : ne surtout pas injecter car l'aiguille est dans une veine. Retirer un peu l'aiguille sans la sortir complètement, et la replanter en changeant légèrement l'angle d'injection.

Il est important de ne pas repiquer avec une aiguille ayant déjà servi.

- Injecter la totalité du contenu de la seringue et ne pas hésiter à ralentir le rythme d'injection en cas de douleur.

# 4

## Terminer l'injection et élimination des déchets :

- Retirer l'aiguille du muscle en appuyant une compresse ou un coton quelques secondes sur la zone d'injection pour faciliter la coagulation. Si une petite goutte de sang apparaît, mettre le pansement.

- Il est conseillé de ne pas masser la zone d'injection après l'injection afin de ne pas altérer la bonne diffusion du produit. Si la zone est douloureuse, il est plutôt recommandé de mettre du froid ou de la glace.

- Jeter l'ampoule et les aiguilles usagées dans un collecteur d'aiguilles/objets tranchants (boîte jaune DASRI, disponible gratuitement en pharmacie ou auprès de l'association ANCRÉS).

Une fois la boîte pleine, la fermer définitivement et la ramener dans une pharmacie qui vous l'échangera contre une neuve.

