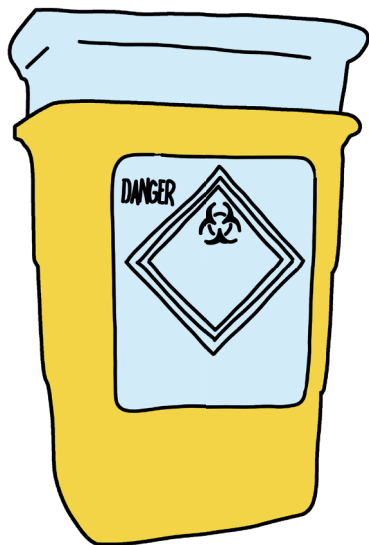


FAIRE UNE AUTO-INJECTION

Dans les produits injectables disponibles en Belgique, le Sustanon est le plus utilisé. L'injection de Sustanon se fait toutes les 2, 3 ou 4 semaines selon les personnes, en intramusculaire. Les autres produits sont injectés toutes les 12 à 14 semaines : comme il s'agit d'une injection plus difficile à réaliser, il est recommandé de la faire faire par un-e professionnel·les de santé, médecin généraliste ou infirmier·ère.

MATÉRIEL

NÉCESSAIRE

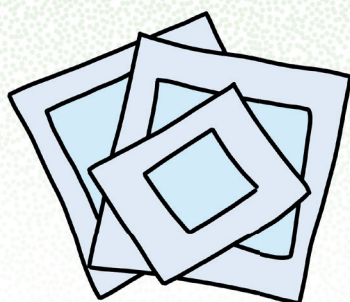


UNE BOÎTE À AIGUILLES USAGÉES

Achetée en pharmacie
(ou un contenant en
plastique dur à bouchon)

DU GEL HYDROALCOOLIQUE



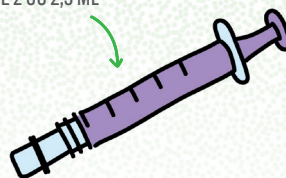


DES TAMPONS D'ALCOOL
À USAGE UNIQUE



AMPOULE DE SUSTANON

UNE SERINGUE DE 2 OU 2,5 ML



UNE AIGUILLE VERTE (21G - 0,8 X 40MM)



UNE AIGUILLE BLEUE (23G - 0,6 X 30 MM)
OU NOIRE (22G - 0,7 X 40 MM)

UN PANSEMENT



L'**ampoule de Sustanon** s'achète en pharmacie avec une prescription médicale.

Tous ces éléments ont des dates de péremption, il est donc important de **vérifier leur validité** avant chaque utilisation, et que tous les éléments sont bien dans leur emballage stérile fermé.

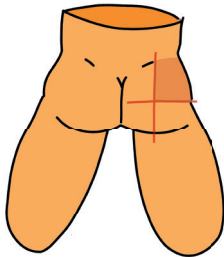
Attention à ne **jamais partager d'aiguilles ou de seringues** car cela présente un risque élevé de transmission du VIH et des hépatites B et C.

Pour les personnes qui éprouvent des difficultés avec les injections, il existe un dispositif appelé « **injecteur à livraison contrôlée** », qui permet d'administrer le produit plus facilement et en toute sécurité. Ce dispositif est disponible sur des sites spécialisés comme : <https://unionmedico.com/90-super-grip/>

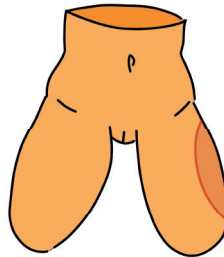
ZONE D'INJECTION

L'injection intramusculaire de testostérone peut être réalisée dans différentes zones du corps, avec deux sites principaux privilégiés :

- la **fesse** (muscle fessier) est recommandée si une autre personne réalise l'injection. L'injection dans la fesse est souvent moins douloureuse, mais difficile à réaliser soi-même.
- la **cuisse** (muscle vaste externe) est plus accessible pour l'auto-injection. L'injection peut provoquer une légère gêne temporaire si un nerf est touché.



Zone d'injection dans la fesse :
imaginer une croix divisant la fesse en quatre quadrants et piquer dans le quadrant supérieur externe.



Zone d'injection dans la cuisse :
diviser la cuisse horizontalement en trois parties égales, l'injection se fera dans la partie du milieu, sur le côté externe de la cuisse.

Une méthode pour bien viser consiste à former un V avec ses doigts : placer la paume de la main sur l'os du fémur près du genou, séparer l'index des trois autres doigts pour former un V et injecter juste au-dessus du V, au centre du muscle.

Aussi bien pour la cuisse que pour la fesse, il vaut mieux **alterner les côtés** à chaque injection (gauche/droite) pour éviter que la peau ne durcisse avec le temps ou que des petites boules ne se forment sous la peau.

EFFECTUER

L'INJECTION



Quelques conseils pré-injection :

- Il vaut mieux ne pas faire son injection le ventre vide.
- Il est plus confortable de faire une injection dans un **muscle détendu**, il faut donc éviter le sport juste avant l'injection. Une douche chaude ou un bain peuvent aussi aider à relaxer le muscle.
- Si l'injection est source d'anxiété, **bien préparer son espace** permet d'être le plus à l'aise possible : préférer un espace isolé, propre et confortable, sans trop de bruits externes, avec de la musique ou une vidéo en fond, ...
- Avoir les **instructions** pour les prochaines étapes de l'injection en face de soi permet de ne pas devoir toucher son téléphone/ordinateur puis se relaver et désinfecter les mains toutes les deux minutes.

PRÉPARATION DE L'INJECTION

1

PRÉPARER L'ESPACE DE TRAVAIL

- Dégager une surface propre.
 - Désinfecter avec une lingette aseptisante avant d'y déposer le matériel.
 - Vérifier que tout le matériel est stérile et non périmé.
- Se laver soigneusement les mains** avec du savon, puis appliquer du gel hydroalcoolique.

2

PRÉPARER L'AMPOULE DE TESTOSTÉRONE

- Sortir l'ampoule de son emballage.
- La secouer d'un coup sec pour faire descendre le liquide.
- La chauffer entre ses mains ou sous l'eau tiède. L'injection est moins douloureuse lorsque le produit est à température ambiante.
- Casser l'ampoule en effectuant une pression au niveau du point bleu, en protégeant ses doigts avec une compresse, un mouchoir ou la notice d'utilisation du produit.

- o Ouvrir l'emballage de la seringue et des aiguilles, en prenant soin de laisser l'aiguille bleue ou noire dans son emballage ouvert pour l'instant.
- o Fixer l'aiguille verte sur la seringue, retirer le capuchon de l'aiguille.
- o Introduire l'aiguille dans l'ampoule de testostérone et aspirer lentement le produit, en tenant la seringue et l'ampoule dans un angle à 45°.
- o Quand la dose de produit souhaitée est aspirée, tourner la seringue vers le haut et remettre le capuchon sur l'aiguille verte.
- o Retirer l'aiguille verte de la seringue avec son capuchon et la jeter dans la boîte à aiguilles.
- o Fixer l'aiguille bleue (23G) ou noire (22G) avec son capuchon, en tenant toujours la seringue verticalement.
- o Évacuer l'air de la seringue en la tapotant et en poussant le piston jusqu'à ce qu'une goutte de produit apparaisse à l'extrémité de l'aiguille. Il se peut qu'il reste de minuscules bulles d'air dans l'aiguille, ce n'est pas grave, mais il faut s'assurer d'avoir chassé toutes les grosses bulles d'air.

Délimiter la **zone à piquer**. La désinfecter avec un tampon d'alcool, en effectuant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur. Laisser sécher quelques secondes : il paraît que l'injection est moins douloureuse si on laisse sécher.



INJECTION

- o Retirer le capuchon de l'aiguille bleue ou noire
- o Positionner la seringue perpendiculairement (angle de 90°) à la peau
- o Prendre quelques respirations profondes en cas d'anxiété
- o Piquer d'un geste rapide et assuré (cela fait plus mal quand l'aiguille entre lentement dans la peau), enfoncer l'aiguille au moins jusqu'au $\frac{3}{4}$, idéalement à fond.
- o Effectuer un test de **retour veineux** : tirer légèrement sur le piston avant d'injecter.



Si du sang entre dans la seringue : reculer l'aiguille, aspirer à nouveau et s'il n'y a plus de sang qui remonte, l'injection peut être effectuée.

S'il ne se passe rien, on peut procéder à l'injection.

- Pousser lentement sur le piston : le produit est assez dense, l'injection prend du temps. Autant que possible, il faut essayer de ne pas changer l'angle de l'aiguille pendant l'injection. Une injection lente est moins douloureuse et limite le reflux de liquide.
- Quand le piston de la seringue est enfoncé à fond, retirer l'aiguille d'un geste fluide.
- Appliquer immédiatement un tampon d'alcool sur la zone d'injection et appuyer légèrement pendant quelques secondes.
- Si une petite goutte de sang apparaît, mettre un pansement.
- Jeter l'aiguille d'injection dans la boîte à aiguilles et le reste du matériel usagé à la poubelle.

Les conseils diffèrent, mais le consensus actuel est qu'il n'est pas bénéfique de masser la zone après l'injection, car cela pourrait altérer la diffusion du produit.

APRÈS

L'INJECTION

Une légère douleur au point d'injection est normale et disparaît généralement en moins d'une journée.

○ *Que faire en cas de problème ?*

- C'est rare, mais un petit malaise vagal peut arriver après l'injection (sueurs, jambes tremblantes, sensation de nausée, vision trouble) : il faut alors s'allonger et lever les jambes quelques minutes.
- Douleur vive irradiant dans la jambe : il est possible que l'aiguille ait touché un nerf. La douleur disparaît généralement en quelques jours.
- Bleu ou hématome : il se peut qu'une veine ait été traversée. Appliquer de la glace pour réduire l'inflammation.
- Fourmillements ou douleurs persistantes, rougeurs sur le site d'injection, chaleur ou fièvre : il est conseillé de consulter un-e médecin.