

L'auto- injection d'hormones

Les tips de ton SSU



SSU

service de santé universitaire

Sommaire

Introduction	5
Généralités	6
Les étapes essentielles	9
1. Prépare ton matériel et ton plan de soin	9
2. Le montage d'aiguilles	10
Récupération de la testostérone	10
Récupération de l'anti-androgène	12
3. C'est parti pour l'injection intra-musculaire (IM)	15
4. Et l'injection sous-cutanée ?	18
Et après ?	19
Mon calendrier d'injection	20
Mes ressources	22



Introduction

Consciente des difficultés que les personnes trans rencontrent pour trouver des lieux et des personnes sensibilisées et formées aux transidentités, l'équipe du SSU de Lyon 1 souhaite, par ce petit livret, contribuer à l'amélioration du parcours de soin et permettre l'auto-détermination de chaque personne concernée.

Ce livret est conçu comme un mémo afin que tu puisses effectuer l'injection seule chez toi sans oublier aucune étape.

3, 2, 1, c'est parti pour s'auto-injecter !

Ce guide s'inscrit dans une démarche de réduction des risques (RDRD) et d'auto-détermination afin que les personnes trans souhaitant s'auto-administrer leurs traitements hormonaux puissent le faire de manière autonome et safe, en connaissance et en confiance.

Merci à l'association Chrysalide, l'association Ancres et toute l'équipe du SSU de Lyon 1.

Généralités

Avant d'entamer le parcours de transition hormonale, il est recommandé de réaliser un bilan biologique afin de repérer les possibles anomalies et de permettre au/à la médecin d'adapter au mieux le traitement hormonal.

Pour information, la prise d'anticoagulant est une contre-indication aux injections intra-musculaires. Si tu es sous ce traitement, nous te conseillons d'en informer ton/ta médecin prescripteur.

Lors de ton rendez-vous, il faut penser à **demandeur une prescription spécifique pour le matériel d'injection**. En effet, les médecins ont tendance à prescrire seulement le produit. Sur cette ordonnance, tu dois retrouver :

- ✱ La prescription médicamenteuse avec le dosage et la fréquence des injections
- ✱ Compresses non stériles
- ✱ Un désinfectant type chlorhexidine
- ✱ Une boîte de pansement
- ✱ Aiguilles « pompeuse » de 18 g (rose)
- ✱ Aiguilles d'injection de 21 g (verte) ou 22 g (noire)
- ✱ Seringues de 1 ou 2 ml (pour mieux injecter un gros volume), si possible avec un système Luer Lock
- ✱ Une petite boîte à aiguilles (DASRI)

Tes besoins vont s'ajuster au fur et à mesure de tes injections, notamment les tailles des seringues et des aiguilles. N'hésite pas à demander une modification de ta prescription. D'ailleurs, il est possible d'avoir une ordonnance de soins infirmiers aussi longtemps que tu le souhaites, cela peut te permettre d'être accompagné.e pour apprendre l'auto-injection.

Petite info' utile



Certains matériels d'injection ne sont pas remboursés par la Sécurité Sociale notamment, si tu n'as pas d'Affection Longue Durée (ALD).

Tu peux donc t'organiser avec tes potes pour acheter ton matériel en gros et en ligne.

Comme tout type de traitements médicamenteux, il est recommandé de ne pas mélanger alcool et traitement.

Pour les premières injections, n'hésite pas à être accompagné.e d'une personne de confiance prête à prendre le relai si tu ne te sens plus prêt.e pour faire l'injection toi-même.

En cas de sensation de malaise (faiblesse, vision floue, etc.), allonge-toi en surélevant tes jambes et, éventuellement, bois ou mange quelque chose de sucré.

Si tu effectues l'injection dans les fesses et que, au bout de quelques jours, tu ressens une vive douleur au niveau de ta fesse ou le long de ta jambe, il est possible que tu aies touché le nerf sciatique, cela peut arriver. Si la douleur persiste, nous te conseillons de te rendre au SSU ou chez ton/ta médecin traitant.e.

Si tu as besoin d'autres conseils, ou si, finalement, tu ne te sens pas prêt.e pour effectuer l'injection toi-même, tu as plusieurs options dans ton SSU :

- ✱ Tu peux (re)venir à un atelier d'apprentissage des auto-injections co-animé par un.e membre de l'association Chrysalide et une infirmière formée aux transidentités,
- ✱ Tu peux prendre un rendez-vous individuel pour qu'un.e infirmière fasse tes injections,
- ✱ Tu peux demander conseil au SSU pour être orienté.e vers un centre ou un.e infirmière sensibilisée aux transidentités.



les étapes essentielles

Pour le traitement hormonal masculinisant, le produit est à base d'huile, certaines personnes disent que cela peut être douloureux à l'injection. Il est donc conseillé de réchauffer le produit entre ses mains ou dans un verre d'eau chaude quelques instants avant de le préparer.

1. Prépare ton matériel & ton plan de soin

- ☀ Laves-toi les mains et désinfecte ton plan de travail avec une lingette ou un produit désinfectant,
- ☀ Vérifie les dates de péremption des différents matériels et produits médicamenteux,
- ☀ Vérifie aussi l'intégrité des emballages. Si l'un des produits est ouvert ou détérioré, jete-le et utilise-en un autre,
- ☀ Avant la manipulation du produit, il faut que tu préouvres la seringue et les aiguilles (à prélèvement et à injection) en les laissant posées dans leur emballage.



2. Le montage d'aiguille & la récupération du produit

Récupération de la testostérone - androtardyl® :

- ✱ Monte l'aiguille de prélèvement dite « pompeuse » sur la seringue sans retirer son capuchon.
- ✱ Vérifie le bon fonctionnement de la seringue en tirant sur le piston. Tu peux reposer l'aiguille dans son emballage.
- ✱ Ensuite, prends l'ampoule et vérifie qu'il n'y ait pas de produit bloqué dans la partie supérieure. Si c'est le cas, frotte la base de l'ampoule sur le plan de travail d'un geste franc afin de faire redescendre le produit.



1
Le produit est bloqué dans la partie supérieure



2
Frotte énergiquement et horizontalement la base de l'ampoule sur la table



3
Dès que le produit est redescendu : c'est bon !

Pour casser la partie supérieure de l'ampoule, place ton pouce sur le repère (petit point de couleur) et pousse d'un coup sec vers l'extérieur. Cela facilite l'ouverture et t'évite une petite coupure ! Pour faire ce geste, tu peux aussi utiliser une compresse pour te protéger.

Avant toute récupération de produit, il faut penser à chasser l'air de ta seringue en appuyant sur le piston jusqu'au bout.



Il y a de l'air dans la seringue



Il n'y a plus d'air dans la seringue

Lorsque cela est fait, tu peux placer ton aiguille dans l'ampoule et aspirer le dosage nécessaire à ton injection. Il y a plusieurs manières d'aspirer le produit :

✪ Façon n°1

Dans les premiers temps, le geste n°1 peut être un peu complexe à effectuer. Tu peux poser l'ampoule sur le plan de travail, mesure face à toi et, en la tenant, tu places la seringue à l'intérieur et tu aspiras le bon dosage.



☀ **Façon n°2**

Tu tiens matériel et ampoule légèrement à l'horizontale puis tu insères l'aiguille dans ton ampoule en la plaçant au plus proche de l'orifice. Cela évite la formation de bulles lorsque tu aspirés.



Dans cette position, tu tiens ta seringue entre ton pouce et ton index et, avant d'inspirer le produit, soulève légèrement l'ampoule vers le haut afin de faciliter l'aspiration.



Autre alternative

Si tu ne penses pas y arriver seul.e, tu peux aussi **demander à quelqu'un** de tenir l'ampoule pendant que toi, tu prélèves le produit.

Pour l'anti-androgène - le Décapeptyl® -, l'étape de récupération du produit peut prendre un peu plus de temps car c'est un produit à reconditionner.

- ☀ Décapuchonne le flacon (où se trouve la poudre) et met-le de côté,
- ☀ Puis, prends l'ampoule, vérifie qu'il n'y ait pas de produit bloqué dans la partie supérieure. Si c'est le cas, frotte la base de l'ampoule sur le

plan de travail d'un geste franc (voir page 10) afin de faire redescendre le produit. Pour casser la partie supérieure de l'ampoule, pense à placer tes doigts sur le repère (petit point de couleur) et à pousser d'un coup sec vers l'extérieur. Cela facilite l'ouverture et t'évite une petite coupure !

- ✱ Avant toute récupération de produit, il faut penser à chasser l'air de ta seringue en appuyant sur le piston jusqu'au bout (voir page 10). Lorsque cela est fait, tu peux placer ton aiguille dans ton ampoule et aspirer tout le produit (voir page 11).
- ✱ Lorsque tu as tout récupéré, prend le second flacon et injecte l'intégralité de la seringue dans ce dernier. Lors de la reconstitution, il n'y a pas de question de dosage, tu dois tout prendre !
- ✱ C'est fait ? N'enlève pas l'aiguille tout de suite, tu dois d'abord secouer ton flacon afin de tout mélanger.
- ✱ Lorsque c'est bon, tu peux récupérer le produit avec le dosage nécessaire.



Le changement d'aiguille : encore une petite étape avant l'injection !

- ✦ Il faut changer d'aiguille et remplacer l'aiguille rose par l'aiguille verte ou noire. Ne jamais recapuchonner une aiguille, tu récupères l'aiguille rose (tu peux le faire avec une compresse si tu as peur de te piquer) et, tu la jettes dans ta petite boîte à aiguille (aussi appelée boîte DASRI). Tu n'as plus qu'à installer ton aiguille verte, préalablement ouverte.

Exemple de matériel : utilisation d'aiguille IM + courte (verte, 24 mm*0.8)



- ✦ Dernière étape avant l'injection : chasser l'air de la seringue ET de l'aiguille. Pour cela, vérifie qu'en aspirant ton produit de l'ampoule à la seringue, tu n'as pas fait de bulles. Si c'est le cas, tapote sur ta seringue, aiguille tournée vers le haut. Lorsque la bulle a disparu, appuie (tout) doucement sur le piston jusqu'à qu'une goutte sorte de l'aiguille.

Pour la testostérone, le produit étant huileux, les bulles peuvent être difficiles à chasser. Ne t'inquiète pas si tu mets un peu de temps. D'ailleurs, s'il y a des micro bulles, c'est ok ! Tu peux injecter.

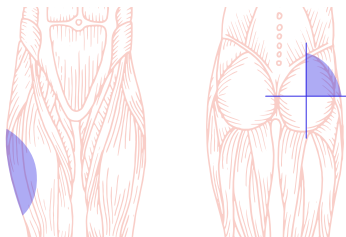


Pour le décapeptyl®, attention, le produit se solidifie rapidement après le mélange, pense donc bien à vérifier et re-secouer la seringue avant l'injection si nécessaire.

Ton matériel est prêt pour l'injection !

3. C'est parti pour l'injection intra-musculaire (IM) !

Il existe deux types de site d'injection : le quart supéro-externe de la fesse ou le muscle vaste externe de la cuisse.



Il est important de repérer correctement l'endroit où tu souhaites effectuer ton injection. Mais, un choix de site n'est pas définitif, d'une injection à l'autre, tu peux en changer. Il est même recommandé de changer de site (cuisse gauche/ cuisse droite par exemple) pour laisser reposer le site d'injection. Pour autant, le plus important est que tu sois à l'aise lors de l'injection !

Piquer dans la fesse est réputé être moins douloureux mais aussi un peu moins pratique que dans la cuisse lorsque l'on s'injecte seul.e.

C'est normal de trembler ou de ne pas réussir du premier coup, ta dextérité s'améliorera avec la pratique, l'important est de rester le plus hygiénique possible.

✱ Si tu souhaites effectuer ton injection dans la cuisse, favorise la position assise.

✱ Si tu effectues ton injection dans la fesse ou que tu souhaites faire ton injection debout, prend appui sur ton membre non-sollicité. Lorsque tu piques dans la cuisse, il y a un risque de toucher le nerf sciatique, pour éviter cela, tu peux dessiner une croix sur ta fesse pour la séparer en quatre et repérer correctement la bonne zone, d'injection, le quart supéro- externe droit.

Dans les deux situations, reste près d'une chaise ou d'un canapé au cas où tu ne te sentes pas bien.

Observation

Certaines personnes concernées ont témoigné que l'utilisation d'aiguilles courtes (25 mm) entraînait moins de douleurs en post-injection. Bien sûr l'utilisation des aiguilles se fait selon ta morphologie.

Avant ton injection, n'oublie pas de désinfecter la zone choisie ! C'est parti ! Trois, deux, un... Piquez !

Lorsque tu as piqué, pense à tirer légèrement sur le piston pour effectuer un reflux. Cela permet de vérifier l'absence de sang.

conseil

En tant qu'infirmière, le conseil que je peux te donner pour éviter d'appréhender la pique, c'est d'y aller franchement, comme si tu jouais aux fléchettes !

Repère l'endroit désinfecté, pense à décontracter tes muscles, prends une grande inspiration et pique avec un angle 90° !

Ce n'est pas un geste facile donc tu peux aussi te piquer doucement et enfoncer l'aiguille très lentement dans ta peau.

C'est un conseil de personne concernée !



Si du sang remonte, retire un peu l'aiguille sans la sortir complètement et change légèrement d'angle d'injection.

Si tu retires complètement l'aiguille, il faudra en utiliser une nouvelle (il ne faut jamais se servir d'une aiguille ayant déjà servie). En cas de douleur, n'hésites pas à ralentir le rythme d'injection. Lorsqu'il n'y a plus de produit, retires l'aiguille, jette la et appuie avec une compresse sur la zone d'injection. Tu peux masser la zone d'injection si tu en ressens le besoin.

Pense à jeter les aiguilles usagées et l'ampoule dans une boîte à aiguille.



Les boîtes à aiguilles sont en libre-service en pharmacie.

Tu peux la récupérer et la rendre là-bas et tu n'as pas à te justifier sur ta demande !



4. Et l'injection sous-cutanée ?

L'auto-injection d'hormones peut aussi se faire par voie sous-cutanée. Cette méthode est moins répandue mais elle est possible !

Généralement, les personnes qui effectuent des injections sous-cutanée sont celles qui ont un petit dosage d'hormones plus régulier (exemple : une injection tous les 10/15 jours). Pour la préparation du matériel, seule l'aiguille d'injection change, le diamètre de cette dernière est plus fin que pour l'injection intramusculaire. Si tu souhaites utiliser cette méthode, pense à acheter des aiguilles de 25 g, couleur orange.



Enfin, pour l'injection, les zone à privilégier sont l'abdomen ou les cuisses (image). Petites informations : la zone péri-ombilicale (5 cm autour du nombril) doit être évitée et le volume maximal d'injection est de 3 ml.

Si ton dosage est supérieur à cela, on te conseille de passer à l'injection IM.



N'hésite pas à attraper ta peau afin de former un pli cutané, cela permet notamment de réduire la douleur à l'injection. Pique à 45° si tu as une corpulence moyenne ou à 90° si tu as une corpulence forte. Avant d'injection le produit, relâche le pli cutané. **Tu peux injecter ! Tu peux y aller lentement pour éviter une douleur.**

Et après ?

Après l'injection, il est souvent conseillé de ne pas masser la zone d'injection pour éviter la création d'un hématome mais tu verras avec le temps. Si masser te fait du bien et t'évites des douleurs, tu peux le faire. Toi seul.e connaît tes réactions. Un autre conseil pour éviter la douleur post-injection : tu peux prendre une douche chaude pour te soulager.

Qu'il s'agisse d'un traitement féminisant ou masculinisant, sois attentif.ve à tes réactions post-injection. Au fil du temps, cela te permettra de repérer les effets qui peuvent te déranger et trouver le moment de la journée qui te convient le mieux pour effectuer ton injection.

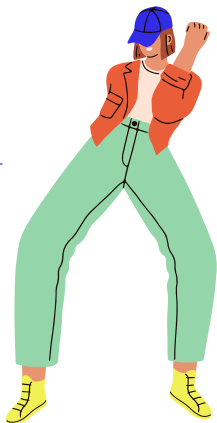
Il n'y a pas de « délai d'apprentissage ». On ne réussit pas toujours du premier coup toutes les étapes et c'est OK. Si tu sens que tu as encore besoin de conseils, tu peux revenir à un prochain groupe ou venir au SSU pour une consultation individuelle.

C'est aussi OK de se rendre compte que, finalement, l'auto-injection, ce n'est pas (encore) pour toi ! Tu peux venir effectuer tes injections au SSU ou l'équipe peut aussi t'orienter vers des cabinets libéraux.

Mes ressources

La version vidéo du livret :

 ssu.univ-lyon1.fr/lauto-injection-dhormones-les-tips-de-ton-ssu



Les points de collectes des déchets DASRI :

 www.dastri.fr/nous-collectons





Ouvrage édité par le Service de Santé Universitaire Lyon 1
Août 2024



**N'hésite pas à prendre rendez-vous
avec les professionnels de santé du SSU**

par téléphone au 04 27 46 27 27

ou sur <https://ssu.univ-lyon1.fr>



**Retrouve
toutes les offres
et les actus
du SSU de Lyon 1
sur Instagram**

