

La santé en prison :

GARDONS LE CAP !







# GARDONS LE CAP !

La santé en prison :  
chaque info est bonne à prendre !

### Remerciements :

Cette brochure n'aurait pas vu le jour sans la participation active de Laurent, Gabriel, Claude, Jean-Marc, Damien, Coralie, Michelle, Elodie, Anne, Latifa, Françoise, Maria, Philippe, Joël, Jimmy détenu(e)s au cours de l'année 2009

Merci à Jacques Van Russelt pour nous avoir autorisé à reproduire ses dessins pages 9 et 28.

Merci aux associations suivantes pour leur participation : Le Service Education pour la Santé de Huy, La Touline, le Centre d'action Laïque du Luxembourg, Le Fares. Nous remercions également le service des soins de santé prisons du SPF Justice pour ses relectures et pour son soutien dans l'élaboration de ce projet.

### Textes :

Modus Vivendi asbl  
Le contenu de cette brochure est inspiré de l'ancienne brochure « Et vogue la galère », rédigée par Modus Vivendi et le Centre Local de Promotion de la Santé de Bruxelles.  
Relecture, critiques et suggestions : des détenu(e)s des prisons de Namur et Nivelles, le Service des Soins de Santé Prisons, Question Santé asbl.

### Illustrations :

Des détenus de l'établissement pénitentiaire d'Arlon.

### Graphiste :

Danielle Grce pour Limagière asbl, 02/642 96 50

### Impression :

Production Wilmart & Gilles sprl, 02/268 79 49

### Editeur responsable :

Catherine Van Huyck  
Modus Vivendi asbl  
151 rue Jourdan  
1060 Bruxelles – février 2010  
Dépôt légal : D/2010/8826/1

Arriver en prison, c'est un choc : on est perdu, on ne connaît personne, on se pose un tas de questions, on se demande comment ça va se passer...

Cette brochure est faite pour vous donner des informations sur la santé en prison.

Même si chaque prison est différente, votre santé à vous est unique.

Prenez soin de vous !

Alors, si vous vous posez des questions...

« Gardons le cap ! » vous propose quelques réponses.

# Table des matières

- 6 **Trouver un soutien psychologique**
- 10 **Toc toc toc chez le « Doc »**
- 12 **Le dépistage**
- 14 **Médocs, mode d'emploi**
- 19 **L'hygiène? Quelques conseils de base**
- 21 **Ça vous chatouille ou ça vous gratouille?**
- 25 **Piercing et tatouage: des trous, oui mais propres**
- 29 **Tuberculose: une toux peut en cacher une autre**
- 33 **Relations sexuelles: et si on en parlait?**
- 39 **et les femmes dans tout ça?**

- 42 **Bébé à bord**
- 47 **Hépatites : l'A, B, C**
- 53 **Le sida : il ne se guérit pas...**
- 61 **Drogues derrière les barreaux**
- 68 **Traitements de substitution : ce qu'il faut savoir**
- 72 **Participer à des projets de prévention en prison...**
- 76 **Congés pénitentiaires et sorties : ça se prépare**
- 81 **Lettre au directeur de la prison**
- 83 **QUIZZ : Testez vos connaissances**
- 85 **Adresses utiles**



## Trouver un

Ce n'est facile pour  
personne de survivre  
psychologiquement à  
l'intérieur de la prison.

**Certaines** personnes y  
parviennent en gardant  
un lien avec leur famille,  
en travaillant, en parlant  
avec leur co-détenu, en  
participant à des activités :  
faire du sport, participer  
à un groupe de parole,  
reprendre des études, sortir  
au préau, écrire dans le  
petit journal de la prison,  
etc.

# soutien psychologique



**Mais** parfois, on n'y arrive pas : on ne se sent pas bien. Pas moyen d'en parler, ça ne sort pas.

La famille manque, les amis aussi. On ressent colère, honte, désespoir, angoisses.

On se sent seul avec ses questions.

Comment vais-je m'en sortir ?

quel est mon futur ? ...

On passe de mauvaises nuits, on pense parfois à la mort, on déprime...

**Quand** la souffrance prend trop de place, cela peut même prendre la forme d'une maladie. Personne n'est à l'abri d'une maladie mentale et c'est toujours un moment douloureux.

Le reconnaître permet de ne pas rester seul et de chercher de l'aide.

N'hésitez pas à vous adresser aux professionnels qui sont là pour vous aider.

Vous pouvez aussi faire appel à des associations extérieures.



IL N'Y A PAS  
DE HONTE à  
RECONNAÎTRE  
QU'ON A BESOIN  
D'UNE AIDE  
QUAND LA  
SOUFFRANCE  
EST  
INSUPPORTABLE



## Qui peut aider ?

**Parler** à quelqu'un de ses difficultés permet souvent d'envisager les choses avec plus de recul et de calme. En s'adressant à quelqu'un qui entend et reconnaît ce qui nous arrive, on se sent moins seul.

**Contacter** un service d'écoute téléphonique peut être un premier pas. Ces services offrent une écoute discrète et attentive et peuvent vous aider à trouver des débuts de solutions.

## Des associations

peuvent également vous rencontrer en prison afin de vous apporter une aide psychologique. Des conseillers moraux sont également présents dans les prisons. Ils sont là pour vous écouter, en aucun cas pour vous juger.

**Pour contacter un de ces services, voir le chapitre « A qui s'adresser ? » en fin de brochure...**



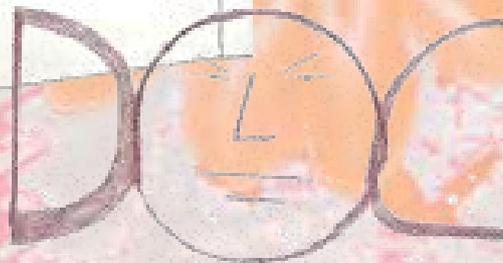


# Toc toc toc

Dans les 24 heures après votre arrivée, vous rencontrez le médecin ou le service infirmier de la prison.

**Lors** de cette première visite médicale (ou le plus vite possible) vous serez soumis à un dépistage de la tuberculose par radio du thorax. Ce dépistage est obligatoire depuis 2008.

**Vous pouvez également demander un test de dépistage de l'hépatite C et du VIH/sida.**



# chez le « Doc »

**Si vous** le souhaitez, un médecin extérieur peut venir vous visiter en prison, mais les frais de déplacement et de consultation seront à votre charge. De plus, le traitement prescrit par le médecin extérieur ne pourra être appliqué qu'avec l'accord du médecin de la prison.

**Pour** obtenir la visite de votre médecin, vous devez introduire une demande auprès du directeur de la prison (voir modèle de lettre p.81). Cela peut prendre une quinzaine de jours. Contactez votre médecin pour l'informer de cette démarche.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Votre médecin généraliste ne peut que suggérer un traitement. Mais si le médecin de la prison est d'accord, le traitement sera gratuit.

# Prenez soin De Vous

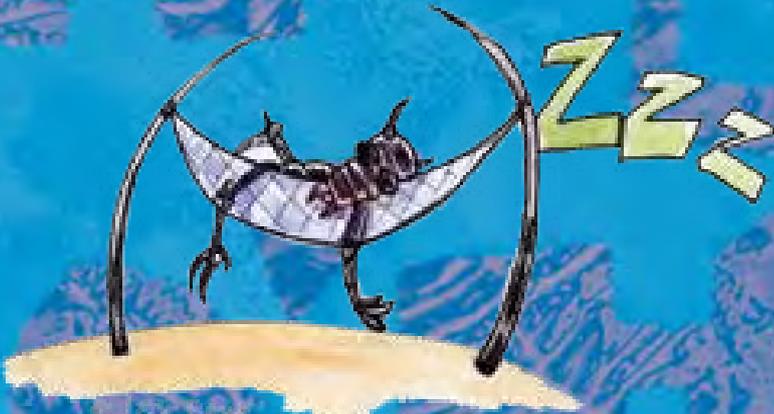


# Le dépistage

Le dépistage, en médecine, consiste en la recherche d'une maladie chez une personne qui a des symptômes flous ou qui ne se plaint pas de symptômes particuliers.

Concrètement, en ce qui concerne les hépatites et le sida, on vous fait une prise de sang et on recherche les anticorps que les humains développent lorsqu'ils

sont contaminés par le(s) virus recherché(s). Les résultats de cette analyse de sang vont permettre de savoir si vous êtes contaminé ou non.



Si vous avez pris un risque, il faut attendre au minimum 3 mois pour détecter une éventuelle contamination dans votre sang.

En attendant, il est possible que vous soyez contagieux... alors, protégez-vous !

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

SE PROTÉGER

ET PROTÉGER

LES AUTRES

**A** l'extérieur, quand vous vous faites dépister, on vous communique les résultats de votre analyse de sang.

En prison, c'est différent :

**Pas de nouvelles = bonnes nouvelles !**

**Dans** la majorité des cas, si vous n'avez pas eu de nouvelles 15 jours après la prise de sang, c'est que tout va bien.

### LES SAVIEZ-VOUS ?

Etre « négatif » veut dire ne pas être porteur du virus recherché.

A l'inverse, être positif signifie être contaminé.

**Excepté** en ce qui concerne la tuberculose, le dépistage n'est pas obligatoire, vous pouvez donc le refuser. Cependant, il est important de savoir si l'on est porteur du virus recherché. **Cela permet de se faire suivre par un médecin, d'envisager un traitement, de se protéger et de protéger les autres.**

La vie  
j'y tiens



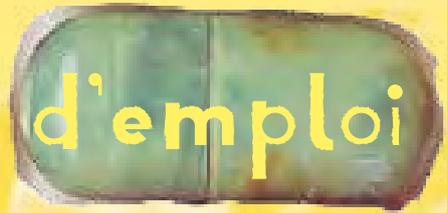


14

**Médocs,**



**mode**



**d'emploi**

Durant votre incarcération, vous serez peut-être amené à prendre des médicaments. Comment cela s'organise en prison ?



### Préparation des médicaments :

Le traitement prescrit par le médecin est préparé à l'extérieur de la prison par une pharmacie indépendante. Tous les jours, le pharmacien dispose vos médicaments dans une petite réglette à votre nom.

### Distribution : chacun sa réglette !

Chaque matin, votre réglette vous est remise par un agent pénitentiaire ou un infirmier de la prison.

**VOUS** recevez ainsi en une fois tous les médicaments dont vous avez besoin pour la journée. Attention! Des exceptions existent (personnes internées ou décision du médecin).

### Pilules à prendre ou à laisser...

**Vous êtes responsable de vos médicaments** et

de la manière dont vous les prenez au cours de la journée.

La réglette est scindée en petits compartiments qui correspondent à différents

moments de la journée :  
matin, midi, soir... ou, par  
exemple, avant le coucher  
ou avant le petit déjeuner.  
Dans chacun de ces  
compartiments se trouvent  
le(s) médicament(s) qu'il  
faut prendre à ce moment  
précis de la journée.

## Produits de marque et génériques

En prison, les médecins  
prescrivent aussi des  
médicaments génériques.  
Il s'agit de médicaments  
commercialisés sans nom  
de marque, ce qui permet  
de les vendre moins  
cher. Le nom repris sur le  
médicament générique est  
celui de la molécule de  
base du médicament.

**Rassurez-vous : les  
génériques sont tout  
aussi efficaces car ils  
ont la même composition  
chimique que les produits  
de marque.**

**Ne vous** étonnez donc pas  
si leur couleur ou leur forme

ne correspond pas à celle  
dont vous avez l'habitude !  
Par contre, n'hésitez pas  
à demander à l'infirmier  
des précisions au sujet  
des médicaments que vous  
trouvez dans votre réglette.



# LES MÉDOCS SONT IMPORTANTS.

## Une pilule n'est pas l'autre

Des médocs, il y en a des tonnes... de toutes les couleurs et de toutes les formes, qui produisent des effets divers.

Les plus souvent utilisés en prison sont :

### LES calmanTs

Ils réduisent la nervosité. Certains favorisent le sommeil et sont employés comme somnifères.

### LES anTi-douLEURS

Ils suppriment ou diminuent la douleur physique. Il existe de nombreux anti-douleurs (l'aspirine, le paracétamol et les



# MAIS VOUS L'ÊTES ENCORE PLUS!

17

anti-inflammatoires sont les plus connus), mais certains ont des propriétés plus spécifiques et sont donc indiqués en cas de douleurs particulières.

## LES ANTIBIOTIQUES

Ils empêchent le développement de bactéries responsables de certaines maladies. Ils ne servent à rien si vous souffrez d'une grippe, d'un rhume, etc.

Pour être efficace, un traitement aux antibiotiques doit être poursuivi jusqu'au bout, sans interruption, même après disparition des signes de la maladie.

## Quelques tuyaux pour ne pas vous emmêler les réglettes

En eux-mêmes, la plupart des médocs ne sont ni bons ni mauvais. Ce qui compte, c'est ce que vous allez en faire. Les médocs sont importants, mais vous l'êtes encore plus !

POUR que le traitement soit pleinement efficace, il est important de respecter l'horaire prévu pour chaque médicament.

De plus, **consommer en un coup tous les médocs de la réglette ne signifie pas automatiquement qu'on va être « pété »** : tous les médocs ne

pètent pas, même si on en prend beaucoup. Par contre, tout avaler en une fois peut entraîner des effets désagréables, voire dangereux. De plus, il vous sera impossible d'obtenir de nouveaux médicaments avant le lendemain matin.

**Les médicaments, c'est comme les brosses à dents : ça ne se prête pas, ça ne s'échange pas !**

LES médocs sont une monnaie d'échange très courante au sein des prisons, mais attention : ce qui est bon pour un autre ne l'est peut-être pas pour vous et vice-versa.



En clair : évitez de dépanner un copain, car vous pourriez lui refiler un médoc qui ne lui convient pas.

**Si vous décidez de consommer des médicaments achetés au marché noir, attention aux mélanges et aux quantités que vous consommez :** ces médicaments ne vous étant pas destinés, des effets secondaires désagréables voire dangereux pour votre santé peuvent survenir.

Tout médicament pris par la bouche met un certain temps avant d'agir : il doit

d'abord être digéré. Soyez patient, attendez 1 heure avant d'évaluer ses effets.

**De nombreux** médicaments font mauvais ménage avec l'alcool et la plupart des drogues. Si vous êtes amené à boire un coup ou à consommer des drogues à l'occasion, ne prenez pas de calmants, d'anti-douleurs ou encore de méthadone, car **le risque d'overdose augmente** de manière importante.

Si vous voyez un détenu sombrer dans le sommeil suite à une prise de

médicaments ou de drogues, il peut s'agir d'une overdose : appelez de l'aide si sa respiration se fait plus lente et s'il ne se réveille pas ou se rendort aussitôt.

### Plus d'infos sur l'overdose ou sur les médicaments ?

Une plaquette d'information «overdose» et une brochure sur les médicaments actifs sur le mental (psychoactifs) sont en principe disponibles dans l'établissement.

Renseignez-vous à l'**infirmerie**.

ÉVITEZ DE DEPANNER UN COPAIN

## Quelques conseils de base

Préserver sa santé, c'est avant tout être attentif à son hygiène. Et d'autant plus lorsqu'on vit dans un lieu fermé avec d'autres personnes.



### Principes généraux

✕ **Lavez-vous les mains à l'eau et au savon**, surtout avant les repas et après l'utilisation des toilettes.

✕ **Préservez vos dents !**

Lavez-les, d'autant plus si vous mangez du sucre.

✕ **A chacun son matériel.** Ne prêtez pas et n'empruntez pas le matériel de toilette : brosse à dents, coupe-ongles, rasoir, draps, vêtements, gants de toilette, essuies...

✕ **Soyez attentif à maintenir la propreté des douches et des toilettes**, cela vous évitera d'attraper tous les microbes qui passent.

✕ Adressez-vous à l'infirmerie **en cas de manque de matériel**, elle pourra peut-être vous aider à trouver une solution.

### Les soins dentaires

Vos dents sont essentielles. Elles vous permettent de mâcher, de bien digérer, d'éviter des maladies, etc. Elles sont précieuses, prenez-en soin toute votre vie.

**Brossez-vous les dents plusieurs fois par jour, de préférence après les repas. Ne prêtez jamais votre brosse à dents !**

Mieux  
vaut  
se faire  
soigner  
une carie  
qu'une  
rage  
de dents



### Chez le dentiste

Lorsque vous avez mal aux dents, demandez à voir le dentiste sans tarder : mieux vaut se faire soigner une carie qu'une rage de dents. Malheureusement, le dentiste n'est pas toujours disponible : vous intégrerez parfois une liste d'attente !

Soigner une carie n'implique pas forcément de devoir arracher la dent : discutez avec le dentiste afin de trouver la meilleure solution.

# Ça vous chatouille ou ça vous gratouille?

## Les poux

Le pou mesure 1 à 3 mm, il se déplace et se reproduit à toute vitesse.

Les poux se transmettent facilement.



## 3 types de poux :

- ✗ le pou de tête qui s'accroche aux cheveux
- ✗ le pou du corps qui s'accroche aux poils du corps et se transmet de peau à peau ainsi que par les vêtements, draps, taies, couvertures ...
- ✗ le pou du pubis (ou morpion) qui se transmet par contact sexuel ou par les vêtements, le linge, les draps ....

## Quels sont les signes ?

De manière générale, ça démange, ça gratte. Les poux de corps démangent énormément au point de laisser des traces de grattage aux fesses, au dos, sous les aisselles, aux poignets.

EN PRISON LA METHODE RADICALE: SE RASER



## S'en débarrasser

En prison, la meilleure méthode est souvent la plus radicale : se raser la tête (ou le pubis, s'il s'agit de morpions). Si vous ne voulez pas vous couper les cheveux, il ne vous reste plus qu'à accepter l'isolement et être patient, un peigne à poux à la main.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Se débarrasser des poux, c'est parfois un casse-tête !

Renseignez-vous à l'infirmerie : il existe des shampoings et lotions anti-poux qui permettent de tuer le parasite, mais vous devrez sans doute vous contenter de vinaigre dilué dans de l'eau chaude et recommencer plusieurs fois le traitement.

Bon courage !

## La gale

La gale est due à un parasite qui vit sous la peau, y creuse des galeries et y pond ses oeufs. On peut surtout voir ces galeries entre les doigts, sous forme de sillons et dans les plis des articulations. **La gale se transmet par contact direct (de peau à peau), par les vêtements ou le linge infecté.**



**Elle** provoque des démangeaisons importantes (ça gratte !), principalement la nuit.

La gale nécessite un traitement qu'il faut répéter plusieurs jours. Il faut également traiter les personnes de l'entourage et laver le linge à haute température.

**Renseignez-vous à l'infirmierie.**

**Parasites, gale, poux...**  
**Pour s'en débarrasser, il faut les évacuer de vos vêtements, de vos draps, votre couverture et taies d'oreiller : sans possibilité de les laver à 90°C, mettez les 10 jours dans un sac en plastique bien fermé, ils n'en sortiront pas vivants !**

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

## Les champignons, les mycoses

**Les mycoses** sont des affections de la peau. On peut en avoir sur toutes les parties du corps. Ce n'est pas grave mais c'est tenace et contagieux.

### PRÉVENTION

Pour éviter d'attraper des mycoses aux pieds, évitez les chaussures mal aérées (baskets ...), retirez vos chaussures régulièrement, changez de chaussettes tous les jours, évitez les

chaussettes en matière synthétique. En été, préférez les sandales. Pour éviter l'humidité dans les chaussures, mettez-y une semelle, même en carton ou en papier WC. Portez des tongues (slaches) dans les douches.

### Traitement

Si malgré cela, vous attrapez des champignons, consultez le médecin, il vous prescrira un traitement adéquat (pommade).



# Piercing et tatouage : des trous, oui mais propres

En prison, vu le contexte, tatouage et piercing sont généralement pratiqués dans des conditions de mauvaise hygiène et de stress.

Mieux vaut ne pas se faire tatouer ou piercer en prison. Vous risquez d'attraper des maladies dangereuses. Profitez plutôt d'un congé ou d'une sortie pour vous rendre chez un professionnel, qui lui, utilise du matériel stérilisé.

## Risques

Du lobe de l'oreille aux autres parties du corps, tous les piercings, les tatouages et les rasages à la lame entraînent des saignements (pas toujours visibles) et peuvent donc transmettre des **infections** de personne à personne.

## D'autres complications sont possibles.

Par exemple : réactions allergiques à l'encre de tatouage, problèmes de cicatrisation, etc.



L'utilisation de matériel non stérile peut transmettre des infections. Certaines sont particulièrement dangereuses.

LE SAVIEZ-VOUS?

# Ne grattez pas votre tatouage/piercing



## Les mesures élémentaires de prévention

Si vous décidez de vous faire tatouer ou piercer en prison, voici quelques conseils de réduction des risques :

### Vaccination

Demandez à vous faire vacciner contre l'hépatite B.

### Hygiène

Si votre matériel a déjà servi, nettoyez-le à l'eau de javel (voir page 64). Attention, cela ne suffira pas à tuer les virus des hépatites mais vous prémunira de la plupart des autres microbes ; la peau doit être saine : sans plaie, verrue, bouton, croûte

ou grain de beauté.

Si possible, coupez-vous les ongles courts, ne portez ni bracelet ni montre, lavez-vous soigneusement les mains avant et après l'acte.

### Désinfection

Désinfectez la peau avant le tatouage/piercing. Désinfecter ne veut pas dire stériliser !

### Contre-indications :

**Pas** de tatouage et de piercing si :

- ✗ vous prenez des médicaments à base de cortisone ou certains anti-inflammatoires.
- ✗ vous souffrez de maladie chronique de la peau (ex.: eczéma) ;

- ✗ vous souffrez d'allergies.
- ✗ vous êtes porteur d'une hépatite ou séropositif pour le sida (risque de transmettre le virus aux autres).
- ✗ vous êtes diabétique ou souffrez d'un cancer.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le délai moyen de cicatrisation varie de 2 semaines pour un tatouage à 9 semaines pour un piercing de l'oreille, parfois jusqu'à 9 mois pour un piercing du nombril.

## Soins et cicatrisation

Il est normal d'observer une réaction inflammatoire (rougeur et parfois gonflement).

Consultez un médecin si ces signes ne disparaissent pas en moins d'une semaine car il pourrait s'agir d'une infection. Le pus (liquide jaunâtre qui sort de la plaie) est anormal.

Laissez la peau tatouée / piercée à l'air ou portez des vêtements larges en coton (ni laine, ni nylon).

**Ne** grattez pas votre tatouage/piercing et n'arrachez pas les croûtes. Ne vous exposez pas au soleil pendant la durée de la cicatrisation.



## Piercing :

Une désinfection soignée est nécessaire au moins une fois par jour tant que la cicatrisation n'est pas complète :

✗ tournez la boucle chaque jour pour évacuer les impuretés. Faites-le sous la douche ou sous l'eau courante : de cette façon, vous êtes assuré d'avoir les mains propres.

✗ utilisez un désinfectant et appliquez-le avec un coton tige ;



**Pour** nettoyer la plaie, vous pouvez aussi baigner la zone « percée » : prenez un bol ou un godet que vous remplissez d'eau chaude, penchez la zone percée au-dessus du bol. Une fois

que les bords du bol collent à la peau (l'eau ne peut plus passer) redressez-vous de manière à ce que le piercing baigne dans l'eau. A faire tous les jours le premier mois...



# Tuberculose : une toux peut en cacher une autre

La tuberculose est une maladie contagieuse. Elle est dangereuse voire mortelle si elle n'est pas soignée.

La tuberculose est causée par le bacille de Koch ou BK, un microbe qui s'attaque à différentes parties du corps, surtout les poumons, mais aussi les os, les reins, les articulations, les méninges.

## Comment s'attrape la tuberculose ?

En ayant des contacts étroits et fréquents avec une personne atteinte de tuberculose des poumons et en respirant les BK présents dans l'air.

La tuberculose ne s'attrape pas par simple contact avec du matériel comme des objets, livres, linge,

...

NB : chez le malade, le microbe se trouve dans les postillons, les crachats, la salive et sont transmis à l'occasion de la toux et d'éternuements.

Les BK présents dans l'organisme y sont :

- ✗ soit à l'état « dormant » : on n'est pas malade ni contagieux.
- ✗ soit à l'état « actif » : les BK se « réveillent » et provoquent une tuberculose ✗ maladie contagieuse si elle atteint les poumons.

LE SAVIEZ-VOUS ?

# il est essentiel que vous poursuiviez



## Comment savoir si vous avez attrapé le microbe de la tuberculose ?

En général, en prison, on fait une radiographie du thorax à l'entrée. Si le séjour dure plus de 3 mois, un test tuberculinique (« une cuti ») est réalisé et répété tous les ans, sauf chez ceux qui ont un test déjà positif. Dans ce cas, une radiographie du thorax est réalisée tous les ans.

## Quels sont les signes de la maladie ?

- ✗ une toux qui persiste plus de 3 semaines
- ✗ des crachats avec éventuellement des traces de sang
- ✗ une fatigue anormale

✗ une perte de poids en s'alimentant normalement. En présence d'un ou de plusieurs de ces signes, consultez le médecin de la prison le plus rapidement possible.

Pas de panique : il peut s'agir d'un gros rhume ou d'une bronchite... mais mieux vaut en être certain.

## Si vous êtes contagieux

Vous serez transféré dans un centre médical pénitentiaire (à Bruges ou à Saint Gilles) et vous devrez porter un masque.

## Quelques précautions élémentaires :

✗ éviter d'échanger cigarettes, joints, burettes,

# le traitement jusqu'au bout!

31

brosses à dents, bouteilles,  
verres avec vos co-détenus ;  
✗ mettez la main devant la  
bouche lorsque vous toussiez ;  
✗ crachez dans un mouchoir.

## Comment se soigner?

**Le** traitement se compose  
d'**antibiotiques à prendre  
pendant au moins 6 mois.**  
**Pour être efficace,**  
**un traitement à base  
d'antibiotiques doit être  
suivi correctement et  
jusqu'au bout.**

**Après** quelques semaines  
de traitement, vous ne serez  
plus contagieux et vous  
vous sentirez mieux, mais  
il est essentiel que vous  
poursuiviez le traitement  
jusqu'au bout !



## En cas de sortie ET de congé pénitentiaire

**Normalement**, vous pourrez demander une réserve de médicaments au service médical. Cette réserve de médicaments vous permettra de ne pas interrompre votre traitement.

**A l'extérieur**, vous pouvez vous adresser au FARES (Fonds des Affections Respiratoires): il pourra vous aider à effectuer les démarches utiles (mutuelle, CPAS, ...). Si nécessaire, il prendra en charge gratuitement le traitement et le suivi de votre maladie (Voir adresse en fin de brochure).

**Si vous avez besoin d'un coup de main lors de votre sortie, allez voir à la fin de la brochure... Les bonnes adresses s'y trouvent.**

## LE SAVIEZ-VOUS?

**Abstenez-vous de consommer de l'alcool, des drogues, des médicaments non prescrits pour ne pas surcharger votre foie déjà sollicité par les antibiotiques.**



# Relations sexuelles: et si on en parlait ?

La sexualité fait partie de la vie et de la santé de chacun. Les lignes qui suivent peuvent vous être utiles, tant pour votre vie en prison qu'à l'extérieur.

## Les VHS : Les visites hors surveillance

Le détenu a droit à une visite dans l'intimité par mois au minimum, conformément aux règles en vigueur et pour autant que la mesure de sécurité individuelle le permette.

### Qui en bénéficie ?

Peuvent bénéficier des visites dans l'intimité :

- ✗ toute personne ayant un lien affectif durable avec le détenu : la compagne ou le compagnon qui, pendant 6 mois au moins, a manifesté un intérêt permettant de croire au sérieux de sa relation avec le détenu.

- ✗ tous les détenus qui ne bénéficient pas de congés, au plus tôt après une

période de 3 mois de détention si marié ou cohabitant, 6 mois pour les autres.

### PEUVENT ÊTRE EXCLUS du bénéfice de ce type de visite :

- ✗ les visiteurs qui n'ont pas respecté le règlement des visites

- ✗ les détenus et visiteurs qui ont introduit dans l'établissement des objets non autorisés

## Sont exclus de ce type de visite :

✗ les détenus qui font l'objet d'une sanction disciplinaire grave entraînant un régime cellulaire strict (RCS)

✗ les détenus transférés temporairement (comparution, CMC, passants,...) pour un motif ponctuel autre qu'un transfèrement pour visite

✗ les détenus dont le directeur estime, après avis du service psycho-social, que leur personnalité constitue une contre-indication à ce type de visites.

Attention : à ce jour (janvier 2010) le règlement d'ordre intérieur commun à tous les établissements n'est pas encore en vigueur. Sachez que le document provisoire prévoit que tous les détenus, après une période de détention d'un mois peuvent bénéficier de ces visites dans l'intimité aux conditions fixées par les circulaires 1715 et 1715 bis.



# DES POCHETTES CONTENANT UN PRÉSERVATIF ET UN LUBRIFIANT SONT DISPONIBLES À L'INFIRMERIE.

35

## Les IST

### C'EST QUOI ?

Les infections sexuellement transmissibles

ou IST sont des infections qui peuvent se transmettre lors des relations sexuelles sans protection.

Elles sont nombreuses et variées, et s'appellent syphilis, gonorrhée, herpès génital, etc.

Le sida et les hépatites sont également des IST, à leur sujet lisez les chapitres spécifiques.

### TRAITEMENT

Certaines d'entre elles se guérissent si elles sont traitées à temps.

Le traitement consiste en général à la prise d'antibiotiques par voie orale.

### Symptômes

Les symptômes qui doivent vous amener à consulter un médecin :

Sensation de brûlure en urinant, écoulements génital anormal, douleurs au niveau des organes sexuels, rougeurs, blessures, boutons, etc.

### Protégez-vous...



## PRÉVENTION

Le mot d'ordre :

**utilisez préservatif + lubrifiant lors de vos rapports sexuels !**

Le gel lubrifiant permet, comme son nom l'indique, de lubrifier la muqueuse pénétrée, le vagin ou l'anus. **Un rapport sexuel avec lubrifiant peut être plus agréable et réduit surtout le risque de voir le préservatif se déchirer.**

Des pochettes contenant un préservatif + un lubrifiant sont disponibles à l'infirmerie.

Si vous utilisez un autre lubrifiant que celui proposé dans cette pochette, **choisissez un lubrifiant à base d'eau** ou de silicone.

**Surtout**, n'utilisez pas de matière grasse (vaseline, beurre, huile, nivéa), cela augmente fortement le risque de rupture du préservatif !

### Quelques pratiques sans risques :

Les baisers, les caresses, le massage et la masturbation.

### Les pratiques à risques :

**LES RAPPORTS SEXUELS AVEC PÉNÉTRATION anale ou vaginale**, que l'on soit actif (pénétrant) ou passif (pénétré).  
Il n'est pas nécessaire que le rapport sexuel soit

long ni même qu'il y ait eu éjaculation pour que la contamination ait lieu : une légère pénétration peut parfois suffire.

### La fellaTion

La fellation est très risquée en ce qui concerne les IST : syphilis, « chaude-pisse » ou gonorrhée sont des infections courantes et facilement transmissibles par le sexe oral. Il est également possible d'être contaminé par le VIH et l'hépatite B en pratiquant une fellation.  
Tout comme l'anus ou le vagin, la bouche est une muqueuse qui peut constituer une porte d'entrée pour le virus. Les

petites blessures dans la bouche, aphtes, brûlures, gencives fragilisées par le brossage des dents ou la prise de drogues, augmentent le risque de contamination.

### En cas de fellation

d'une personne séropositive, le virus contenu dans son sperme peut alors passer à travers la bouche de la personne qui pratique la fellation. L'éjaculation dans la bouche est donc fortement déconseillée...

Attention, même sans éjaculation le risque n'est pas exclu ! Le liquide pré séminal lié à l'excitation, qui n'est pas du sperme, contient aussi du virus.



**Utilisez un préservatif** lors d'une fellation. Ils sont disponibles à l'infirmierie. Dans le cas où vous n'en utilisez pas, voici quelques conseils qui vous permettront de diminuer les risques de transmission d'infections mais qui ne vous protègent pas à 100 % :



### Conseils de sexe oral à moindre risque :

- ✗ Ne vous lavez pas les dents juste avant de pratiquer une fellation : vos gencives risquent de saigner.
- ✗ Observez le pénis de votre partenaire avant de le sucer : boutons, plaies ouvertes, lésions, écoulement, etc. peuvent indiquer la présence d'une IST.
- ✗ Ne pratiquez pas la fellation si vous avez des blessures, aphtes, caries non soignées, boutons de fièvre, inflammations dans et autour de la bouche.
- ✗ Ne recevez pas de sperme ou de liquide séminal en bouche.

Si malgré tout vous recevez du sperme, mieux vaut recracher. En effet, des blessures de l'œsophage ou de l'estomac peuvent être en contact avec le sperme et constituer aussi une porte d'entrée pour les virus.

**Le pénis** ne se résume pas au gland. Ce dernier étant tapissé de muqueuse, c'est la zone la plus sensible et la plus à risque concernant la transmission du VIH/Sida. Vous pouvez dès lors décider de lécher d'autres zones pubiennes tout aussi érogènes.

**Et du côté des femmes ? voir page suivante...**

# et les femmes dans tout ça ?

39

La prison est un milieu majoritairement masculin, pas toujours adapté aux réalités des femmes. Voici donc quelques infos qui vous sont spécifiquement destinées.



## Examens gynécologiques

**Des** consultations pratiquées par un gynécologue sont organisées dans les prisons où des femmes sont détenues.

Si vous le souhaitez, vous avez le droit de faire appel à un gynécologue extérieur à la prison, mais à vos frais. Il est cependant nécessaire que votre gynécologue se mette en contact avec le médecin de la prison.

Un traitement prescrit par un médecin /gynéco extérieur est toujours soumis à l'autorisation du médecin de la prison.

## Relations sexuelles

### AVEC LE SEXE OPPOSÉ

Dans toutes les prisons, des préservatifs et du lubrifiant sont actuellement disponibles gratuitement à l'infirmerie. Vous en trouverez également dans les tables de nuit des locaux VHS (= visite hors surveillance).

### LES FEMMES ENTRE ELLES...

Si VOUS avez des relations avec d'autres femmes, il faut également vous protéger des infections sexuellement transmissibles (IST). Voir chapitre précédent. En effet, certaines pratiques



Pour obtenir un carré de latex :

Découpez le réservoir d'un préservatif, puis découpez le préservatif dans le sens de la longueur.

Une alternative consiste à utiliser un gant à usage unique.

sexuelles entre femmes peuvent transmettre une IST. Protégez-vous.

### POUR SE PROTÉGER DES IST :

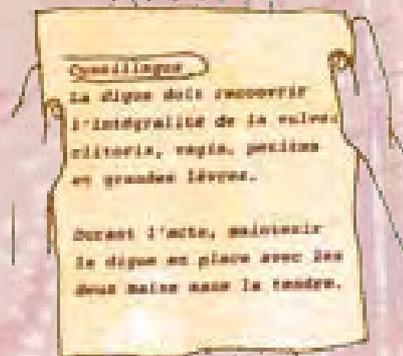
✗ Lors des pratiques orales (cunnilingus ou annulingus) : utilisez un carré de latex comme

barrière entre votre bouche et les muqueuses de votre partenaire (sexe, anus).

✗ Lors des pénétrations (vaginales ou anales) : que ce soit sur votre doigt ou sur un objet sexuel, utilisez toujours un nouveau préservatif, à chaque nouvelle pénétration.

## LE SAVIEZ-VOUS?

Les préservatifs et les carrés de latex ne s'utilisent qu'une fois : il faut en changer à chaque rapport.



## Contraception

### PRESCRIPTION

En prison, il est possible d'avoir accès à des moyens de contraception (la pilule ou le stérilet, par exemple). Si vous le souhaitez, adressez-vous au médecin attaché au service médical de la prison, ou à votre médecin traitant.

### DROGUES

Sachez que l'usage de certaines drogues perturbe le cycle menstruel : il est alors possible de ne pas avoir de règles mais de tomber enceinte ! En cas de relations hétérosexuelles, n'oubliez donc pas d'utiliser un moyen contraceptif.

### AVORTEMENT

En cas de grossesse non désirée, vous pouvez demander une interruption volontaire de grossesse (avortement). Elle sera réalisée dans un centre proche de la prison.

# Bébé à bord

## Suivi de grossesse

Si VOUS êtes enceinte, durant les 7 premiers mois, vous serez suivie par le médecin de la prison. Dans la plupart des cas, les échographies sont réalisées dans un hôpital proche de la prison. Certains gynécos sont en possession d'un appareil portable et réalisent donc des échographies au sein même des prisons.

À partir du 8<sup>ème</sup> mois de grossesse, vous serez transférée à la prison de Bruges, qui dispose d'une section spéciale mère-enfant. Vous accoucherez sous surveillance dans un hôpital proche de cette prison.

## Grossesse et drogues

La consommation de drogues ou de certains médicaments est une source de risques pour la santé de la future maman et/ou de son bébé, ainsi que pour le bon déroulement de la grossesse.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

En prison, les futures mamans peuvent bénéficier d'un régime alimentaire particulier (+ de fruits, + de laitages, etc.) ainsi que de vitamines. Renseignez-vous à l'infirmierie.

**Dans la mesure du possible, évitez de consommer durant la grossesse ou consommez le moins possible, cela vaut aussi pour l'alcool.**

**Si VOUS** consommez de l'héroïne, parlez-en au médecin et commencez un traitement de substitution : votre bébé peut en effet souffrir du manque, des surdoses et des produits de coupe. Parlez-en au gynécologue qui vous suit.



## Grossesse et substitution

**Enceinte, vous pouvez poursuivre votre traitement et même commencer un traitement de substitution en prison.**

Si vous étiez sous traitement de substitution et enceinte avant d'être incarcérée, il faut le signaler rapidement au médecin de la prison afin que votre traitement ne soit pas interrompu à votre entrée en prison (risques importants pour le bébé en cas d'interruption du traitement).

Votre médecin doit rapidement se mettre en contact avec le médecin de la prison afin d'assurer la continuité du traitement.

## Alcool et cigarettes

**La fumée de cigarette**

est nuisible pour le bébé. Dans la mesure du possible, réduisez un maximum votre consommation. Après la naissance de votre enfant, protégez-le un maximum du tabagisme passif, en fumant à la fenêtre par exemple. L'alcool passe dans le placenta et dans le lait maternel. Pour éviter des séquelles irréversibles, buvez le moins possible durant votre grossesse. Faites-vous aider si besoin !

## Séjourner avec son enfant

**Les enfants** en bas âge peuvent séjourner en prison avec vous jusqu'à

Un traitement de substitution à la méthadone ou à la buprénorphine est beaucoup moins risqué pour la santé de la maman et de son bébé qu'une consommation régulière d'héroïne.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

l'âge de deux ans. Dans les prisons qui disposent d'une section mère-enfant, une infrastructure spéciale est prévue pour les accueillir : crèche (souvent à l'extérieur), suivi pédiatrique, promenades à l'extérieur encadrées par un service spécialisé, etc.

## Allaitement

Si votre enfant séjourne avec vous et que vous souhaitez l'allaiter, faites-le ! C'est la source d'alimentation idéale de votre bébé.

**Mais** démarrer un allaitement, ce n'est pas facile tous les jours... sachez qu'il est possible de

recevoir des conseils par téléphone, via différentes associations. Ce sont des professionnels ou des mamans expérimentées qui vous répondent.

**N'hésitez pas** à les appeler avant la naissance afin de poser toutes vos questions. Voir les adresses en fin de brochure. Jusqu'à ses 6 mois, sachez qu'un bébé peut être nourri uniquement avec du lait maternel. Par la suite, il a besoin de légumes et de fruits, mais il peut toujours être allaité !

APRÈS LA  
NAISSANCE DE  
VOTRE ENFANT,  
PROTÉGEZ-LE  
UN MAXIMUM  
DU TABAGISME  
PASSIF, EN  
FUMANT À LA  
FENÊTRE PAR  
EXEMPLE.

# Visite de vos enfants

Les mineurs n'ont pas le droit de pénétrer seuls à l'intérieur de la prison. Les visites d'enfants à leur parent doivent toujours être organisées par un adulte extérieur à la prison, qui se charge de conduire et d'accompagner les enfants.

**Souvent**, ce sont les personnes qui ont la garde des enfants qui se chargent d'organiser les visites (père, grands-parents, familles d'accueil, homes, etc.). Il est donc important d'entretenir de bonnes relations avec ces personnes, puisque c'est d'eux que dépendent les visites des enfants.

**Si vos relations avec ces personnes sont tendues ou difficiles, le mieux est de faire appel à une équipe de travailleurs sociaux qui peut se charger de vous aider à recevoir la visite de votre enfant (voir adresses en fin de brochure).**



# Hépatites :

## L'A, B, C

47

Qu'est-ce qu'une hépatite ?

Une hépatite est une inflammation du foie.

Elle est causée par :  
soit des virus

(principalement A, B et C)

soit des substances

toxiques (alcool,  
détachant, solvants, etc.)

**A quels signes peut-on savoir qu'on a une hépatite ?**

✗ Vous vous sentez très fatigué ;

✗ vos urines sont foncées, vos selles blanchâtres ;

✗ vous perdez l'appétit ;

✗ vous avez souvent des nausées et/ou des vomissements ;

✗ vous avez une jaunisse...

**En** présence d'un de ces signes, demandez à voir le médecin car il pourrait s'agir d'une hépatite.

**Bien** souvent, il arrive que le malade ne présente aucun signe. On dit de cette maladie qu'elle est « asymptomatique ». C'est une situation **courante pour l'hépatite C. On peut donc être porteur sans le savoir... et la transmettre !**

L'hépatite B et surtout la C peuvent devenir chroniques (elles persistent et durent).

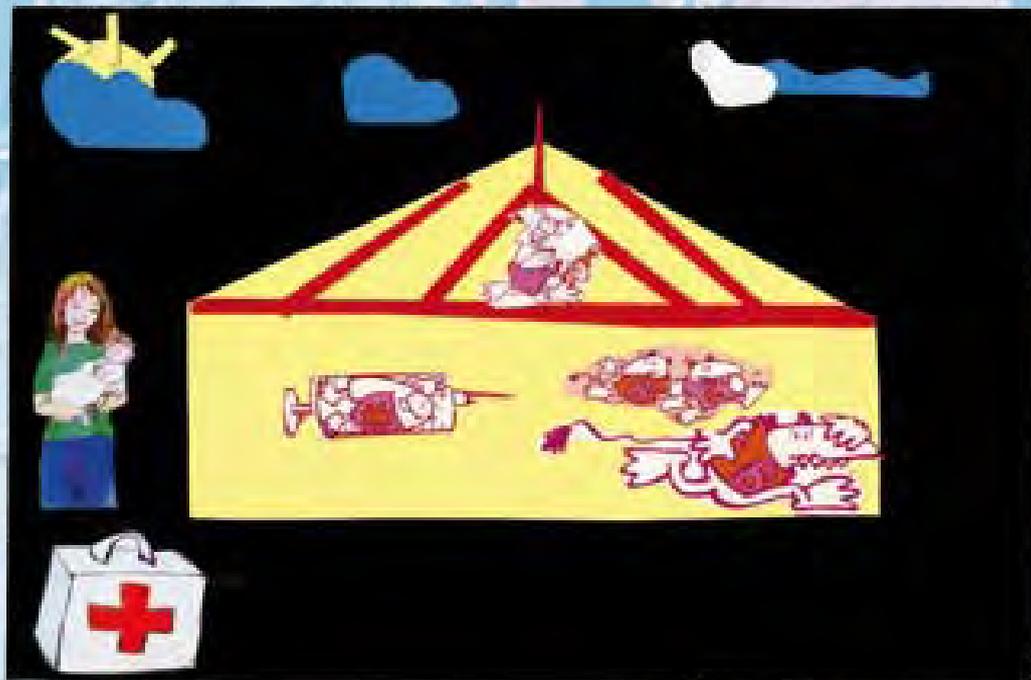
Si on ne soigne pas une hépatite chronique,

elle peut entraîner, au bout d'une

vingtaine d'années, une cirrhose du foie,

voire un cancer.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**



## Comment attrape-t-on une hépatite ?

L'**hépatite A** s'attrape en avalant de l'eau et/ou des aliments souillés par de la salive ou par les excréments d'une personne contaminée.

L'**hépatite B** s'attrape par voie sanguine, sexuelle et de la mère à l'enfant.

L'**hépatite C** s'attrape essentiellement par voie sanguine.

Les **hépatites B et C ne se transmettent pas en se donnant la main ou en partageant les toilettes.**

### PAR LE SANG

1/ en cas d'usage de drogues par **injection**, lors du partage de la seringue, de l'aiguille, de la cuillère, du coton, du filtre ou du garrot (chaque élément peut être contaminant !);  
2/ en cas de partage du matériel de **sniff** (pailles ou billets).

3/ lors des **tatouages** et **piercing** si le matériel n'est pas stérile (Attention à l'aiguille, mais aussi à la réserve de couleur).

4/ lors du partage du **nécessaire de toilette** : du sang peut se trouver sur les rasoirs, brosses à dents, ciseaux à ongles, etc.

### PAR LE SEXE

**Au cours de rapports sexuels non protégés**, c'est-à-dire sans préservatif (concerne surtout l'hépatite B).

**DE la MÈRE à l'ENFANT, au COURS de la GROSSESSE**  
C'est fréquent pour l'hépatite B, nettement plus rare pour l'hépatite C.

0.0004 ml de sang contaminé (donc invisible à l'œil nu) peut suffire pour transmettre le virus de l'hépatite C.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**



## Comment s'en protéger ?

**En cas d'injection,** utilisez une seringue neuve à chaque injection ou, à défaut, ayez votre seringue personnelle que vous ne prêtez à personne. Le nettoyage du matériel à l'eau de javel ne suffit pas à éliminer le virus des hépatites. Ne partagez ni le coton, ni l'eau, ni la cuillère.

**En cas de sniff,** ne partagez pas la paille ou le billet !

**En RÈGLE GÉNÉRALE,**

✗ Ne partagez pas vos brosse à dents, coupe-ongles et rasoirs.

✗ **ne partagez pas ce que vous mettez en bouche** (verres, couverts, etc.) afin d'éviter les risques de transmission des hépatites A et E.

✗ Ne faites ni tatouage ni piercing en prison. Attendez plutôt un congé pénitentiaire pour aller chez un professionnel.

✗ En cas de rapports sexuels, utilisez une capote et du lubrifiant. Ils sont disponibles gratuitement à l'infirmerie.

**NE PARTAGEZ PAS CE QUE VOUS METTEZ EN BOUCHE**

## Que faire si vous avez une hépatite ?

### Suivi

Avant tout, vous mettre en contact avec un médecin et vous faire suivre régulièrement. Cela permet de surveiller l'évolution de la maladie, et de décider s'il y a lieu de suivre un traitement (ce n'est pas toujours nécessaire ou possible).

### Médicaments

Il existe des médicaments qui combattent la maladie, même s'ils ne la font pas toujours disparaître : l'Interféron® et la Ribavirine® .

En théorie, il est possible de suivre un tel traitement en prison. Renseignez-vous auprès du médecin de la prison.

**Quel que soit le stade de la maladie, même tardif, il n'est jamais trop tard pour traiter une hépatite C. A votre sortie de prison, pensez à rendre visite à votre médecin.**



**Parlez-en au médecin,  
il est tenu au secret  
médical.**

## Pendant le Traitement :

Évitez de consommer des drogues et même certains médicaments en même temps que l'Interféron© et la Ribavirine© : leur combinaison est dangereuse pour la santé. Parlez-en au médecin, il est tenu au secret médical. Évitez d'injecter, cela aggrave la maladie. À la rigueur, mieux vaut fumer ou sniffer.

**Ne partagez pas votre matériel d'injection ou de sniff : protégez-vous, protégez les autres!**

Abstenez-vous d'avalier de l'alcool sous toutes ses formes (y compris boire

de l'after-shave), car cela aggrave fortement la maladie.

## Existe-t-il des vaccins ?

Le vaccin est la meilleure protection contre l'hépatite B. La vaccination, pour être efficace, nécessite 3 doses (la 2<sup>ème</sup> dose 1 mois après la 1<sup>ère</sup>, la 3<sup>ème</sup> dose 6 à 12 mois après la 2<sup>ème</sup>).

**Si vous êtes** incarcéré pour 6 mois ou plus, vous pouvez demander le vaccin en prison. Il est gratuit. Si vous voulez le faire à l'extérieur, sachez que chaque injection coûte environ 40 Euros. Si vous êtes enceinte et avez une hépatite B, il est impératif pour la santé de votre enfant de le faire vacciner à la naissance.

**Actuellement, il n'existe toujours pas de vaccin contre l'hépatite C.**

NB : Même si vous avez l'hépatite C, faites-vous vacciner contre l'hépatite B ! Car avoir les deux virus en même temps aggrave l'état du foie.



Le sida :

il ne se guérit pas...



Qu'est-ce que c'est ?  
Le sida (Syndrome de l'Immuno Déficience Acquis) est une maladie provoquée par le virus VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine).  
Lorsque le virus VIH pénètre dans le corps, il attaque le système immunitaire et l'affaiblit progressivement.



**LE SAVIEZ-VOUS ?**

Le système immunitaire protège notre corps contre des attaques extérieures (virus, bactéries) pouvant entraîner des maladies. Il agit comme un bouclier.

A l'heure  
actuelle,  
le sida  
ne se  
guérit pas  
encore,  
mais il se  
soigne.

Toute personne contaminée par le virus du sida est dite « séropositive ». Au début, la personne est en bonne santé, elle ne ressent rien mais peut déjà transmettre le virus à une autre personne.

On peut donc être séropositif sans le savoir et transmettre le virus à d'autres personnes.

Au fil des années, le virus se multiplie et affaiblit progressivement le système immunitaire. Lorsque le corps ne peut plus combattre efficacement les agressions extérieures, des infections ou des cancers se déclarent. C'est ce qu'on appelle le « stade sida ».

A l'heure actuelle, le sida ne se guérit pas encore, mais il se soigne. Il existe des médicaments efficaces qui empêchent le virus de se multiplier et ralentissent l'évolution de la maladie.

### Comment se transmet le virus du sida ?

Pour que le virus du sida se transmette, il faut que du sang, du sperme ou des sécrétions sexuelles d'une personne infectée pénètrent dans l'organisme d'une autre personne.

**Le sida se transmet par :**

**✗ un contact sexuel :**  
Attention aux rapports sexuels avec **pénétration**

vaginale et/ou anale. Ce sont les plus risqués. Il existe un risque en cas de **fellation** (contact bouche-pénis), surtout quand il y a des lésions dans la bouche ou quand il y a éjaculation dans la bouche du partenaire. Le risque est faible lors du cunnilingus (contact bouche-vagin). À éviter néanmoins pendant les règles ou en cas de lésions.



### ✗ un conTact sanguin :

Le virus peut se transmettre lors de l'injection de drogues si le matériel d'injection a été utilisé par une personne contaminée.

### ✗ de la mÈRE à l'enfanT

au cours de la grossesse, l'accouchement, l'allaitement.

### Comment se protéger ?

À l'heure actuelle, il n'existe toujours pas de vaccin contre le sida.

### ✗ PRÉSERVaTif

lors de relations sexuelles, utilisez un préservatif et du lubrifiant.

Un lubrifiant à base d'eau permet de diminuer le

risque de rupture du préservatif et freine l'apparition d'irritations. Vous en trouverez en accès libre à l'infirmerie et dans certaines prisons à la cantine.

**On peut se faire caresser, masser, toucher et se masturber sans risque d'attraper le sida.**

### ✗ à chacun son maTÉRIEL

En cas d'usage de drogues, ne partagez pas votre matériel d'injection (seringue, aiguille, filtre, coton, cuillère), **ni de sniff** (pailles, billets). Il est préférable d'utiliser une seringue neuve lors de chaque nouvelle

injection, même si vous êtes séropositif (sida, hépatites). En effet, il est possible de se réinfecter avec sa seringue usagée. A défaut, n'utilisez que votre propre matériel et désinfectez-le ! (voir page 64)

**Ne partagez pas le nécessaire de toilette** qui pourrait être en contact avec du sang (rasoir ou brosse à dents).

### **X Désinfection**

Essayez de désinfecter au mieux le matériel que vous utilisez pour les tatouages et piercings (rincez à l'eau, trempez 5 minutes dans l'eau de Javel concentrée, rincez à nouveau à l'eau).

**Attention :** l'eau de Javel sous forme de pastille ne contient généralement pas une quantité suffisante de Javel pour désinfecter correctement votre matériel. Protégez vos mains si vous utilisez de l'eau Javel (sachet plastique...)

Les lubrifiants gras (ex : vaseline, beurre, crème solaire, ...) ne sont pas bons car ils fragilisent le préservatif et peuvent entraîner sa rupture.



**LE SAVIEZ-VOUS ?**

## Comment savoir si vous êtes séropositif ?

Une simple prise de sang permet de le savoir. **Le dépistage est un droit**, pas une obligation.

Dans la majorité des cas, « pas de nouvelles = bonnes nouvelles ». Si vous n'avez pas de nouvelles 15 jours après la prise de sang, c'est que tout va bien. Dans le cas contraire, vous serez appelé à l'infirmerie. Si vous êtes VIH négatif ou séronégatif, cela signifie que vous n'êtes pas porteur du virus.

Si vous êtes VIH positif, cela signifie que vous êtes porteur du virus ou séropositif.

Ce n'est que minimum 3 mois après la prise de risque que le test de dépistage est valable à 100%. Si vous avez pris un risque, faites une prise de sang minimum 3 mois après.

En attendant le verdict, protégez-vous, vous pouvez être contagieux !

## LES SAVIEZ-VOUS ?

### Être détenu et séropositif

#### Si vous ÊTiez SÉROPOSITif AU MOMENT DE VOTRE INCARCÉRATION :

- ✗ mettez-vous le plus tôt possible en contact avec le médecin de la prison ;
- ✗ demandez au médecin de la prison de se mettre en contact avec votre médecin traitant afin qu'il puisse faire le suivi de votre dossier ;

- ✗ vous pourrez poursuivre votre traitement à l'extérieur ;
- ✗ vous avez le droit de faire appel à un spécialiste de l'extérieur (à vos frais) ; en principe, vous pouvez entamer un traitement de substitution à base de méthadone ou de buprénorphine si vous êtes usager d'opiacés d'héro, morphine, etc.).



**Si vous avez  
découvert votre  
séropositivité en  
prison :**

Vous avez le droit de bénéficier d'un examen médical complet, d'un traitement (si cela est nécessaire), d'une prise de sang tous les 6 mois et d'un soutien psychologique, si vous le souhaitez.

Renseignez-vous auprès du médecin de la prison.

**Le moment** pour débuter un traitement dépend de l'évolution de l'état de santé et du nombre de copies du virus présent dans votre corps (= la charge virale).

## Se soigner ?

Rappel : une fois contaminé, on ne se débarrasse toujours pas du VIH aujourd'hui ! **Le traitement permet par contre de limiter la multiplication du virus et de ralentir l'évolution de la maladie**

Si vous commencez un traitement, il est important de le suivre de manière rigoureuse : ne pas oublier

de prendre les cachets, respecter les horaires de prise, etc.

## Ces traitements

peuvent entraîner des effets indésirables : nausées, pertes d'appétit, amaigrissement, vomissements, diarrhées, ... Parlez-en au médecin et tenez bon ! Cela en vaut la peine. Courage !



## LE SAVIEZ-VOUS ?

La combinaison du traitement (rétroviraux) et de certaines drogues peut être très dangereuse. Parlez-en au médecin, il est tenu au secret médical.

## LE SAVIEZ-VOUS?

Un des médicaments utilisé pour traiter l'hépatite C est toxique pour les spermatozoïdes et les ovules. Il y a donc un risque de malformation chez le bébé.

En conséquence, il faut éviter de concevoir un enfant pendant le traitement et même encore 6 mois après la fin du traitement. Utilisez un moyen de contraception efficace!

## Vous avez dit « surinfection » ?

On parle habituellement du virus de l'hépatite C ou encore du virus du sida, mais en réalité, un même virus se décline en plusieurs souches différentes. En d'autres mots, le virus de l'hépatite C porté par monsieur X n'est peut être pas le même que le virus de l'hépatite C porté par madame Z.

**Le problème** se pose si madame Z est contaminée par le virus de monsieur X. La surinfection peut en effet accélérer la progression de la maladie

et rendre les traitements moins efficaces, certaines souches pouvant être résistantes à l'action des médicaments.

**Un virus... pas sympa, 2 virus bonjour les dégâts!**

**Un conseil :** même si vous êtes porteur de la même maladie, du même virus que votre partenaire, votre co-détenu, vos copains, protégez-vous! Ne partagez pas votre matériel et utilisez un préservatif lors des rapports sexuels afin d'éviter la surinfection.

# Drogues derrière les barreaux



Depuis la nuit des temps, les humains consomment des drogues. Dans toutes les cultures, à toutes les époques. La prison, malgré ses portes, ses grilles et ses clés, n'échappe pas à cette règle. En prison, les drogues circulent aussi.

# Protégez-vous, protégez les autres. Ne partagez ni vos pailles ni vos billets !

62

## Prendre de la drogue en prison

### L'usage de drogues en prison est interdit.

Rappelez-vous qu'en cas de flagrant délit vous risquez des mesures disciplinaires et judiciaires ainsi que la suppression de vos congés.

### Les sanctions

disciplinaires peuvent avoir des répercussions au niveau de vos visites en box.

Mais si vous consommez en prison, essayez de limiter les risques !

## Quelques principes généraux :

### Mode de consommation :

Préférez la fumette ou le sniff, car l'injection est le mode de consommation le plus risqué pour votre santé.

### Produits consommés :

Les drogues qui circulent en prison sont parfois plus concentrées que celles vendues en rue : testez d'abord une petite quantité pour éviter l'overdose.

### Matériel de consommation :

Ne partagez pas votre matériel de consommation : vous risquez de partager également des infections....

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les hépatites B et C sont des maladies graves qui touchent le foie. Lors d'un usage de drogues en sniff, elles peuvent se transmettre par le partage des pailles et des billets.

## Le sniff

Sniffer peut endommager les cloisons nasales et faciliter la transmission de virus.

### POUR RÉDUIRE LES RISQUES

✗ Débouchez vos narines  
Ecrasez très finement le



produit et utilisez un support propre

- ✗ Ne partagez ni paille ni billet
- ✗ Rincez vos narines

## L'injection

Injecter est un autre moyen de consommer des drogues, mais il comporte pas mal de risques. Si néanmoins vous souhaitez pratiquer ce mode de consommation,

### voici quelques conseils:

- ✗ Ne vous injectez pas de produit quand vous êtes

seul. Vous pourriez avoir besoin d'aide.

- ✗ Limitez les risques d'abcès ou d'infection en prenant quelques précautions : **lavez-vous les mains** et, si possible, désinfectez le point d'injection avant le shoot.

✗ Ne partagez pas le matériel d'injection (seringue, coton, filtre, eau, solvant), des risques importants existent tels que la transmission des virus du sida ou des hépatites B et C (maladies qui peuvent être mortelles).

## Nettoyage mode d'emploi:

Si vous décidez d'injecter, et que votre matériel a déjà été utilisé, procurez-vous de l'eau de Javel concentrée (la plus pure possible) et nettoyez la seringue avant de l'utiliser, comme expliqué ci-après.

**Attention :** l'eau de Javel sous forme de pastille ne contient généralement pas une quantité suffisante de produit actif pour désinfecter correctement votre matériel.

### TECHNIQUEMENT :

✗ Protégez vos mains de la Javel (un sachet plastique peut convenir)

✗ Remplissez entièrement la seringue d'eau froide et propre en aspirant l'eau par l'aiguille.

✗ Videz ensuite la seringue en appuyant sur le piston.

✗ Pratiquez cette opération 3 fois.

✗ Remplissez ensuite la seringue d'eau de javel en l'aspirant par l'aiguille. Laissez un peu d'air dans la seringue et secouez-la énergiquement pendant 30 secondes, puis videz-la.

✗ Pratiquez cette opération 3 fois.

✗ Pour finir, rincez 3 fois avec de l'eau froide et propre.



**Rappel :** nettoyer votre matériel (injection, tatouage, piercing) à l'eau de javel ne vous protégera pas des hépatites, car leurs virus sont beaucoup trop coriaces!

### Attention à l'overdose

L'overdose est trop souvent synonyme de mort.

### QUELQUES TRUCS SIMPLES PERMETTENT DE L'ÉVITER :

✗ Evitez les mélanges.

Si vous avez consommé de l'héroïne en journée, ne prenez surtout pas de tranquillisants le soir.

Refusez-les.

✗ Tenez compte du fait que vous consommez moins souvent. Votre corps est donc moins habitué.

Commencez toujours par une faible dose.

✗ Tenez compte de votre état physique et réduisez les doses si vous avez des difficultés respiratoires (asthme, bronchite, ...).



✗ Ne vous injectez pas quand vous êtes seul(e) : vous pourriez avoir besoin d'aide.

✗ Ne prenez pas la méthadone prescrite pour quelqu'un d'autre. Le dosage peut être très différent!

### LES SIGNES D'UNE OVERDOSE HÉROÏNE OU MÉTHADONE :

sommeil profond, teint pâle, lèvres bleues, respiration lente ou très faible, pupilles en tête d'épingle.

### Cocaïne, crack, speed :

anxiété, maux de tête, respiration haletante, forte transpiration, pupilles dilatées, perte de connaissance.

**Si quelqu'un présente des signes d'overdose, prévenez immédiatement le personnel pénitentiaire: la vie de cette personne est en danger.** Informez si possible le service médical de ce qu'elle a consommé (quoi, quand et en quelle quantité).

### QUE FAIRE EN CAS D'OVERDOSE ?

✗ Ne pas donner de médicaments, ni à boire, ni à manger.

✗ Ne rien injecter (pas même de l'eau salée).

✗ Ne pas faire vomir.

✗ Appelez à l'aide !

### En attendant les SECOURS...

✗ Stimulez la personne, empêchez-la de s'endormir, parlez-lui, aspergez-la d'eau froide, desserrez ses vêtements, essayez de la faire marcher, aérez le local. Rappelez-lui de respirer (inspirer, expirer).

✗ Si elle ne réagit pas, couchez-la sur le côté pour éviter qu'elle ne s'étouffe. Surveillez sa respiration. Si la personne est déjà inconsciente, placez son corps dans la position indiquée ci-dessus.

Appeler au secours, c'est exercer son devoir d'assistance à personne en danger. Pensez-y.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### En cas de manque...

Si vous êtes en manque, vous pouvez demander à voir le médecin afin qu'il vous donne des médicaments adaptés à votre situation. Mais il est probable que les doses de médicaments que vous recevrez diminuent très rapidement. Les **benzodiazépines** (Rohypnol®, Valium®, Xanax®, Témesta®, Lexotan®, ...) vous aident à tenir le coup, mais elles peuvent entraîner rapidement une grande dépendance, des problèmes de mémoire, une baisse d'énergie, des insomnies, des tremblements ...

Un sevrage brutal de benzos peut aussi provoquer des effets secondaires tels que crises d'épilepsie, hallucinations, angoisses, cauchemars ... Parlez-en au médecin.

**Les sensations liées au manque de méthadone sont plus intenses** que celles liées au manque d'héroïne. Le sevrage dure aussi plus longtemps.

Certaines choses peuvent vous soulager : prendre plusieurs douches par jour (avec l'autorisation du médecin), vous masser ou vous faire masser par un co-détenu, vous coller au radiateur.

En règle générale, tout ce qui peut vous détendre sera le bienvenu.

Si vous avez envie de parler de votre consommation ou d'autre chose à quelqu'un de l'extérieur, n'hésitez pas à contacter une des associations qui se rendent en prison (voir brochure A qui s'adresser? de l'association CAPITI).



## Arrêter de consommer

Si vous souhaitez profiter de votre incarcération pour stopper votre consommation.

✕ Essayez de pratiquer un maximum d'activités : travaillez, faites du sport, participez à des groupes, allez au préau, bougez-vous.

✕ Ne fréquentez pas les gens qui consomment. Ces conseils valent aussi pour votre sortie de prison : exercez une activité, même bénévole, et oubliez vos anciennes relations en lien avec la drogue.

L'héroïne a tendance à masquer les infections. Lorsqu'on arrête de consommer, les signes liés à ces infections réapparaissent (exemples : douleurs aux dents, toux, etc.). Si c'est votre cas, demandez à voir le médecin ou le dentiste qui vous prescrira le traitement nécessaire.

LE SAVIEZ-VOUS?

# Traitements de substitution :

## ce qu'il faut savoir

La Méthadone, le Subutex® et le Suboxone® sont 3 médicaments utilisés comme produits de substitution dans le traitement des dépendances aux opiacés (opium, morphine, héroïne). Ce sont des produits qui n'agissent pas de la même manière. La Méthadone étant le traitement le plus fréquemment prescrit en Belgique, ce chapitre aborde spécifiquement ce produit.

Ce type de traitement comporte de nombreux avantages : sa composition est sûre (pas de produits de coupe), il n'est pas cher et on connaît la dose que l'on consomme (sauf si on l'achète au marché noir), ... **Renseignez-vous ! Une brochure sur la Méthadone est disponible à l'infirmierie.**



**Pratiquement, 2 situations possibles :**

### 1. Poursuite d'un traitement en taule :

Un traitement avait déjà été initié par votre médecin à l'extérieur. Il faut une preuve par écrit de votre médecin ou du pharmacien stipulant que vous avez pris la dose citée dans les 3 jours avant l'incarcération. Un échange de fax sera donc organisé entre le service médical de la prison et votre médecin/pharmacien habituel.

**Sans cette** preuve écrite ou en cas de doute, la dose maximale que le médecin de la prison peut vous prescrire le 1er jour est de 5 mg de méthadone. Si vous êtes entré en prison avec un flacon de méthadone, ce produit vous a été confisqué.

## 2. Initiation d'un traitement en taule :

Vous êtes dépendant aux opiacés, c'est constaté par le médecin (test d'urines), mais vous n'êtes pas sous traitement de substitution.

Si vous souhaitez recevoir ce traitement, vous devrez obligatoirement signer un contrat de traitement.

**Le bon dosage est celui qui permet à la personne de vivre sans symptômes de sevrage sans effets de surdosage (sommolence, ...)**  
**et idéalement sans qu'il ressente le besoin de consommer d'autres produits.**  
**La méthadone peut être, sans risques, prescrite pendant des années ou à vie.**

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

**Sachez que** dans ce cas, la dose maximale recommandée le premier jour est de 20 mg. Mais certains médecins ne sont pas favorables à la prescription de traitements de substitution en prison, dès lors il est possible que vous soyez confronté à un refus de leur part. Leurs arguments sont divers, ils

craignent entre autres que vous fassiez une overdose (mélange médicaments et méthadone, mélange héroïne et méthadone, etc.)

**Même si cela reste difficile, commencer un traitement de substitution en prison vaut la peine d'être essayé.**

## Vivre sous substitution en prison :

Chaque jour, la méthadone sous forme de sirop de couleur verte vous est donnée à l'infirmierie.

### DOSAGE :

En pratique, le dosage est souvent dégressif pour les longues peines (il diminue progressivement jusqu'au sevrage complet).

Attention ! Si vous souhaitez diminuer votre dosage, il est possible que par la suite, le médecin refuse de vous ré-augmenter la dose. N'allez donc pas trop vite...

Sur base de son observation, si l'infirmier soupçonne que vous



avez consommé des médicaments non prescrits, des drogues ou de l'alcool, il ne vous donnera pas le produit de substitution. Dans ce cas, l'infirmier s'arrangera pour que vous

soyez examiné le plus vite possible par un médecin.

### OVERDOSE :

Un dosage adapté à un patient ne conviendra pas à un autre. La méthadone peut provoquer une **overdose mortelle** si vous n'y êtes pas habitué ou si vous avalez une dose qui ne vous est pas destinée. Une overdose de méthadone survient plus lentement mais peut durer plus longtemps. Une surveillance de plus de 24h est donc nécessaire.

**Si possible, n'achetez pas de méthadone au marché noir et ne mélangez pas de la méthadone avec des médicaments calmants !**



## DÉPENDANCE ET SEVRAGE :

La méthadone entraîne une dépendance. Les signes du manque apparaissent +/- 24 à 72 heures après l'arrêt du traitement : mal de dos, crampes, chaud/froid, insomnie, ... Les sensations liées au manque de méthadone sont souvent plus difficiles à supporter que celles liées au manque d'héroïne. Le sevrage dure également plus longtemps.

**Pour vous soulager,** demandez à prendre plusieurs douches par jour (avec l'autorisation du médecin), faites-vous faire des massages, collez-vous au radiateur. En règle générale, tout ce qui peut

vous détendre vous aidera à passer le cap.

## Travail, activités :

Une seule dose par jour procure un état d'équilibre de 24 heures au moins.



**Cela permet** de retrouver un rythme de vie régulier et de s'adonner à des activités : sport, travail, études.

Depuis 2006 (circulaire « drogues »), **la prise de produit de substitution ne peut en aucun cas être une contre-indication au travail !**

## CONGÉS ET SORTIES :

Si un détenu bénéficie d'un congé pénitentiaire ou d'une permission de sortie ou s'il est libéré, le médecin peut donner l'autorisation de fournir le produit de substitution pour une durée maximale de 3 jours.

# Participer à des projets de prévention en prison...

## Opérations Boule-de-Neige

C'est un projet initié par l'association Modus Vivendi, organisé et animé par des services extérieurs à la prison : le CAL du Luxembourg, le Comptoir de Charleroi, Dune/Clip (Bruxelles), Namur Entraide Sida, Accueil Drogues à Liège, le service de prévention de la ville de Mons.

Boule-de-Neige est une action de réduction des risques liés à l'usage de produits psychotropes (alcool, médicaments, drogues).

## L'objectif?

Former des détenus afin qu'ils transmettent à d'autres détenus des informations sur les drogues et les risques liés à la consommation, principalement le Sida, l'hépatite C et l'overdose.

## PraTiquement

Entre 5 et 12 usagers ou ex-usagers participent à 7 séances de deux heures durant lesquelles ces sujets sont abordés. Pas de discours moralisateur ni de jugement sur la consommation : le but est de permettre aux usagers de recevoir les infos leur permettant de prendre soin d'eux. Dans un second temps, ces détenus – appelés jobistes-

vont à la rencontre d'autres détenus, munis d'un sac à dos contenant des brochures de réduction des risques, des préservatifs et si possible des pailles de sniff.

Ils ont pour mission de transmettre des informations mais aussi de faire passer un questionnaire anonyme aux détenus qu'ils rencontrent.

**Participer** à une opération Boule-de-Neige demande aux jobistes de s'impliquer pendant une période assez courte: ce projet se déroule sur une période d'un mois ou deux selon les prisons.

**Sur l'ensemble** des prisons francophones, pas plus de 4 opérations de ce type sont organisées par an.

Si le projet vous intéresse et que vous ne voyez rien venir là où vous êtes incarcéré, demandez à la direction ou à l'infirmerie, ils peuvent se mettre en contact avec Modus Vivendi ou le coordinateur drogues du service santé prison. D'autre part, ce projet se réalise depuis 20 ans en rue, vous pouvez donc participer au projet lors de votre sortie.

Voyez en fin de brochure les coordonnées des responsables du projet dans chaque région.

**OPERATION BOULE DE NEIGE**

*Appel aux candidats*

Boule de Neige est une action de réduction des risques liée à l'usage de produits psychotropes (alcool, médicaments, drogues, ...), de prévention de la SIDA, des hépatites, de la tuberculose, des overdoses, ...

Avec maintenant 12 centres mobiles pour passer à 15 stations de formation L'objectif principal consiste en l'apprentissage d'informations « santé » et dans la diffusion de messages de prévention auprès d'élus locaux.

Les formations seront sur les dates du 13 & 17 à partir du 09/03/2015.  
Les dates définitives par région seront attribuées aux candidats par commande de travail à transmettre à Modus Vivendi, coordinateur national (PM), pour le 15/03/2015 au plus tard.



## Projet Détenus Contacts Santé

Vous vous posez des questions sur les maladies, l'hygiène dans la prison? Vous aimeriez participer à l'organisation de projets sur ces thèmes?

Le Service Education pour la Santé met en place un projet de prévention des maladies pour les détenus, dans chaque établissement pénitentiaire de la Communauté française.

### CONCRÈTEMENT COMMENT SE PASSE LE PROJET:

La direction définit une liste de détenus qui pourraient participer à ce projet.

Une explication du projet leur est donnée pour qu'ils puissent choisir d'y participer ou non.

Une formation sur le sida, les hépatites, les infections sexuellement transmissibles, la tuberculose et la santé globale est proposée au groupe. Cette formation se déroule en 8 séances de 2 heures. On réfléchit également à la santé en général et à la manière de faire passer un message de prévention.

Suite à cette formation, vous pouvez donner des informations sur ces maladies à vos co-détenus.

De plus, des réunions sont organisées, une fois par mois entre le groupe et



# Congés pénitentiaires et sorties :

## ça se prépare

Ce n'est pas facile d'être en prison... mais n'idéalisez pas le monde libre, vous risquez de tomber de haut... La sortie de prison et les congés pénitentiaires se passeront mieux si vous avez préparé ce moment.



Si vous hésitez sur les démarches à entreprendre, sachez que des associations se rendent en prison et peuvent vous aider avant et après votre sortie.

### Comment obtenir la visite d'une association en prison ?

Certaines associations viennent visiter les détenu(e)s en prison et les aident sur le plan médical, psychologique, administratif, etc. Pour les détenus usagers de drogues, l'association Cap-Iti édite

une brochure « A qui s'adresser ? » reprenant toutes les coordonnées des associations qui aident les détenus usagers de drogues en et hors prison (voir coordonnées en fin de brochure).

Renseignez-vous auprès du service psychosocial. Un exemple de lettre au directeur de la prison se trouve page 81.

### Santé

La sortie est une bonne occasion de faire un bilan de santé complet. Cela

permet de repartir sur de bonnes bases. Consultez rapidement un médecin après votre sortie.

### Suivi de Traitement EN COURS:

Si vous êtes malade, continuez à suivre votre traitement lors de la sortie ou des congés! C'est important pour son efficacité!

Si VOUS suivez un traitement de substitution, un traitement aux somnifères ou aux tranquillisants en prison, consultez un médecin le jour de votre sortie. Un sevrage brutal peut en effet être très difficile à vivre et dangereux.

**Pensez** à demander au médecin de la prison les résultats de vos analyses et un résumé des prescriptions qu'il a effectuées ou de les transmettre à votre médecin traitant.

Si VOUS suivez un traitement, n'oubliez pas de prévenir le médecin de l'établissement de votre date de sortie. Dans certaines prisons (mais pas toutes, hélas), on vous donnera une réserve de médicaments vous permettant de ne pas interrompre ce traitement.





### MUTUELLE

Si vous étiez en ordre de mutuelle avant votre incarcération, vous ne perdez pas vos droits parce que vous avez été en prison. A votre sortie, il suffit de remettre une attestation de détention à votre mutualité et tout sera en ordre.

**Si VOUS** n'aviez pas de mutuelle avant d'être incarcéré ou qu'elle n'était plus en ordre depuis des années, il vous faudra d'abord vous inscrire à une mutuelle et présenter une attestation de détention.

**A votre sortie, n'oubliez pas de demander une attestation de détention au greffe pour**

**vous mettre en ordre de mutuelle et de chômage.**

### LOGEMENT, Travail, chômage, INSERTION

Faites appel aux associations qui aident les ex-détenus à trouver un hébergement, à faire les démarches vis-à-vis de la Commune, du C.P.A.S., etc. Demandez les infos au service psychosocial.

### Drogues

Si vous reprenez de la drogue en sortant, **gare à l'overdose!** C'est une période particulièrement à risque! Plusieurs raisons possibles :

**X** vous avez moins consommé en prison et

# UN COMPTOIR D'ÉCHANGE DE SERINGUES.

vosre corps n'est plus habitué aux mêmes quantités qu'avant, **X** le produit consommé en prison est différemment coupé que ce que vous trouvez à l'extérieur, **X** vous voulez fêter votre sortie ou au contraire oublier vos problèmes...

**Mieux vaut commencer par une petite dose**

**Ne partagez pas le matériel d'injection :** ni la seringue, ni le coton, ni la cuillère, ni le filtre, ni l'eau. Utilisez du matériel neuf à chaque nouvelle injection. Ramenez vos seringues usagées dans un comptoir d'échange de seringues.

Si vous n'avez plus envie de consommer, évitez de fréquenter vos anciennes connaissances et trouvez-vous des activités, même non-rémunérées.

## **Sexualité**

En cas de rapports sexuels, utilisez un préservatif accompagné d'un lubrifiant à base d'eau.

Dans chaque région, il y a des comptoirs d'échange de seringues où l'on peut se procurer gratuitement du matériel stérile d'injection, des préservatifs et des kits de sniff.

**LES SAVIEZ-VOUS ?**

**Vous pouvez** en obtenir à l'infirmierie avant votre sortie ou en grandes surfaces et pharmacies. Ils sont disponibles gratuitement dans les centres de planning familial, les comptoirs d'échange de seringues et les associations d'accueil ou de traitement.

# LE MOT DE LA FIN

En espérant que toutes ces informations vous aideront à prendre soin de vous dans ce contexte carcéral !

CECI DIT, ESSAYEZ DE CONTINUER A VOUS TENIR INFORME, CAR LA BROCHURE EST LOIN DE FAIRE LE TOUR DU SUJET.

**BON COURAGE !**

# Lettre au directeur de la prison

81

## Recevoir la visite d'un médecin extérieur Exemple de lettre au directeur de la prison

Lieu (ex.: Bruxelles), le (ici mettez la date)

A l'attention de Monsieur (ici mettez le nom du directeur)  
Directeur de la prison de (mettez le nom de la prison)  
(Ici mettez l'adresse de la prison)

Monsieur le Directeur,  
Conformément à l'article 96, chapitre 11 du Règlement  
général des prisons, j'ai l'honneur de solliciter votre autorisation afin  
de recevoir la visite de mon médecin traitant, le Docteur (nom du  
médecin), domicilié (son adresse).

Dans l'attente d'une réponse favorable de votre part, je vous  
prie de recevoir, Monsieur le Directeur, l'expression de mes sentiments  
distingués.

(Votre nom)

(N° de cellule)

(Signature)

## Recevoir la visite d'une association

(voir liste fin de brochure ou renseignez-vous au service psychosocial)

### Exemple de lettre au directeur de la prison

Lieu (ex.: Bruxelles), le (ici mettez la date)

A l'attention de Monsieur (ici mettez le nom du directeur)

Directeur de la prison de (mettez le nom de la prison)  
(Ici mettez l'adresse de la prison)

Monsieur le Directeur,

J'ai l'honneur de solliciter votre autorisation afin de recevoir la visite de l'association (mettez le nom de l'association) dont les coordonnées sont (mettez l'adresse de l'association).

Dans l'attente d'une réponse favorable de votre part, je vous prie de recevoir, Monsieur le Directeur, l'expression de mes sentiments distingués.

(Votre nom) (N° de cellule) (Signature)

# QUIZZ:

## Testez vos connaissances

**1 Si vous souhaitez la visite d'un médecin extérieur à la prison :**

- a c'est gratuit
- b c'est impossible
- c c'est possible mais les frais seront à votre charge et vous devrez en faire la demande au Directeur de la prison.

**2. Bien rincer son matériel de tatouage avec de l'eau de javel vous protège :**

- a Du sida
- b Des hépatites
- c Du sida et des hépatites
- d D'aucun des deux

**3. Pour éviter tout risque de transmission des hépatites et du sida, mieux vaut**

- a utiliser un préservatif et du lubrifiant lors de chaque rapport sexuel

- b partager le matériel de sniff et d'injection en cas d'usage de drogues
- c ne pas serrer la main ou utiliser les toilettes d'une personne infectée

**4. La tuberculose s'attrape par :**

- a Les éternuements, la toux et les crachats
- b Les livres, les objets, le courrier
- c Les draps et les couvertures

**5. Un médicament générique, c'est**

- a un médicament moins cher et moins efficace
- b un médicament moins cher mais tout aussi efficace que ceux qui ont une marque
- c un médicament vendu au marché noir

**6. Quand on consomme des drogues par injection, pour ne pas attraper ou donner une hépatite, il ne faut pas partager :**

- a La seringue
- b La seringue et le filtre
- c Tout le matériel d'injection (coton, cuiller, filtre, seringue, etc.)

**7. IST signifie...**

- a Impureté sensuellement terrifiante
- b Infection sous traitement
- c Infection sexuellement transmissible

**8. Le lubrifiant à base d'eau**

- a est utile uniquement lors de relations homosexuelles
- b ne sert à rien
- c réduit le risque de déchirure du préservatif

**9. En cas d'overdose, mieux vaut**

- a prévenir le personnel et, en attendant les secours, tenter de stimuler la personne, de lui parler, de la faire marcher.
- b tenter de réanimer la personne et, si vous n'y arrivez pas, appeler à l'aide.
- c ne pas prévenir les agents pour ne pas qu'on vous accuse de dénonciation

**10. Combien de temps faut-il attendre après une prise de risque pour être sûr d'un test de dépistage du sida soit valable :**

- a 10 jours
- b 2 mois
- c 3 mois

**Vérifiez vos réponses en bas de page...**

Si vous avez entre 0 et 3 bonnes réponses: question connaissances, vous n'êtes pas au point. Relisez les chapitres concernés !

Si vous avez entre 4 et 6 bonnes réponses: niveau débutant, un peu faible mais bon... Relisez régulièrement la brochure pour rester informé.

Si vous avez entre 6 et 8 bonnes réponses: médaille d'argent !

Si vous avez 9 ou 10 bonnes réponses : vous êtes un champion, bravo ! N'hésitez pas à partager vos connaissances avec vos co-détenus.

# Adresses utiles

Attention : La liste ci-dessous ne reprend pas tous les services existants.

Obtenez la liste complète des associations se rendant en prison pour aider les usagers de drogues en demandant la brochure « A qui s'adresser ? » au service psycho-social ou auprès de l'asbl CAP-Iti., tél. 02/538 47 90

Rendez-vous sur le site de la CAAP (coordination des associations actives en prison) [www.caap.be](http://www.caap.be) afin d'avoir accès aux informations concernant ces associations. Si vous n'avez pas accès au site, vous pouvez recevoir les documents en formulant une demande par écrit à la CAAP, rue du commerce 68A, 1040 BXL

## Commissions de surveillance

Ces commissions ont pour mission de veiller au respect des droits des détenus. Elles sont composées de citoyens bénévoles qui, à tour de rôle, visitent l'établissement dont ils ont la charge et sont à l'écoute des plaintes des détenus. Une commission de surveillance est instituée dans chaque établissement pénitentiaire. Elle est indépendante de la prison où elle exerce son contrôle. Si vous souhaitez entrer en contact avec la commission de surveillance de la prison où vous séjournerez, écrivez un petit message (n'oubliez pas d'inscrire votre nom et numéro de cellule) et glissez-le dans la boîte aux lettres de la commission.

## Services d'aide aux détenus

Ecoute, soutien, service social. Il en existe un ou deux par arrondissement judiciaire. Certains de ces services offrent une présence tous les jours de la semaine au sein des prisons. Une boîte aux lettres vous permet d'y glisser votre demande d'accompagnement. Vous pouvez également les contacter par billet de rapport. Si vous ne trouvez pas l'information au sein de la prison, voici les numéros de téléphone de leurs bureaux :

**ASJ Neufchâteau :**  
061/29.24.95

**ASJ Arlon :** 063/60 23 32

**ASJ Liège I :** 04/223 43 18

**ASJ Liège II :** 04/264 91 82

**ASJ Huy (Aide et reclassement) :** 085/21 67 89



# APPELEZ



**ASJ Namur** : 081/74 08 14  
**ASJ Nivelles I** (La Touline) :  
 067/22 03 08

**ASJ Nivelles II** (Après) :  
 02/219 57 90

**ASJ Tournai** : 069/21 10 24

**ASJ Bruxelles II** : 02/537 54 93

**ASJ Bruxelles I** (Autrement) :  
 02/534 28 44

**ASJ Verviers** : 087/33 60 89

**ASJ Dinant** : 082/22 73 78

**ASJ Mons** (Résilience) :  
 065/35 56 48

**ASJ Charleroi** (Espace libre) :  
 071/27 88 00

## Services d'écoute téléphonique

La mission de ces centres est de garantir à tout appelant en difficulté, une écoute attentive, une réponse et, le cas échéant, une orientation qui réponde le mieux possible à la situation ou aux difficultés qui ont motivé l'appel. Le respect strict du double anonymat de l'appelant et de l'écouter est

la règle fondamentale de leur fonctionnement.

**Télé-accueil** : 107, 24h/24, quelqu'un à qui parler dans l'anonymat.

### Allô Info Familles :

02/513 11 11, du lundi au vendredi de 10h à 17h, lundi, mardi et jeudi de 20h à 22h.

**Infor-drogues** : 02/227 52 52, 24h/24.

**SOS Jeunes** : 02/512 90 20, 24h/24.

**SOS Solitude** : 02/548 98 08, du lundi au vendredi de 9h à 18h.

### Centre de Prévention du

**Suicide** : 0800/32 123, 24h/24.

**Aide Info Sida** : 0800/20 120 (de 18 à 21h en semaine)

## Enseignement, formations

### FAFEP :

Fédération des Associations pour la Formation et l'Education en Prison  
 La FAFEP a, entre autres, publié une brochure répertoriant

les activités pédagogiques, culturelles et sportives dans les prisons de la Communauté Française. Cette brochure est téléchargeable sur le site de l'ADEPPI (possibilité de la recevoir par courrier en écrivant ou téléphonant à Adeppi)

### ADEPPI :

Atelier d'Education Pour les Personnes Incarcérées.  
 Organisation de formations pré-qualifiantes et qualifiantes  
 Rue de l'Enseignement 91,  
 1000 Bruxelles 02/223 47 02

## Visite des enfants

Ce service, présent au sein de tous les établissements, facilite l'organisation des visites et permet de rendre ce moment de rencontre le plus agréable possible pour tous.

### Relais enfants-parents :

Rue de Bordeaux 62, 1060  
 Bruxelles 02/534 88 13  
 Fax : 02/534 88 15

# NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS

87

## **Allô Info Familles :**

02/513 11 11, du lundi au vendredi de 10h à 17h, lundi, mardi et jeudi de 20h à 22h. Ecoute téléphonique anonyme autour des relations parents enfants.

## **Allaitement**

Des questions ? Besoin d'un conseil ? Des permanences téléphoniques existent !

### **Infor-Allaitement :**

02/242 99 33

**Allaitement-Info :** 071/31 61 16

### **La Leche Ligue Belgique :**

02/268 85 80

## **Drogues**

### **Infor-Drogues :**

Rue du Marteau 19,  
1000 Bruxelles 02/227 52 52  
Ligne téléphonique joignable  
24h sur 24. Si vous vous posez des questions ou vous avez envie d'en parler dans l'anonymat, des professionnels sont à votre écoute.

## **Sida**

**Aide Info Sida :** 0800/20 120

(de 18 à 21h en semaine).

Appel gratuit.

## **Hépatite C**

Si vous êtes incarcéré à Bruxelles, ou si vous résidez à Bruxelles après votre sortie, vous pouvez contacter le réseau hépatite C : des accompagnateurs sociaux peuvent vous soutenir dans vos démarches pour entamer un traitement de l'hépatite C.

### **Réseau Hépatite C :**

0478/71 69 34 ou 0473/18 60 36

## **Tuberculose**

**Le FARES** (Fonds des affections respiratoires) :

Rue de la Concorde 56,  
1050 Bruxelles 02/512 29 36  
Dépistage et suivi de la tuberculose, aide à l'arrêt de la consommation de tabac. Il existe un dispensaire du Fares proche de votre domicile

et de l'établissement dans lequel vous êtes incarcéré. Parlez en à l'infirmerie ou téléphonez au numéro ci-dessus.

## **Quelques associations qui se rendent en prison**

### **Fondation pour l'assistance morale aux détenus :**

Assistance morale ou sociale des détenus ou ex détenus qui en font la demande.

Rue de bordeaux 62A,  
1060 Bruxelles 02/537 59 28

Dans toutes les prisons !

## **Consultations psychologiques, prison de Tournai**

### **Service de Santé Mentale du Tournaisis :**

Rue Beyaert 59bis,  
7500 Tournai  
069/22 05 13

### **SLAJH :**

Rue de la citadelle 135,  
7500 Tournai 069/21 10 24



# NE PAS HESITER APPELEZ

## **Suivi psycho-social à BXL :**

### **Service de réinsertion sociale :**

Rue de la bonté 44,  
1000 Bruxelles 02/511 77 05

### **SLAJ-V Bxl II :**

Accompagnement juridique,  
psychologique, psychosocial  
Av. Ducpétiaux 148,  
1060 Bruxelles 02/537 54 93

## **Consultations sociales et psychologiques, Nivelles et Ittre :**

### **La Touline :**

Rue Ste Anne 2,  
1400 Nivelles  
067/22 01 30

### **Centre d'Action Laïque du Luxembourg (CAL)**

#### **À la prison d'Arlon :**

Activités artistiques,  
projet de préparation à la  
sortie, groupes de parole,  
bibliothèque, opérations  
Boule-de-Neige, etc....

**A Saint Hubert :** entretiens  
individuels et groupes de  
paroles au sujet de l'usage de  
drogues. 061/22 50 60

#### **SES de Huy asbl :**

Ch. de Waremmes 139,  
4500 Huy  
Projet « Détenus contact santé »  
(voir description p....)

Aide aux usagers de drogues  
et à leurs proches :

#### **A.L.F.A. :**

Rue Saint Denis 4,  
4000 Liège 04/223 09 03  
Prisons de Lantin, Verviers,  
Huy, Andenne, Paifve

#### **Ambulatoire du Solbosch :**

Av. Adolphe Buyl 110b,  
1050 Bruxelles 02/648 50 18  
Prisons de Forest, St-Gilles,  
Berkendael

#### **Aria :**

Rue grande 5/7,  
7340 Colfontaine 065/67 70 12  
Prison de Mons

#### **Cap-Iti :**

Av. Ducpétiaux 48,  
1060 Bruxelles 02/538 47 90

Prisons de Forest, St-Gilles,  
Berkendael

#### **Enaden :**

Rue Saint Bernard 114,  
1060 Bruxelles  
02/534 63 73

Prisons de Forest, St-Gilles,  
Berkendael

#### **Antennes du Projet Lama :**

Rue de l'Ermitage 4,  
1050 Bruxelles  
02/640 71 44

Prisons de Forest, St-Gilles,  
Berkendael

#### **Prélude :** 065/33 84 66

Prisons de Mons et Tournai

#### **Sésame :**

Rue de Bruxelles 18,  
5000 Namur  
081/23 04 40

Prisons de Namur, Dinant,  
Andenne

#### **Trempline :**

Grand Rue 5,  
6200 Châtelet 071/39 51 71  
Prisons de Jamioulx, Mons,  
Namur, Forest, Verviers, Lantin,  
Tournai



Quand on est incarcéré, la santé ne semble pas toujours prioritaire...

Mais tentez de garder le cap !

Cette brochure vous donne un maximum d'infos et de conseils  
pour vous aider à prendre soin de votre santé.

Elle tente de répondre à mille et une questions  
qui peuvent se poser au cours de la détention.

Comment se passent les visites médicales ?

Quand vais-je recevoir mes médicaments ?

Je voudrais faire un tatouage, quels sont les risques ?

C'est quoi une hépatite ?

Je ne me sens pas bien, qui peut m'aider ?

J'ai envie de revoir mes enfants, que faire ?

Où puis-je me procurer des préservatifs ?

Puis-je continuer à recevoir mon traitement de substitution ?

A lire sans attendre !

Cette brochure a été éditée par Modus Vivendi asbl  
avec le soutien de la Communauté française de Belgique  
Et du Service des soins de santé prisons du SPF Justice

