



SIDUS EXPRESS



ÉDITION DÉCEMBRE 2013

| | |
|----------------------------------|----------|
| Mot de la direction | 1 |
| On y était ... | 2 |
| Événements à venir ... | 3 |
| Hébergement Marc-Simon | 4 |
| Prévention | 5 |
| Entraide– Vie communautaire | 6-7 |
| Entraide– Groupes de pairs | 8-9 |
| Entraide– Projets alimentaires | 10 |
| VIS ta VIH | 11-12-13 |
| Style de VIH | 14 |
| La parole est à vous | 15-16 |
| Communaide | 17 |
| Passion santé– paroles de France | 18 |
| Répertoire | 19 |
| Calendrier | 20 |

Mot de la direction...

Journée mondiale de lutte contre le sida

Nous pourrions aussi titrer : parlez-en en bien, parlez-en en mal, mais parlez-en ! Plusieurs organisations soulignent cette journée, chacun en mettant l'accent sur ce qu'il croit être prioritaire. Pour ma part, je crois que ce qui est important, c'est d'en parler puisque trop de personnes pensent que le VIH, c'est un problème réglé, les médias s'y intéressent si peu que pas.

Pourtant, on estime que 25 % des personnes séropositives au VIH ne connaissent pas leur statut sérologique, des travailleurs craignent de révéler leur statut à leurs collègues ou employeur de peur d'être rejetés ou mis à la porte (et oui ! ça se produit encore), des personnes vieillissant avec le VIH anticipent négativement le moment d'aller en résidence et de devoir expliquer à quoi servent les médicaments qu'ils prennent, et nous pourrions poursuivre cette liste, disons-le, déprimante.

Au MIELS-Québec, la semaine de sensibilisation au VIH est l'occasion d'essayer de faire passer des messages dans la région avec la collaboration d'organismes partenaires. C'est aussi l'occasion de sensibiliser nos élus ou encore les étudiants dans le domaine de la santé de l'Université Laval à la réalité bien concrète du VIH-sida. Enfin, c'est un moment pour se souvenir de la courte histoire du VIH-sida et de ceux et celles qui ont fait de cette histoire une réalité humaine au-delà de la maladie.

Je crois fermement que la solidarité peut et fait une différence autant dans le soutien aux personnes vivant avec le VIH que pour la prévention. Cette solidarité qui pousse certaines personnes à sortir du secret pour témoigner de leur vécu parce que bien sûr, il y a une vie avec le VIH, avec ses bons et moins bons côtés. Un merci très particulier à ces personnes qui donnent une voix, une plume ou un visage au VIH-sida.

Vous cherchez des thèmes en cette journée mondiale de lutte au VIH-sida, voici ce que vous proposent certaines instances :

COCQ-sida : « Je suis séropo », témoignages sur le web (jesuisseropo.org). Campagne également visant des milieux de travail.

Société canadienne du sida : « C'est loin d'être fini » qui cible autant le soutien aux personnes qui vieillissent avec le VIH que la prévention auprès des 50 ans et plus qui ne se font pas dépister (cdnuids.ca/journeemondialedusida).

ONU SIDA : « Objectif zéro : zéro nouvelle infection au VIH – zéro discrimination – zéro décès lié au SIDA » (unaids.org/fr/).

Ministère de la santé du Québec : même thème que l'ONU SIDA (sante.gouv.qc.ca)

Ainsi, peu importe l'angle par lequel on prend cette journée, l'important c'est qu'elle ne passe pas sous silence.



Thérèse

On y était ...

BAZAR 2^e ÉDITION

En 2012 se tenait une première journée de levée de fonds à l'Action de grâce. Ce fût un succès où nous avons récolté 1500\$. En 2013, l'évènement fut encore un succès et plus que je ne l'espérais. Pas une, mais deux journées formidables d'activités. Tout cela fut possible grâce à des personnes de grand cœur qui m'ont encouragé et soutenu dans cette grande aventure. Et pour cela, je tiens à remercier l'association du ForHom et de la galerie DomaHom, MIELS-Québec et tous les bénévoles qui ont donné beaucoup de leur temps pour que ces deux journées soient une réussite. Sans eux, l'activité n'aurait pas été possible.

Merci également à nos commanditaires : IGA Deschênes et les donateurs privés (argent et matériel).

Un gros merci au public qui a assisté aux évènements car sans eux, il n'y aurait pas ces 2028\$ amassés.

Je vous dis à l'année prochaine, en 2014 !

Michael Mc Coubrey



Événements à venir ...

PARTY DE NOËL 2013

Nouvelle formule: Karaoké!



Party, buffet, animation, karaoké, danse et surprises seront au rendez-vous.

Inscrivez-vous d'ici le 5 décembre au poste 111 ou dans le cartable rouge des activités. Vous pouvez également y inscrire un invité.

On vous attend en grand nombre au bar le Drague le lundi 9 décembre pour 17h.

BRUNCH DE NOËL - 28 décembre 2013 (date à reconfirmer) de 11h00 à 14h00

Venez partager un bon moment entre les membres et leurs familles! Un repas vous sera servi. De plus, vos enfants (de moins de 18 ans) recevront un cadeau d'une valeur de 15.00\$. Il y aura quelques surprises pour les adultes aussi! Un beau moment pour se retrouver durant le temps des fêtes!

Coûts : 5\$ par personne et 10\$ par famille

L'Inscription est obligatoire avant le 21 décembre auprès d'Édénia au poste 111.

De très joyeuses fêtes à tous!



Que cette nouvelle année soit plus que généreuse et vous procure sans cesse des journées très heureuses !
À tous et à toutes, du bonheur et de la santé.

*Meilleurs vœux, de la part de toute l'équipe du
MIELS-Québec*

Hébergement Marc-Simon

Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

- Convalescence post-hospitalisation ;
- Changement de médication (ex : début des antirétroviraux) ;
- Traitement hépatite C ;
- Fatigue, perte de poids, symptômes dépressifs ;
- Désir de se reprendre en main après une période de désorganisation.



Comment faire une demande d'hébergement ?

Adressez-vous à un intervenant du MIELS-Québec
ou
communiquez au
418-649-1720
poste 222 ou 223

Au plaisir de vous accompagner dans vos moments les plus difficiles 😊

L'équipe de

l'hébergement Marc-Simon

Nancy Cooper, Coordonnatrice 418-649-1720 poste 222

Caroline Faucher Intervenante et suivi post-hébergement

Michèle Blouin, Infirmière

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante et Responsable Groupe de femmes

Joani Hamelin, Intervenante de nuit

Karine Rail, Denis Ferland, Intervenant(e)s de fin de semaine

Samuel Fortier, Alyne Laflamme, Martin Masson,

France Jolicoeur, Édénia Savoie, Intervenant(e)s sur appel

**La présence d'un intervenant est assurée 24 heures/jour et 7 jours/semaine. Les soins sont supervisés par notre infirmière.

PRÉVENTION

L 'équipe de la prévention est là pour vous!

Nous tenons à vous rappeler que vous êtes toujours les bienvenus à faire appel à nous!

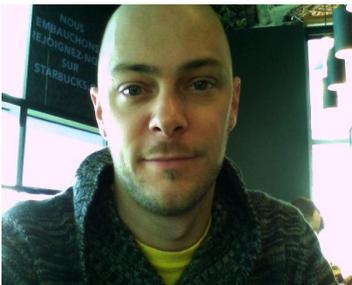


Que ce soit pour échanger ou obtenir de l'information au sujet de la sexualité, de la communication dans les relations, des couples sérodifférents, du dépistage des ITSS, des modes de transmission (VIH et ITSS) et du sécurisexe, des condoms et du lubrifiant, des difficultés liées au logement ou pour vous impliquer à la prévention.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer!



L'équipe de Prévention
Vous souhaite de
joyeuses fêtes!



Bonjour à tous! J'espère que la neige et le froid ne vous découragent pas trop! Petit rappel : J'ai comme mandat (en lien avec mon stage) d'élaborer sur les aspects positifs et les aspects négatifs que le témoignage peut apporter à la population et au témoinant lui-même. Je recherche donc des témoinants intéressés à partager sur leurs expériences. Par la suite, j'écrirai un texte qui sera lu uniquement par le personnel du MIELS-Québec et par mon superviseur de stage. Le tout sera confidentiel et anonyme.

Donc, si vous vous sentez interpellés, contactez-moi!
Au plaisir d'en discuter!

Olivia-Jeane Boudreau,
stagiaire à la prévention, poste 207



Entraide

VIE COMMUNAUTAIRE



RAPPEL: Fonctionnement de la distribution de Moisson-Québec

Chaque semaine, MIELS-Québec offre aux membres ayant un revenu inférieur à 20 000\$ l'opportunité de venir chercher de l'aide alimentaire. La distribution de la moisson se fait tous les mercredi. Nous demandons aux membres d'être présents à 10h. Chaque membre pige un numéro qui détermine son ordre de passage. À tour de rôle, les membres, accompagnés d'un bénévole, peuvent choisir les denrées qui composeront leur aide alimentaire. La moisson se distribue de 10h30 à 12h et de 13h à 15h30. Tous les membres présents pour la pige reçoivent leur moisson avant 14h30. Il vous est possible de mettre votre nom à la fin de la liste si vous arrivez plus tard en journée. Il vous est également possible de venir chercher de l'aide alimentaire jeudi et vendredi de 9h30 à 15h30.

Si vous avez besoin d'aide alimentaire, mais que vous ne pouvez être présent lors de la pige le mercredi matin, des bénévoles peuvent faire une boîte pour vous. Vous devez obligatoirement téléphoner au 418-647-1720 poste 111, le mercredi avant 9h30. Vous devrez alors venir récupérer votre boîte avant le vendredi 15h30.

Le service de « boîte » est offert seulement pour :

- Les membres qui travaillent ou vont à l'école dans la journée du mercredi;
- Les membres qui ont un rendez-vous médical (un billet médical est exigé);
- Les membres pour qui l'état de santé ne permet pas d'être présents.



Afin de maintenir ce service d'aide alimentaire, nous avons un grand besoin de bénévoles. En plus des bénévoles présents le mercredi pour la distribution, nous avons besoin de bénévoles pour l'arrivée de la moisson tous les mardi. Les bénévoles du mardi sont responsables de décharger le camion et de classer la moisson afin de faciliter sa distribution le jour suivant. Une feuille d'inscription est affichée sur le babillard de la cuisine et vous pouvez vous inscrire par téléphone également au poste 111.

Rappel : Vous pouvez aussi payer à l'avance au début du mois en payant votre contribution auprès de l'adjointe administrative, Sandra Rodriguez.

Sonia, coordonnatrice Entraide

Activités pour la journée mondiale du VIH-SIDA 2013

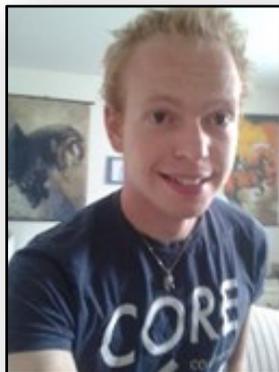
Jeudi 21 novembre :

Activité de confection de rubans. Possibilité en après-midi de 13h30 à 16h30 ou en soirée de 17h à 20h. Inscriptions dans le cartable rouge d'activités.

Jeudi 28 novembre :

Un 5 à 7 pour souligner la journée mondiale aura lieu en remplacement du dîner communautaire. Il y aura des petites bouchées, des breuvages et de la musique. Ce sera aussi l'occasion de visionner la vidéo de témoignages qui a été réalisée en mai dernier.

Par la suite, vers 20h, une messe commémorative aura lieu à la Chapelle de la Mère-Mallet.



Bonjour à tous et à toutes!

Je suis à la recherche de membres qui voudraient partager sur leurs expériences de dévoilement. En lien avec mon stage, j'ai comme mandat d'élaborer des ateliers sur le dévoilement/non-dévoilement pour le groupe de jeunes. Le tout sera confidentiel et anonyme.

Je suis présent les jeudi et vendredi, n'hésitez pas à venir me voir ou à me contacter par téléphone.

Au plaisir de vous rencontrer !

Michel Tardif, poste 154

Intervenant stagiaire

NOUS AVONS TOUJOURS BESOIN DE BÉNÉVOLES

Le mardi de chaque semaine à 9:00 am, nous recevons et devons placer toutes les denrées reçues dans le local de Moisson. Si vous avez inscrit votre nom pour cette journée et qu'il vous est impossible de venir, merci d'aviser rapidement Édénia à la vie communautaire au 418-649-1720, poste 111.

Entraide

Groupes de pairs

GROUPE MIXTE

Bonjour! Un petit mot pour vous informer que le nouveau groupe a tenu sa première activité; soit assister à un match d'improvisation de la Ligue d'Improvisation de Québec à La Casbah, salle de spectacles en basse-ville tout près de l'Impérial.

Pour les intéressés, il y a un match chaque mardi à 20h (ouverture des portes à 19h, prix d'entrée: 5\$).

Nous tiendrons notre prochaine activité sous peu. N'hésitez pas à communiquer avec moi si vous désirez rejoindre le groupe ou obtenir plus d'informations.

Au plaisir de vous compter parmi nous.

Louis-David, poste 213



Groupe de femmes

Souper de Noël : vendredi 6 décembre

- Rendez-vous au MIELS pour 17h30 pour le covoiturage.
- Restaurant NAM SANE, 1026 Chemin St-Louis. Le coût de la table d'hôte se situe entre 20\$ et 25\$.
- Le MIELS va fournir 20\$ (peut-être 25\$ dépendant du budget restant et du nombre de personnes). Vous pouvez apporter votre vin.
- Celles qui peuvent fournir un transport, merci de m'aviser.

Inscription obligatoire le plus tôt possible car au mois de décembre, c'est difficile d'avoir de la place.

Au plaisir de passer un bon moment en votre compagnie.

Retour de l'activité d'octobre : Crackpot Café

Bonjour, je veux vous parler de notre activité au Crackpot. Nous étions 7 femmes extraordinaires, on a eu du plaisir et nous avons fait de beaux articles en céramique.

Nous voulons remercier notre hôte Liza-Nicole pour cette belle activité. Merci les femmes pour ce bel après-midi que nous avons passé ensemble.



Liza-Nicole, poste 223.

Danielle L.

Entraide

Chers Aventuriers,

Spécialement pour vous à l'occasion de Noël!

Vous faites partie de ces gens dont j'apprécie tout spécialement la compagnie parce que vous dégagez une énergie positive et que votre joie de vivre est vraiment communicative.

Chaque moment passé avec des êtres chers est indispensable à notre épanouissement et à notre bonheur.

La fête de Noël est une belle occasion pour vous manifester tout mon attachement, et souhaiter que se réalisent tous vos désirs pour la nouvelle année!

Profitons de cette belle occasion pour faire de cette célébration un temps rempli de joie et d'amitié!

P.S. On se voit au party des membres le lundi 9 décembre 2013

Joyeux temps des fêtes!



Normand Bilodeau

GROUPE DE JEUNES

Activité de novembre :

Sortie au Quillorama Frontenac, samedi le 23 novembre de 18h30 à 21h. Soirée de quilles spécial Le BANQUIER.

Activité décembre : Party de Noël au bar le Drague, lundi le 9 décembre.

Pour toutes informations supplémentaires, contactez Édénia au poste 111 ou via le groupe Facebook.



Rencontres entre jeunes (18 à 35 ans) vivant avec le VIH.
Discussions, activités, sorties entre pairs et plus encore.

Entraide

Projets Alimentaires

Banque alimentaire

La banque aura lieu les 16-17-18 et 19 décembre,
entre 10h30 et 15h30

Tarifs pour décembre:

Personne seule: 11\$: 30\$ bon d'achat+25\$ en denrées

Famille: 13\$: 40\$ bon d'achat+25\$ en denrées

Si vous ne pouvez pas vous présenter, veuillez
communiquer avec Michel au poste 103.



Les Groupes de cuisine collective

Groupe
Les
Pti-Poulets
Rencontre
13
Décembre



Un nouveau groupe de cuisine collective!
Celui-ci est formé de
Bernard, Guylaine Jean et Claude-Martin.



Groupe
les Popeye
Rencontre
13
Décembre



Groupe
les Gloutons
Rencontre
20
Décembre



Groupe
les Astérix
Prochaine ren-
contre fin
Janvier...

Vis ta VIH



Le cancer anal

Sommaire

Le cancer anal est l'un des cancers les plus répandus chez les hommes gais vivant avec le VIH. Les autres personnes atteintes du VIH, y compris les femmes, courent également un risque accru de cancer anal. Il est possible de réduire ce risque en pratiquant le sécurisexe — surtout en évitant les relations anales passives non protégées (se faire enculer ou être *bottom*). Notons, cependant, que les condoms ne réussissent pas à empêcher complètement la transmission du VPH (virus du papillome humain) — un virus qui peut causer le cancer anal. Le fait d'arrêter de fumer et de subir régulièrement un test Pap et un examen anal peut également réduire le risque. Le cancer anal se traite habituellement par radiothérapie, chimiothérapie ou chirurgie.

Qu'est-ce que le cancer anal?

Le cancer anal évolue lentement sur une période de plusieurs années. Il se manifeste tout d'abord sous forme d'une affection précancéreuse appelée dysplasie anale. L'intérieur du canal anal est tapissé d'un revêtement de tissu rose appelé muqueuse, tout comme l'intérieur de la joue. Dans les cas de dysplasie anale, il se produit des changements anormaux dans les cellules de la muqueuse anale. Une dysplasie anale de bas grade peut progresser et devenir une dysplasie de haut grade. Le cancer anal se déclare lorsque des changements anormaux de haut grade pénètrent dans les couches tissulaires plus profondes. Un cancer anal peut s'étendre jusqu'aux tissus environnants et aux ganglions lymphatiques.

L'anus s'étend de l'ouverture anale jusqu'à environ 4 cm à l'intérieur du corps, là où il se joint au rectum. La portion située à l'intérieur du corps s'appelle le canal anal. Le cancer anal se produit majoritairement dans deux endroits : la « jonction », soit l'endroit où le canal anal rencontre le rectum ainsi que la peau périanale, située à l'extérieur de l'ouverture anale.

Quelle est la cause du cancer anal?

Il peut se produire plusieurs types de cancers dans le canal anal, mais le principal type associé au VIH est le cancer des cellules squameuses. Ce type de cancer est associé au virus du papillome humain (VPH). Le VPH est un virus très courant qui compte au moins 100 souches, dont un grand nombre se transmet par voie sexuelle. Le VPH cause des problèmes très semblables chez les deux sexes. Certaines souches provoquent des verrues, y compris les verrues génitales. Ces souches ne sont pas responsables du cancer anal. D'autres souches (surtout les souches VPH 16 et 18) causent le cancer anal et le cancer du col utérin chez les femmes; on appelle celles-ci des souches à risque élevé ou oncogènes (qui provoquent le cancer).

Nos cellules fabriquent des protéines qui contribuent à prévenir le cancer anal. Le VPH peut désactiver ces protéines ; ce qui permet au cancer de se développer. Le VIH et la cigarette semblent interagir avec le VPH de sorte à rendre les cancers plus probables. Le cancer anal peut se déclarer peu importe le stade de l'infection au VIH (ou même en l'absence du VIH), mais les tumeurs anormales et précancéreuses (dysplasie) sont plus susceptibles d'apparaître lorsque le compte de cellules CD4+ est faible.

Vis ta VIH (suite)

Qui est sujet au cancer anal?

Chez les personnes séronégatives, le cancer anal est généralement peu courant, mais se produit beaucoup plus souvent chez les femmes. Ce sont toutefois les hommes gais qui ont des relations sexuelles anales passives (se faire enculer ou être *bottom*) qui sont les plus à risque de contracter une infection anale au VPH et de présenter un cancer anal. Le risque s'accroît après l'âge de 50 ans et en présence du VIH. Les autres personnes vivant avec le VIH, tels les utilisateurs de drogues injectables, courent également un risque accru de cancer anal, mais dans une moindre mesure que les hommes gais qui ont des relations anales passives. Les femmes qui ont des relations anales ou qui ont déjà eu un cancer du col utérin sont également à risque. Le risque s'accroît aussi pour les personnes dont l'immunité est affaiblie (mais qui sont séronégatives), telles que les receveurs d'un don d'organe. Le fait d'avoir plusieurs partenaires sexuels augmente le risque de contracter le VPH anal. Le tabagisme est également un facteur de risque significatif de cancer anal (et cervical).

Prévention

Le sécurisexe, y compris les activités sans pénétration, aide à réduire le risque de transmission du VPH. Les condoms ne réussissent pas toutefois à bloquer complètement l'infection par le VPH parce qu'il est possible que le virus soit présent sur la peau qui n'est pas couverte par le condom. L'arrêt du tabagisme peut également contribuer à réduire le risque de cancer anal. Un régime alimentaire riche en légumes verts crucifères (choux, brocoli, choux de Bruxelles), tomates et thé vert pourrait aussi réduire le risque de cancer. Le recours à une thérapie antirétrovirale pour combattre le VIH ne s'est pas montré efficace pour prévenir le risque de cancer anal.

Si les cancers de l'anus sont détectés lorsqu'ils sont petits (par examen digital de l'anus, par exemple), ils sont plus faciles à traiter et les résultats sont meilleurs. Le vaccin contre le VPH est très efficace pour prévenir les cancers et les précancers génitaux associés au VPH, surtout si la personne vaccinée n'a jamais été infectée par les souches 16 ou 18 du VPH, soit celles visées par le vaccin. Si une personne a eu de nombreux partenaires sexuels, elle risque d'avoir déjà contracté ces souches du VPH, et le vaccin pourrait être inefficace. Les vaccins sont sans danger mais coûtent chers et ne sont couverts que par certains régimes d'assurances privés.

Symptômes

Malheureusement, le cancer anal ne provoque souvent aucun symptôme spécifique avant que la maladie ne soit bien avancée. Dans les cas avancés, il peut y avoir de la douleur et des saignements anaux, une sensation de pression dans l'anus, une nouvelle bosse, des démangeaisons ou un écoulement. Toutefois, ces symptômes ne sont pas spécifiques au cancer anal, car ils sont souvent associés à d'autres affections. Lorsque le cancer anal se propage, on peut constater des bosses dans l'aîne dans les endroits où les ganglions lymphatiques sont touchés.

Pour en savoir plus sur le dépistage du cancer anal, lisez le feuillet d'information de CATIE intitulé La dysplasie anale.

Vis ta VIH (suite)

Diagnostic

Les examens médicaux réguliers, y compris une évaluation de l'anus, aident à détecter précocement les cancers peu développés. Un frottis anal et un test Pap peuvent aider à détecter les changements précancéreux. Les patients qui sont atteints de douleurs, de saignements anaux ou d'autres malaises chroniques devraient subir un examen du canal anal.

L'examen du canal anal peut s'effectuer de plusieurs façons. Lors d'un examen digital, le médecin insère un doigt ganté dans le canal anal afin de détecter des bosses. L'anuscopie permet de visionner la muqueuse du canal anal à l'aide d'un dispositif (anuscope) muni d'une lumière vive. Enfin, il existe une sorte d'anuscopie spéciale appelée anuscopie à haute résolution (AHR); cette dernière se sert d'un amplificateur pour fournir des images plus détaillées de la muqueuse. L'AHR n'est pas largement accessible.

On peut diagnostiquer des changements précancéreux dans le canal anal à l'aide d'un frottis anal et d'un test Pap, tout comme on le fait pour détecter le cancer du col utérin chez les femmes. On insère un coton-tige dans l'anus pour prélever des cellules qui sont ensuite examinées au microscope afin de détecter des changements précancéreux. Chez les personnes courant un risque élevé de cancer anal, le test Pap anal et l'AHR devraient être réalisés annuellement lorsque les installations nécessaires existent. D'autres examens du rectum et du colon, notamment la sigmoïdoscopie et la coloscopie, ne permettent pas d'examiner adéquatement le canal anal. Il ne faut pas présumer qu'on a subi un dépistage du cancer anal parce qu'on a fait l'objet d'une coloscopie.

Si une lésion ou autre anomalie est détectée dans le canal anal, il se peut que le patient soit dirigé vers un spécialiste des maladies anorectales. Dans le cadre de son évaluation, le spécialiste pourrait choisir d'effectuer une biopsie anale (il s'agit de prélever un petit fragment de tissu à l'intérieur du canal anal). Ensuite, les pathologistes examineront le tissu au microscope afin de confirmer ou d'écarter un diagnostic de cancer. Si le cancer s'est étendu à l'extérieur de l'anus, on peut le détecter à l'aide d'une tomographie par ordinateur (*scan*) ou d'une IRM (imagerie par résonance magnétique). Certains cancers anaux apparaissent juste à l'extérieur du canal anal (zone péri-anale). Souvent, il est possible de voir ces derniers en écartant les deux fesses. Une biopsie de la peau péri-anale confirmera le diagnostic.

Traitement

Le traitement de toute zone précancéreuse peut se faire par laser, l'application d'un acide sur la zone anormale ou l'ablation (enlèvement) chirurgicale d'une partie du revêtement du canal anal. Le risque de récurrence de ces changements précancéreux est élevé. Si un cancer est présent, le traitement consiste habituellement en une combinaison de radiothérapie et de chimiothérapie. On peut également pratiquer une ablation chirurgicale de la tumeur lorsque c'est possible; si le cancer est petit, cette intervention peut suffire. Si le cancer a déjà pénétré dans les tissus profonds, l'ablation chirurgicale pourrait nuire au fonctionnement de l'anus (qui consiste à aider à réguler l'évacuation des selles). Dans un tel cas, on enlève une partie de l'anus et du rectum, et les selles sont détournées vers un sac situé à l'extérieur du corps (il s'agit d'une colostomie). Il est important de poser le diagnostic et de traiter tôt le cancer parce que les personnes atteintes d'un cancer anal avancé courent des risques élevés si ce dernier s'étend vers d'autres parties du corps.

Auteur(s) : Irving E. Salit, M.D.

Traduction : Boutilier A

Publié : 2013

Source Internet : <http://www.catie.ca/fr/feuilletts-info/cancers/cancer-anal>

Styles de VIH

Conférence télévisée très intéressante...

Il y a quelques semaines, je suis tombé par hasard sur une conférence présentée au Canal Savoir. Cette conférence parlait du stress, de l'anxiété, de l'égo, et plus encore. Elle était vraiment très intéressante et le conférencier était expressif, vulgarisait bien, avec simplicité et beaucoup d'humour. Je l'ai écouté plus d'une fois et chaque fois j'y ai trouvé de l'intérêt à la revoir. J'en ai parlé à d'autres personnes près de moi qui ont aussi beaucoup aimé. Alors, si les sujets du stress et de l'anxiété vous préoccupent ou simplement vous intéressent, je vous suggère fortement cette conférence. Au début, la conférence peut paraître un peu scientifique mais par la suite, ça devient toujours plus intéressant, ça vaut la peine d'écouter jusqu'à la fin.

La conférence s'intitule :

Pensouillard le hamster : plaidoyer pour la décroissance personnelle!

Conférencier : Dr Serge Marquis

Ci-dessous, les heures de rediffusion en décembre: (sur Vidéotron, c'est le 622)

Mardi 03 décembre 2013 à 02:00

Jeudi 05 décembre 2013 à 18:00

Samedi 07 décembre 2013 à 12:00

Dimanche 08 décembre 2013 à 22:00

Gaëtan L



FILMS- FILMS- FILMS

Légende : 1= super bon film, 2=bon film, 3= bonne histoire et 4= film divertissant

LES AVENTURES DE PRISCILLA (La folle du désert) sortie en 1994 (Notes : 3 et 4)

Acteurs : Guy Pearce, Terence Stamp, Hugo Weaving

Résumé : Un transsexuel et deux travestis tombent en panne au milieu du désert. Ils se heurtent à plusieurs obstacles.



NOW YOU SEE ME (Les INSAISSABLES) -sortie en 2013 -

(Notes : 2, 3 et 4)

Acteurs : Jesse Eivnberg, Mark Ruffalo, Woody Harrelson, Isla Fisher, Dave Franco.

Résumé : Un excellent film de magiciens et de suspense qui nous garde à l'écoute. Soyez très attentifs au début du film pour embarquer dans la magie de l'histoire et c'est parti!

Michelle L

La parole est à vous ...

L'Aquarium de Québec

Une sortie qui me fit me redécouvrir !!!

Par Martin (VIK) Lemay, 9 novembre 2013 écrit à 15h42



Je me levai à 6h20 du matin avec ce mal d'estomac qui me tenaillait depuis 2 jours. Alors, me demandais – je ? Vais – je pouvoir y être car depuis les 7 dernières années passées, mes seules « sorties » se passaient à l'intérieur de ma tête, à l'intérieure mon être !

Enfin, ce mal passa et je puis rejoindre le groupe qui m'attendait en bas. C'est alors que l'on m'avisait que nous devions passer au plan B. Quel est ce plan me demandais-je ? C'est alors qu'on m'informa que nous étions sans transport dû à un accident survenu moins d'une heure avant la sortie. C'est alors qu'on envisagea prendre l'autobus de ville. Comble de malheur expliquais – je à la responsable; je paie cher mon logis, je paie la dette de mon père tous les mois à la caisse populaire, mes assurances, mes cigarettes et, à chaque 1^{er} du mois, mes frais de transactions. Je les paye de peine et de misère; je ne pourrai point être de la partie lui expliquais – je. Je suis sans sous, donc pris au piège! Mais un taxi elle appela et sauva la sortie et de plus, le reste du groupe nous attendait là – bas.

Elle m'informa qu'elle avait appelé un taxi et qu'il était en route vers ici. Immédiatement après, nous fîmes retentir l'alarme car nous ouvrîmes la porte de la cuisine dont l'alarme était activée et pour ajouter à notre malheur, elle retentit une 2^e fois lorsque nous allâmes au sous-sol pour aller chercher ce dont nous avons besoin aux frigidaires.

Arrivé là-bas, je revis des visages que je n'avais pas vus depuis plus de 8 mois et des personnes que j'appris à connaître en prenant le temps de discuter avec elles! Depuis quelques jours, c'est comme si j'étais en pleine redécouverte de mon moi intérieur, de cette vie qui en moi sommeille et qui redécouvre la joie devant la vie, le monde, et même cette nature qui sans savoir pourquoi, à mon grand étonnement m'émerveille!



En arrivant, tablette *Samsung Android* à la main, je devins comme un photographe prenant des centaines de photos de ce monde aquatique que de sa main la terre, parmi la formation de notre monde, forgea! Je vis une multitude de poissons et d'autres créatures qui me sont complètement inconnus, de toutes formes, couleurs, et surtout, remplis de mystères à mes yeux! Par pur hasard, je revis le pont de Québec qui pour ceux et celles qui ne le savent pas, tomba par 2 fois tuant Hurons et Québécois et qui, par le passé, fût une des 7 merveilles du monde! J'étais, comme on dit en bon québécois, dans ma bulle et fit de petites capsules en tournant des vidéos près du bassin de poissons, de phoques, de morses qui me virent et firent un mini spectacle juste pour moi. Aussi, des méduses et des ours de l'arctique, qui pour ceux et celles qui ne le savent pas, sont en voie de disparition dû au réchauffement planétaire car dans le nord, les principaux aliments pouvant assurer leur survie sont les phoques. La calotte glaciaire arctique se morcelle à une vitesse incroyable et ce morcelle de plus en plus vite; forçant les ours à parcourir en une seule journée plus de 100 km pour se nourrir et survivre, mais ça, au spectacle, ils n'en parlent pas. Il y a des touristes, donc la vie est belle et évidemment, le Québec regorge de sujets tabous dont on ne parle pas!!!

La parole est à vous ... (suite)

Pendant que je filmais, une demoiselle me demanda pourquoi n'irais-je pas suivre un cour en journalisme et lui expliquai que le monde d'aujourd'hui, de par la télé et toutes autres formes de médias, sont aveugles et individualistes; que le monde est basé sur le matérialisme et que toutes injustices, si ce n'est que malheur et horreur dans ce futur pays, ce monde aveugle vivant dans leur petit monde ne voit la misère. Que lorsque j'en parle, on me bâillonne pour me faire taire et que je ne crains point de marteler le fer et ne serai jamais à vendre pour propager mensonges et fausses vérités car je désire vivre dans la réalité!

Si seulement on prenait quelques minutes à écouter ce que j'ai à dire, on verrait que sous cette allure de « métalleux » et de révolutionnaire, comme tous et toutes, j'ai beaucoup de cœur! Cette journée me fit prendre le temps, comme le fait un enfant, de revoir et de revire comme jadis quand j'avais 6 ans; profiter simplement! Oui; je suis bel et bien vivant, rêvant, riant, m'amusant et cette journée pour moi fût plus qu'une simple sortie et à ce moment, je ne me senti plus mort à l'intérieur. Mais le bonheur pour moi a toujours été de courte durée car par la suite, je revins les 2 pieds sur terre. Je garde par contre bon espoir car dans ce monde de fou, il faut des piliers durs comme l'acier, des hommes faits de mains de fer et avec du cœur, on peut tout faire, on peut tout réaliser !!!

Martin L.



COMMUNAIDE - COMME UNE AIDE - COMMUN AIDE

COMMUNAIDE OU COMME UNE AIDE ET COMMUN AIDE c'est du pareil au même et c'est le titre de la rubrique qui a pour but d'offrir la possibilité aux lecteurs d'afficher leurs demandes du genre «petites annonces». Pour publier vos annonces, vous êtes invités à envoyer un courriel à sidus@miels.org ou à la rédiger sur le coupon sondage et commentaires qui se trouve à la fin du journal .

Les annonces ne doivent pas comporter plus de 20 mots.

Placer une annonce MEMBRE = GRATUIT & 1.00\$ par annonce additionnelle

NON MEMBRES = 5.00\$

L'argent amassé ira directement à la PAMF

LES RUBRIQUES

E
S

R
U
B
R
I
Q
U
E
S

Je veux offrir mes services pour faire des ménages contactez Andrew 581-742-9392

Avis à tous! Afin de mettre plus de vie dans mon petit appartement, je recherche des plantes d'intérieur et faciles d'entretien.

***(Qui ne demandent pas trop de soleil idéalement.)**

Merci de me contacter ou de venir me voir à la vie communautaire.

Édénia

Photoraajeunissement /luminothérapie

La réinitialisation par la lumière déclenche de nouvelles interactions énergétiques favorisant l'expulsion des toxines (déchets) et est responsable de la création de nouvelles cellules souches

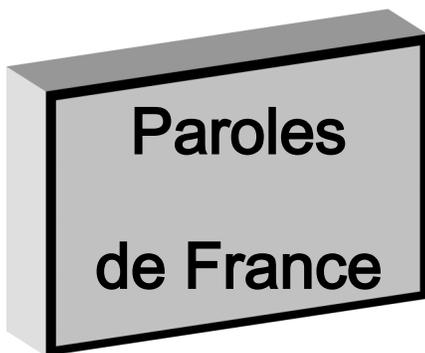
Pour plus d'information visitez le site [jsnewskin](http://jsnewskin.com) sur Google

Ou contactez

Jean-Sébastien Gingras 418-264-1097

TECH MED PDG

Vous aimeriez écrire sur un sujet touchant le VIH-sida? Écrivez-nous à sidus@miels.org Nous dirigerons votre demande au bon secteur et vous communiquerons la réponse dans le prochain SIDUS.



Passion-Santé

Comment prendre soin de votre cerveau?

Ces recommandations sont tirées d'un article écrit par le Réseau canadien de la santé (Agence de la santé publique du Canada), paru en 2007, *Prenez soin de votre cerveau*.

Le cerveau est un organe important qui a autant besoin d'attention et de soins préventifs que votre cœur, vos poumons et vos articulations.

Voici sept recommandations qui aideront votre cerveau à mieux fonctionner:

Protégez votre tête. Portez un casque, attachez votre ceinture de sécurité, etc.

Nourrissez votre cerveau. Mangez de façon équilibrée et choisissez des aliments sains.

Faites-lui faire de la gymnastique. Jouez aux échecs, à un jeu de patience, au bingo, lisez.

Évitez les excès d'alcool. Plus vous buvez, plus vous nuisez à votre cerveau.

Faites de l'activité physique. C'est le cerveau qui utilise le plus votre système sanguin. Faire régulièrement de l'exercice améliore la circulation du sang vers le cerveau. Allez marcher 15 min. par jour.

Dormez suffisamment. Pendant que vous dormez, la mémoire se structure, les muscles se reposent, le système immunitaire fonctionne à plein régime. Vous avez bien dormi lorsque vous êtes reposés au lever et prêts pour votre journée.

Gérez votre stress. Évacuez le stress et l'anxiété au fur et à mesure. La méditation est recommandée.

Salutations à votre cerveau!

France Langevin, T.S., M.Serv.Soc. Éducatrice-sexologue, B.A. UHRESS-CHUL-CHU de Québec
418-525-4444 poste 48172

Clinique de dépistage



Jouer avec le feu ?

Le dépistage est la solution ! C'est gratuit, anonyme et confidentiel ! En plus, le personnel est qualifié, accueillant et il pourra vous donner de l'information en matière de santé sexuelle et répondre à vos questions Alors n'attendez plus!

Pour prendre rendez-vous : 418-649-1720 option 2

Pour des questions sur les ITSS ou le VIH :
Ligne Sida-aide: 418-649-0788

| | | |
|---|--|----------------------------------|
| Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida | | Tél. : 418 649-1720 |
| | | Télec. : 418 649-1256 |
| | | Internet : WWW.MIELS.ORG |
| 625, Avenue Chouinard, Québec, QC G1S 3E3 | | @ : (courriel) @MIELS.ORG |
| Comité permanent de personnes vivant avec le VIH | | Poste 114 |
| | | @ : cppvvh@miels.org |

| Administration | poste et courriel |
|--|-------------------------------|
| THÉRÈSE RICHER Directrice générale | 203 DGMIELS@ |
| SANDRA RODRIGUEZ Adjointe administrative | 208 ADJDIR@ |

| Prévention et liaisons avec les communautés | poste et courriel |
|---|--|
| YVAN FORTIN Coordonnateur | 209 PREVENTION@ |
| PRISCILLA LÉGARÉ JOBIN Intervenante projets jeunesse | 204 BRIGADE@ |
| JONATHAN VÉZINA Intervenant HARSAH | 205 <u>INFO @PRISME.ORG</u> |
| KATHY DUBÉ Intervenante de milieu | 206 INTMILIEU@ |
| OLIVIA-JEANE BOUDREAU Intervenante-stagiaire | 207 STAGEPREVENTION@ |
| MARILYN ROCHETTE Intervenante de milieu- logement | 224 INTMILIEULOGEMENT@ |

| Sidus@miels.org | Prénoms |
|---|---------------------------------------|
| RÉCEPTION DES TEXTES . GRAPHISME ET MISE EN PAGE | Claude-Martin SIDUS@ |
| CORRECTION DES TEXTES | Louis-David |

| Milieu de vie | poste et courriel |
|----------------------------|--------------------------|
| SALLE COMMUNAUTAIRE | 151 |
| CUISINE | 152 |
| CACI | 153 |
| BANQUE ALIMENTAIRE | 103 |
| MOISSON QUÉBEC | 104 |

| Hébergement Marc-Simon | poste et courriel |
|--|--------------------------|
| NANCY COOPER Coordonnatrice | 222 AMS@ |
| MICHELLE BLOUIN, JÉRÔME PELLETIER Infirmier(ère) communautaire | 221 OU 102 |
| INTERVENANTS HMS | 223 |

| Entraide | poste et courriel |
|---|--|
| SONIA BLOUIN Coordonnatrice | 202 MAINTIEN@ |
| LOUIS-DAVID BOURQUE Intervenant social | 213 INTPSYCHO@ |
| ÉDÉNIA SAVOIE Animatrice, vie communautaire | 111 INTVIECOMM@ |
| KARINE GAGNÉ-LAFERRIÈRE Resp PROJETS ALIMENTAIRES | 112 CUISINE@ |
| SANDRA RODRIGUEZ PAMF (Aide à la médication) | 150 PAMF@ |
| NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS | 113 INTERVENANTPRO- JETS@ |
| MICHEL TARDIF Intervenant stagiaire | 114 STAGIAIREEN- TRAIDE@ |

Date de la prochaine tombée : 10 JANVIER 2014



DÉCEMBRE 2013

| DIM. | LUN. | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | |
|---|--------------------------------|---|---------------|-----|---|--|--|
| 2 JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE SIDA | 3 | 4 | MOISSON | 5 | 6 CUISINE COLLECTIVE NOUVEAU GROUPE | 7 | |
| 8 | 9 PARTY DE NOËL! | 10 | 11 MOISSON | 12 | 13 CUISINE COLLECTIVE POPEYE | 14 | |
| 15 | 16 | 17 | 18 MOISSON | 19 | 20 CUISINE COLLECTIVE GLOUTON | 21 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 BRUNCH DE NOËL À reconfirmer | |
| 29 | 30 | <p style="text-align: center;">Nos bureaux sont fermés du 23 décembre au 5 janvier.</p> | | | | | |
| | | | | | | | |