

# SIDUS Express

## Décembre 2016



1er décembre : Journée mondiale de lutte contre le SIDA

La lutte contre le VIH-sida est toujours d'actualité, nous sommes bien placés pour le savoir. Certains pays doivent relever des défis de taille, mais nous avons aussi les nôtres. La vision commune que les organismes québécois se sont donnée n'est pas sans ambition non plus : « Ensemble, préparons un monde sans sida ni VIH ».

Est-ce qu'on rêve ? Pas tant que ça, si tant est qu'on y mette les moyens et l'énergie. De l'énergie, nous en avons et les moyens existent, mais ne sont pas tous disponibles...pour l'instant.

À Québec, le nombre de cas d'infections au VIH est stable depuis plusieurs années, on note même une baisse en 2015. Les populations les plus touchées sont les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes (50 %), les personnes provenant de pays où le VIH est endémique (31 %) et les hétérosexuels sans risque connu (14 %). Ces personnes se retrouvent essentiellement parmi les 30 à 35 ans et les 50 à 60 ans.

Les moyens de prévention sont de plus en plus variés et disponibles, nous sommes loin de l'époque où nous n'avions que le condom à proposer, heureusement ! L'efficacité des antirétroviraux, l'accès à la prophylaxie pré-exposition et bientôt les services d'injection supervisée apportent des contributions importantes à la prévention de la transmission. De plus, au Québec, l'accès aux médicaments permet aux personnes vivant avec le VIH de ne pas développer le sida, de demeurer actives.

MIELS-Québec s'inscrit tout à fait dans cette vision. Avec la collaboration du SIDEP, nous avons augmenté considérablement l'offre de dépistage dans nos locaux et chez nos partenaires. Le dépistage fait partie de la gamme de moyens pour lutter contre le VIH-sida, mais également le soutien des intervenants qui sont à l'écoute des réalités de chaque personne et offrent un accompagnement adapté et respectueux. Les échanges entre pairs font également partie des moyens pour les personnes d'approfondir leur réflexion sur la prévention tout comme le « vivre avec le VIH ».

Nous ne disposons certainement pas des moyens financiers suffisants pour satisfaire nos objectifs, mais nous avons une équipe d'employés et de bénévoles impliqués et motivés, ce qui donne tout son sens au mot « Ensemble ». La cause semble trop souvent oubliée par de nombreuses personnes alors que la stigmatisation est toujours aussi présente. La fin de l'épidémie est à notre portée alors ce n'est le moment de faire comme si le VIH était un problème réglé ou l'affaire des autres.

Bonne Journée de lutte contre le sida et de commémorations.

Thérèse

Ensemble, préparons un monde  
**SANS SIDA ni VIH**

<b>À lire ce mois-ci:</b>	<b>Page</b>
<b>Mot de la directrice</b> : 1 <sup>er</sup> décembre : Journée mondiale de lutte contre le SIDA	<b>1</b>
<b>Index</b>	<b>2</b>
<b>À vous la parole</b> : La sélection naturelle et Remerciements	<b>3</b>
<b>Actualité</b> : Le conditionnement cérébral donne lieu à des améliorations chez certaines personnes séropositives	<b>4</b>
<b>Comité des membres</b>	<b>5</b>
<b>Activité</b> : 5 à 7 du 1 <sup>er</sup> décembre et Party de Noël	<b>6</b>
<b>Activité</b> : Brunch de Noël	<b>7</b>
<b>Astrologie</b> : Sagittaire	<b>8</b>
<b>Groupes de pairs</b> : Groupe de femmes et Groupe des Aventuriers	<b>8-9</b>
<b>Vieillessement</b> : Alcochoix +	<b>10-11</b>
<b>Hébergement Marc-Simon</b>	<b>12</b>
<b>Groupe d'achats/Banque alimentaire</b>	<b>13</b>
<b>Répertoire des départements et fonctions</b>	<b>14</b>
<b>Notes</b>	<b>15</b>
<b>Calendrier</b> : Décembre 2016	<b>16</b>

# À VOUS LA PAROLE

## La sélection naturelle

Il y a quatre ans déjà avait lieu le dévoilement public de ma séropositivité lors de la campagne « Je suis séropo » de la COCQ-SIDA. J'avais été bien préparé par une équipe chevronnée attentive et à l'écoute. Cependant, je dois dire que les sources et l'information ne sont plus ce qu'elles étaient, et aujourd'hui, un simple clic sur ton nom révèle tout ce qui a été dit sur toi dans la minute. Même l'information que tu ne voudrais y être reste gravée pour le meilleur comme pour le pire ! Il suffit qu'une connaissance ne te donne plus de nouvelles pour douter qu'elle ait pu faire une recherche sur toi, ou plutôt une découverte que tu aurais voulu révéler toi-même un peu plus tard.

Je dois dire tout de même que j'ai découvert plus d'avantages que d'inconvénients à ce dévoilement public. Elle est finie la période où je perdais du temps et de l'énergie à savoir si on savait. Pour moi, il était grand temps qu'un ménage naturel, sans me justifier ou expliquer ma situation, prenne le relais sur un stress inconscient qui me rongait de l'intérieur. En fait, comme dans bien des domaines, l'ignorance volontaire ou paresseuse de ceux qui nous jugent, nous rejettent, nous discriminent, ne vaut pas la peine d'y mettre de l'énergie pour qu'ils continuent à faire partie de nos vies.

Cette sélection naturelle a donc été pour moi très bénéfique. Je suis donc très heureux d'avoir fait partie de la campagne de sensibilisation « Je suis séropo » sur le dévoilement public. Que ceux qui souhaitent le faire s'informent et restent vigilants aux conséquences quelques fois inattendues d'une telle démarche.

## Donald Careau, séropositif depuis 32 ans

---

Bonjour à vous tous, excusez moi de mon retard.

Je tiens à remercier mes collègues Kathy, Martin et Marilyn pour m'avoir aidé à préparer ce beau rassemblement ainsi que tous les bénévoles (employés et membres) présents au 5 à 7 pour le 30<sup>e</sup> anniversaire. Par le même instant, je remercie les anciens employés, membres et bénévoles du MIELS-Québec de 1986 à ce jour. Un merci aussi aux musiciens (productions Hautes Formes), le restaurant le 47<sup>e</sup> parallèle et LSM pour le son et l'éclairage. Merci, c'était réussi.

**Danielle L.**



# ACTUALITÉ

## **Le conditionnement cérébral donne lieu à des améliorations chez certaines personnes séropositives**

Au Canada et dans les autres pays à revenu élevé, la grande accessibilité des combinaisons de médicaments puissants contre le VIH ou traitement antirétroviral (couramment appelé TAR) a fait en sorte que les lésions cérébrales graves liées au VIH sont rares à l'époque actuelle. Il n'empêche que les chercheurs découvrent encore des formes plus légères de lésions cérébrales associées au VIH. Ces cas plus légers sont souvent subtils, notamment lorsqu'ils sont asymptomatiques et le diagnostic se fait probablement le mieux à l'aide d'épreuves neuropsychologiques complexes qui prennent beaucoup de temps.

Les chercheurs qui étudient le cerveau de nos jours séparent les lésions cérébrales liées au VIH en trois catégories :

**Déficiences neurocognitives asymptomatiques** (déficiences neurocognitives sans symptômes) :

Dans les cas de ce genre, les tests détectent une dégradation subtile ou légère de la mémoire et des processus cognitifs que l'on observe pas habituellement chez les personnes du même âge et du même niveau de scolarité. Le déclin en question n'est pas suffisamment grave pour compromettre la capacité de la personne à participer aux activités quotidiennes.

**Trouble neurocognitif léger (TNL)** : Les tests détectent au moins un déclin modeste de la mémoire et des processus cognitifs. À cause de ce déclin, le niveau de fonctionnement des personnes atteintes est inférieur à celui des personnes en bonne santé du même âge et du même niveau de scolarité. Dans les cas de TNL, la capacité à accomplir les activités quotidiennes est généralement seulement quelque peu compromise.

**Démence liée au VIH** : Les tests révèlent un déclin grave de la cognition et de la mémoire ainsi qu'une réduction modérée à grave de la capacité à accomplir les activités du quotidien.

Les chercheurs ont donné à l'ensemble de ces trois catégories le nom de trouble neurologique associé au VIH ou HAND (acronyme anglais pour HIV-associated neurological disorder). Selon les estimations de certains neuroscientifiques, environ 50 % à 60 % de toutes les personnes séropositives souffriraient du trouble HAND jusqu'à un certain degré.

[Pour en savoir plus, visiter le site de CATIE](#)

Source: <http://www.catie.ca/fr/nouvellescatie/2016-11-08/conditionnement-cerebral-donne-lieu-ameliorations-chez-certaines-personnes>

# COMITÉ DES MEMBRES

Bonjour à tous,

Le mois de décembre !!! Le mois le plus plaisant de l'année avec sa période des fêtes. Des cadeaux, de la bonne bouffe, des partys, du bon temps, des moments de tendresse et de paix. Il y a aussi les résolutions, mais ça, c'est pour plus tard. Commençons par nous amuser et on pensera aux résolutions après.

C'est votre comité cette année qui prend la charge de la préparation et de l'animation du **brunch des membres** qui aura lieu mercredi le 28 décembre à compter de 11h00. Vous y êtes invités et nous espérons votre présence.

Ce brunch traditionnel revêt beaucoup d'importance pour plusieurs de nos membres. Pour certains, c'est le seul moment de réjouissances qu'ils ont, d'où son importance et sa forme festive. Venez célébrer avec nous et vos pairs.

Nous vous souhaitons une période des fêtes des plus joyeuses !

**Robert Bergeron**

**Jocelyne Carrier**

**Roland Nadeau**

**Immaculata Bihungimani**

**Michelle Lavallée**

# ACTIVITÉ



## Journée mondiale de lutte contre le sida

### 5 À 7 SUIVI D'UNE MESSE

Dans le cadre de la journée mondiale de lutte contre le sida, le MIELS-Québec vous invite à un 5 à 7 suivi d'une messe commémorative pour les gens qui nous ont quitté cette année ainsi que depuis les tous débuts.

Un buffet vous sera offert lors du 5 à 7

Le tout se déroulera à compter de 17h au MIELS-Québec.



La messe suivra dès 19h et sera ouverte aux proches des personnes nous ayant quittées.



## PARTY DE NOËL



Vous êtes invités à venir célébrer le temps des fêtes lors d'un party de Noël organisé pour vous!

Une soirée karaoké, des cadeaux et une ambiance festive vous attendent !

**Quand :** Lundi le 5 décembre

De 17h à 23h



**Où :** Le Drague Cabaret Club

**Tarifs :** Gratuit (1 invité maximum)

**Inscription :**

Patrick Labbé  
418-649-1720, poste 111  
intviecomm@miels.org

# ACTIVITÉ

## BRUNCH DE NOËL

Venez fêter et profiter du temps des fêtes entre pairs et en famille lors du brunch de Noël qui se tiendra mercredi le 28 décembre 2016. Le tout exclusivement préparé pour vous par votre comité des membres! (exclusif aux membres et vos proches)

Sur place, des cadeaux vous seront remis à vous et à vos enfants, gracieuseté de la fondation « Les P'tits Lutins ». Un brunch vous sera préparé et servi par votre comité des membres dans une ambiance chaleureuse et festive!

Il est à noter qu'un dépôt de 5 \$ par personne et de 10 \$ par famille est demandé afin de prévoir la quantité de nourriture à préparer et que ce dépôt vous sera remboursé **lors de votre présence** à l'activité.

**Date :** 28 décembre 2016

**Quand :** 11h

**Dépôt :** 5 \$ /personne, 10 \$ /famille

**Où :** Au MIELS-Québec

### Inscription obligatoire

### Message important

**Il est à noter que durant le congé des fêtes seulement la moisson du 28 décembre sera annulée. La distribution de moisson du 21 décembre et du 4 janvier auront donc lieu tel que prévu!**



**Pour inscription:**  
Patrick Labbé  
418-649-1720, poste 111  
intviecomm@miels.org

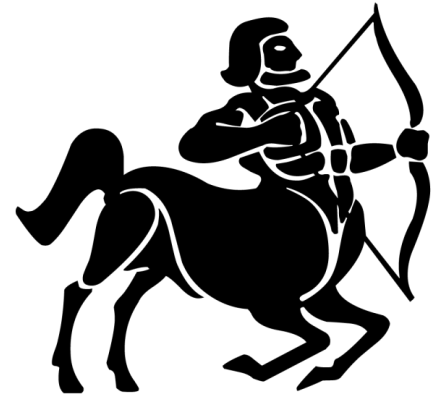


# Astrologie

Du 22 Novembre au 21 décembre

## SAGITTAIRE

Le Sagittaire est de nature enthousiaste, gai, optimiste, chaleureux et généreux. Il cherche avant tout à laisser sa personnalité s'épanouir. Serein, optimiste et parfois aventureux il est toujours en quête de son bonheur. De caractère jovial, ingénu et plein de bonne volonté il a une très nette tendance à fuir les complications.



## Groupes de pairs

### Groupe de femmes,

Pour le mois de décembre, le groupe de femme fera relâche. On se retrouve pour festoyer lundi le 5 décembre lors du traditionnel party des membres au Drague. Je vous invite aussi au brunch des membres qui se tiendra mercredi le 28 décembre dans nos locaux.

J'en profite pour vous souhaiter, à chacune, un bon temps des fêtes avec les vôtres. Que le plaisir, les bons moments, les bons repas et surtout, la santé soient au rendez-vous!

On se revoit en janvier pour notre traditionnel souper des fêtes du groupe de femmes! Cette année, nous irons souper à La Maison de Jade. Plus de détails à venir dans le prochain SIDUS.

Marilyn Rochette  
418-649-1720, poste 213  
intpsycho@miels.org





# Groupes de pairs

**Chers Aventuriers,**

Il me fait vraiment plaisir en ce temps des fêtes de vous souhaite mes meilleurs vœux pour de très joyeuses fêtes !



Que cette nouvelle année soit plus que généreuse et vous procure sans cesse des journées très heureuses remplies de santé et de plaisir au quotidien!

Que votre sagesse de toute l'année vous apporte beaucoup de belles choses du Père Noël.

Puisse votre temps des fêtes être heureux et gai pour commencer en beauté la meilleure des années ! Que l'esprit de partage de Noël soit avec vous aujourd'hui et tout au long de la Nouvelle Année.

Mes pensées les plus chaleureuses vous accompagnent dans vos vœux de bonheur.

Votre lutin d'intervenant, Normand

**P.S. Il n'y a pas d'activité au mois de décembre**

Normand Bilodeau  
418-649-1720, poste 113  
[intervenantprojets@miels.org](mailto:intervenantprojets@miels.org)

# Vieillissement

LE TEMPS DES FÊTES APPROCHE À GRAND PAS. VOICI UNE RESSOURCE QUI PEUT VOUS GUIDER EN CE QUI CONCERNE VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL POUR CETTE PÉRIODE. PRENEZ BIEN SOINS DE VOUS.

## Alcochoix+



Alcochoix+ est un programme qui vise à redonner aux gens la capacité de prendre des décisions au sujet de leur consommation d'alcool. Le programme peut notamment les aider à choisir où, quand, avec qui et quelle quantité d'alcool ils consommeront. Il s'adresse à toute personne qui :

- se préoccupe des conséquences de ses habitudes de consommation d'alcool; désire modifier ses habitudes de consommation d'alcool.

Dans le cadre du programme Alcochoix+, vous êtes considérés comme l'expert, c'est-à-dire la personne qui sait le mieux ce qui est bon pour vous. Le programme vise à vous accompagner dans votre démarche afin de vous aider à trouver des solutions. Toute action qui permet de réduire les risques associés à la consommation d'alcool est un pas dans la bonne direction. Chaque geste en ce sens, même le plus petit, mérite d'être encouragé.

## Démarche

Le programme Alcochoix+ propose 3 types de démarches pour convenir à différents besoins :

- **Formule autonome** : Vous suivez le programme seul, à l'aide du guide Alcochoix+. Vous progressez à votre rythme pendant environ 6 à 8 semaines.
- **Formule guidée** : En plus de progresser à l'aide du guide, vous avez quelques rencontres avec un intervenant du programme Alcochoix+. Cet intervenant peut répondre à vos questions, vous guider et vous soutenir dans votre démarche.

# Vieillissement

- **Formule de groupe** : Vous assistez à 6 rencontres de groupe. Durant chacune des rencontres de 90 minutes, un intervenant Alcochoix+ présente les principaux éléments du programme.

Vous pouvez aussi discuter avec les autres participants des obstacles que vous rencontrez, des stratégies qui fonctionnent pour vous, de vos progrès, etc.

Le programme est offert dans les CLSC. Toutefois, l'offre de chacune des formules du programme peut varier d'un CLSC à l'autre.

## **Pour participer au programme Alcochoix+**

Vous pouvez participer au programme Alcochoix+ si :

- vous avez 18 ans et plus;
- votre consommation d'alcool vous préoccupe;
- Vous désirez simplement en apprendre davantage sur el programme Alcochoix+.

Informez-vous auprès du CLSC de votre secteur. Vous pourrez parler avec un professionnel de la santé, **gratuitement et de manière confidentielle**. Cette personne évaluera si le programme Alcochoix+ convient à vos besoins et à votre situation personnelle.

Source : <http://www.sante.gouv.qc.ca/programmes-et-mesures-daide/programme-alcochoix-plus/>

# Hébergement Marc-Simon

## Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

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

*Repose toi bien*



## 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 (HMS)

**Kathy Dubé, Coordonnatrice par  
intérim 418-649-1720 poste 222**

**Caroline Faucher, Intervenante de jour  
Poste 223**

**Suzanne Blais et Michelle Blouin, infirmières, poste 221**

**Liza-Nicole Bélanger, Intervenante de soir  
Poste 223**

**Joani Hamelin, Intervenante de nuit  
Poste 223**

**Stéphan Quintal et Gilles Bisson  
Intervenants de fin de semaine, Poste 223**

**Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois,  
France Jolicoeur, Hubert Pelletier-Picard,  
Hélène Cernosek, Patrick Labbé et Gabrielle Poirier  
IntervenantEs sur appel**

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

# Groupe d'achats

## LE GROUPE D'ACHAT AURA LIEU LE 5 DÉCEMBRE

L'heure de la prise de commande est de 13h30 à 14h30.

- Fromage
- Fruits de mer
- Mets préparés
- Poisson
- Viande



Important : La date limite pour la commande à La Baratte est le lundi 28 novembre

# Banque Alimentaire

L'équipe de bénévoles vous attend



### **Horaire d'automne:**

La banque aura lieu le 19, 20 et 21 décembre.

Entre 10h30 et 15h30.

### **Tarifs depuis juin:**

Personne seule : 11\$, 30\$ bons d'achats  
+ 25 \$ en denrées

Famille: 13\$, 40\$ bons d'achats  
+ 25 \$ en denrées



*Si vous ne pouvez pas vous présenter dans les plages horaires prévues, veuillez communiquer avec les bénévoles de la banque alimentaire au **poste 103.***

<b>Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida</b> 625, Avenue Chouinard, Québec Qc G1S 3E3		Téléphone.: (418) 649-1720 Télécopieur.: (418) 649-1256 Internet: WWW.MIELS.ORG @: couriel @MIELS.ORG	
<b>Administration</b>		<b>Milieu de Vie</b>	
<b>Poste</b>		<b>Poste</b>	
<b>Thérèse Richer</b> , Directrice générale, dgmiels@miels.org	<b>203</b>	<b>Salle communautaire</b>	<b>151</b>
<b>Marie-Hélène Guay</b> , Adjointe administrative, adjdir@miels.org	<b>208</b>	<b>Cuisine</b>	<b>152</b>
<b>Richard-Thomas Payant</b> , Agent technique Agent-tech@miels.org	<b>150</b>	<b>CACI</b> (Ordinateurs pour les membres)	<b>153</b>
<b>Prévention</b> , et liaison avec les communautés		<b>Moisson</b>	<b>104</b>
<b>Louis-David Bourque</b> , Coordonnateur, prevention@miels.org	<b>209</b>	<b>Banque Alimentaire, Michel D.</b>	<b>103</b>
<b>Maryane Tremblay</b> , Intervenante aux projets jeunesse, brigade@miels.org	<b>204</b>	<b>Hébergement Marc-Simon (HMS)</b>	
<b>François-Xavier Schmitz-Lacroix</b> , Intervenent HARSAH, info@prisme.org	<b>205</b>	<b>Kathy Dubé</b> , coordonnatrice (Intérim) ams@miels.org	<b>222</b>
<b>Justine Bélanger</b> , Intervenante de milieu, intmilieu@miels.org	<b>206</b>	<b>Suzanne et Chantale</b> Infirmières communautaires	<b>221</b>
<b>Sarah-Emmanuelle Gauthier</b> , Intervenante de milieu, Lutte à l'itinérance, intmilieuloge- ment@miels.org	<b>210</b>	<b>Caroline Faucher et Intervenants,</b> <b>Hébergement Marc-Simon (HMS)</b>	<b>223</b>
<b>Entraide</b>			
<b>Sonia Blouin</b> , Coordonnatrice, maintien@miels.org	<b>202</b>	<b>Patrick Labbé</b> Animateur à la vie communautaire, intviecomm@miels.org	<b>111</b>
<b>Marilyn Rochette</b> , Intervenante sociale, intpsycho@miels.org	<b>213</b>	<b>Stéphanie Gagnon</b> , Cuisinière, cuisine@miels.org	<b>112</b>
<b>Normand Bilodeau</b> , Intervenent projets intervenantprojets@miels.org	<b>113</b>	<b>Comité des membres</b> cdm@miels.org	<b>114</b>
<b>Pier-Ann Roy</b> , Intervenante stagiaire stagiaireentraide@miels.org	<b>154</b>		
<b>Ligne INFOS-VIH</b> : (418-649-0788)	<b>271</b>	<b>Rendez-vous pour un dépistage</b>	<b>272</b>
<b>Sidus Express</b> <b>Conception et mise en page</b> : Patrick Labbé  <b>Correction</b> : Patrick Labbé		<i>N'hésitez pas à me soumettre vos commentaires et/ou suggestions. Merci!</i>	
<b>Date de la prochaine tombée:</b> 14 décembre 2016			

# Notes





MOUVEMENT D'INFORMATION  
ET D'ENTRAIDE DANS LA LUTTE  
CONTRE LE VIH-SIDA À QUÉBEC

# Décembre 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 5 à 7 journée mondiale de lutte contre le sida	2 <b>Popeye</b>	3
4	5 Gr. d'achats <b>Party de Noël</b>	6	7 <b>Moisson</b>	8	9 <b>Glouton</b>	10
11	12	13	14 <b>Moisson</b>	15	16 <b>Astérix</b>	17
18	19	20	21 <b>Moisson</b>	22 FERMÉ	23 FERMÉ	24 FERMÉ
	<b>*** BANQUE ALIMENTAIRE ***</b>					
25 FERMÉ	26 FERMÉ	27 FERMÉ	28 <b>Brunch de Noël</b>	29 FERMÉ	30 FERMÉ	31 FERMÉ

1er décembre: Journée mondiale du sida

10 décembre: Journée des droits de l'homme

3 décembre: Journée internationale des personnes handicapées

25 décembre: Noël