

SIDUS EXPRESS



Mot	1
de la direction	
À Venir	2-3-4-5-7
Bilan GLBT	6
Hébergement	8-9
Entraide	10-11
Groupes de pairs	12-13
Prévention	14-15
Projets	16-17
alimentaires	
Passion-santé	18
Alimentation	19
Vis ta VIH	20
La parole	21
est à vous!	
Les rubriques	22
Répertoire	23
Calendrier	24

Mot de la direction

« **Vieillir avec le VIH-sida : nouvelle réalité et enjeux pour le MIELS-Québec** » ; voici un titre qui évoque à merveille le contenu d'un rapport qui sera disponible à partir du 1^{er} octobre 2013, journée mondiale des personnes âgées. Ce document d'une centaine de pages a été rédigé par Pier-Luc Chouinard à partir de plusieurs recherches et de témoignages de personnes vivant avec le VIH-sida de 50 ans et plus ainsi que d'intervenants du milieu VIH à Québec et Montréal.

Au moment d'élaborer le plan d'action 2011-2016, la question du vieillissement des membres était ressortie. On s'interrogeait alors sur la capacité du MIELS-Québec à s'adapter à cette nouvelle réalité et les besoins qui en émergent. Ainsi, le rapport met en lumière les difficultés propres au VIH, les différences qui peuvent exister entre vieillir tout court et vieillir avec le VIH.

À partir de là, des recommandations sont adressées à l'organisme qui travaille déjà à mettre des actions en place pour tenir compte de cette réalité. Le rapport sera sur le site Internet du MIELS-Québec dès le 1^{er} octobre, bonne lecture.

Criminalisation de l'exposition au VIH, un sujet qui ne laisse personne indifférent. Nous avons récemment pris connaissance du plaidoyer de culpabilité aux accusations d'agression sexuelle grave d'une personne séropositive, ce qui soulève beaucoup de questions et d'incertitude chez plusieurs. Si vous avez des questions en lien avec ce sujet, n'hésitez pas à communiquer avec un intervenant pour en discuter. Si le jugement de la Cour Suprême d'octobre 2012 a permis de clarifier certains éléments, on ne peut pas en dire autant pour tout ce qui touche la question du dévoilement dans le cadre de relations sexuelles.

Enfin, je profite de cette tribune pour vous encourager à imiter la nature et à mettre de la couleur dans votre vie. Plusieurs activités sont au programme du MIELS-Québec pour le mois d'octobre dont les **activités d'autofinancement pour la PAMF** qui auront lieu au Club ForHom les 13 et 14 octobre, n'hésitez pas à en parler autour de vous.

Bon automne à toutes et tous.



Thérèse

LA NUIT DES SANS ABRIS

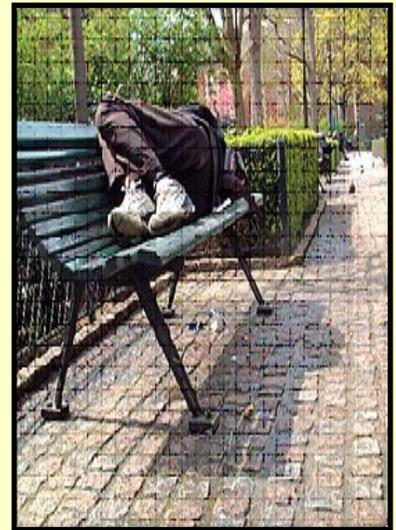
La 12eme nuit des sans abris de Québec se prépare...

Quand?: Vendredi 18 Octobre

Où? : intersection boul. Charest et de la Couronne

La Nuit des sans-abri est un mouvement de solidarité dans plus de 20 villes du Québec qui vise à sensibiliser la population à la réalité des personnes sans-abri. Chaque troisième vendredi d'octobre, la Nuit s'organise autour d'une vigile de solidarité nocturne et d'un brasero, bien évidemment ponctuée d'animations de toutes sortes (musique, poésie, repas, etc.). Dans quelques villes, elle se termine au petit matin par le « Déjeuner des braves ». Soyez-y !

Pour information communiquez avec Kathy au poste 206



DEVENEZ UN MARCHEUR ÉTOILE

Le 29 septembre 2013 aura lieu à Montréal un des plus importants événements annuels de lutte contre le sida. Depuis 21 ans, la marche Farah vient en aide à plusieurs organismes qui desservent les personnes vivant avec le VIH. Soyez de la marche! Départ à 9.00 am du parc Emilie-Gamelin situé près du metro berry-uqam.



Événements à venir ...

GRAND RASSEMBLEMENT JE SOUTIENS LE COMMUNAUTAIRE

La Table et la CTROC invitent tous les secteurs de l'action communautaire autonome à se joindre au rassemblement en portant leurs couleurs et leurs revendications : unis pour être mieux reconnus et financés!

Ensemble,
marchons pour l'action
communautaire
autonome!

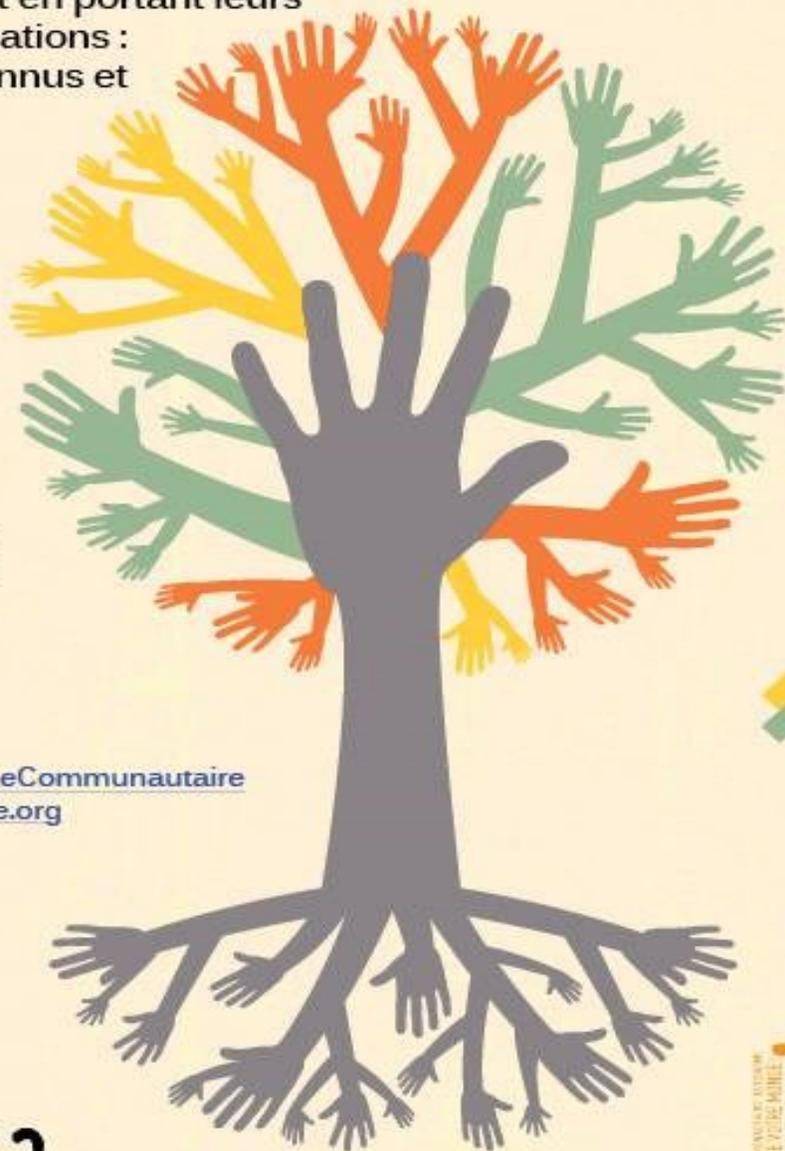
HEURE : 11H30
LIEU : À QUÉBEC

Le lieu de départ est à venir. La
marche se terminera devant
l'Assemblée nationale

INFORMATIONS :

www.facebook.com/JeSoutiensLeCommunautaire
www.jesoutienslecommunautaire.org

24
OCTOBRE 2013



JE SOUTIENS LE
COMMUNAUTAIRE



JE TIENS À MA
COMMUNAUTÉ



Événements à venir ...

FORHOM

LE CLUB POUR HOMMES

BAZAR 2 ÈME ÉDITION

Oyé oyé!

La journée de l'ac-
tion de grâce arrive
à grand pas .. On
vous attend en
grand nombre ...



Bienvenue à tous

HOMMES, FEMMES ET ENFANTS

Club FORHOM

SITUÉ AU

221 rue st-jean

2
pour
1

LE 14 OCTOBRE 2013

SOUPER BÉNÉFICE D'ANTAN

repas ,animation et plaisir assuré

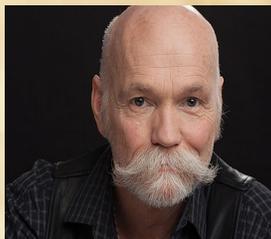
sous forme de 5 à 8.

Les profits seront remis à l'organisme.

TOUR DE CHANT à 19:00

Avec Donald Carreau

Places limitées



Contactez Marilyn poste 111



LE 13 OCTOBRE 2013

Déroulement de la journée

11:00 -brunch à volonté 14.00\$

Midi -Bazar

16:30 -Lunch frites 1\$

Hot-dog: Contribution Volontaire

19:00- Casino 6.00\$

Tirage aux cartes 20\$

et tarot 10.00\$

Les profits seront remis à l'organisme!

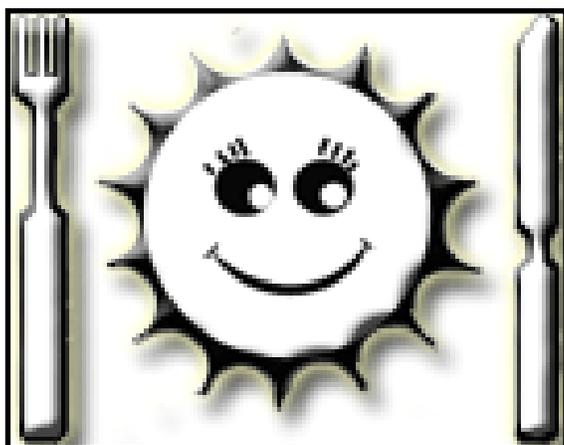
ANIMATION DANS LA JOURNÉE

Donnez généreuse-
ment tout ce dont
vous voulez vous
départir.

Événements à venir ...

Prix de présence aux costumés
& Tirage régulier

Diner communautaire
« halloweenesque »
Jeudi 31 octobre



2
pour
1



Fête arc-en-ciel...



Entrevue-Bilan

L'heure est au bilan suite à la neuvième édition de la Fête Arc-en-ciel de Québec. Après une cuvée 2012 exceptionnelle, les festivités de la fierté 2013 dans la capitale ont attiré près de 20 000 festivaliers au centre-ville de Québec. Ce succès sans précédent met la table pour le dixième anniversaire de l'événement qui sera célébré du 28 août au 1er septembre 2014.

Mission

GLBT Québec / Lutte à l'homophobie est un organisme communautaire qui a pour mission de défendre les droits des personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles et trans (GLBT) et de lutter contre l'homophobie et la transphobie dans la région de Québec.

Équipe

GLBT Québec est constitué d'une centaine de membres individuels, associatifs et corporatifs. Parmi eux, sept personnes sont membres du conseil d'administration, et l'équipe des employés, qui est constituée du chargé de projet Dany Blouin et du directeur général Olivier Poulin. L'étudiant Louis-Filip Tremblay s'est joint à titre d'adjoint au marketing cet été pour la Fête Arc-en-ciel. Quelques employés contractuels et plus d'une centaine de bénévoles apportent aussi leur aide. D'année en année, l'équipe de GLBT Québec / Lutte à l'homophobie s'agrandit.

Mado grande vedette

Outre les très populaires partys et dj sets au Drague Cabaret Club et au bar St-Matthew's, le principal moment fort de la fin de semaine s'est avéré être la performance de la *drag queen* Mado Lamotte, de passage à Québec afin de célébrer ses 25 ans de carrière avec son public de la capitale. La reine des nuits de Montréal a su faire oublier le vent froid qui soufflait sur Place d'Youville et ses 2000 spectateurs, une foule record pour la fierté à Québec. Également en vedette le dimanche soir, Réglisse et ses complices ont offert un spectacle haut en couleur au public, dont un surprenant numéro en patins à roulettes!

Finale du Concours de chant

C'est le jeune Mathiew Marcoux qui a triomphé lors du Concours de chant de la Fête Arc-en-ciel de Québec.

Vers le 10^e anniversaire

Cette année encore, Mère Nature a été la plus grande alliée de la fierté à Québec. Malgré des prévisions pessimistes, il n'a plu que légèrement le vendredi soir pendant l'excellent spectacle Black Divas avec les *drag queens* Océane, Barbada et Manny et avec la chanteuse Mélissa Bédard de même que le lundi; ce qui a causé l'annulation du pique-nique familial au Parc Berthelot. Cette nouveauté sera sans doute de retour dans la programmation des célébrations de la fierté l'an prochain. D'ici là, l'équipe de GLBT Québec / Lutte à l'homophobie travaillera à l'organisation d'une édition spéciale afin de souligner comme il se doit les 10 ans de la Fête Arc-en-ciel de Québec.

Un mot du président

Le président du conseil d'administration de l'organisation, Daniel Tétreault se déclare très fier du travail accompli : cette année, on a fait encore mieux que l'édition record de l'an dernier! Je tiens à remercier tous les partenaires qui ont contribué, de près ou de loin, au succès de la Fête Arc-en-ciel de Québec 2013. Et merci aux quelque 100 bénévoles qui ont apporté leur aide à l'équipe. Sans eux, l'événement ne pourrait tout simplement pas avoir lieu. »



à venir ...

LE VIH EN MILIEU DE TRAVAIL

Les personnes vivant avec le VIH se posent souvent plusieurs questions quant aux difficultés qui pourraient être vécues en milieu de travail.

- Y a-t-il des emplois que je ne peux obtenir parce que je vis avec le VIH ?
- Dois-je dévoiler mon statut sérologique en tant que candidat à un emploi ?
- Puis-je m'absenter du travail pour aller à mes rendez-vous médicaux ?
- Puis-je éviter les assurances collectives pour m'assurer que mon statut sérologique reste secret ?
- Existe-t-il des recours si on me congédie parce que mon employeur apprend que j'ai le VIH ?



Les thèmes suivant seront abordés lors de la conférence :

- Le dévoilement du VIH en milieu de travail ;
- Les formalités pré-embauche (examens médicaux et questionnaires de santé) ;
- Les assurances collectives offertes par un employeur ;
- La confidentialité en milieu de travail ;
- Le harcèlement en milieu de travail ;
- Les absences du travail ;
- Les obligations d'un employeur pour accommoder un employé.

Conférencière invitée :

Claude Longpré-Poirier, avocate

Responsable VIH Info Droits, COCQ-SIDA

Date : Mardi 22 octobre 2013

Heure : de 17h à 20h30

Lieu : Centre communautaire Édouard-Lavergne,
390, rue Arago Ouest, salle 303

Entrée gratuite – Souper offert sur place (maximum 45 personnes)

Inscription obligatoire avant le jeudi 17 octobre 2013

Entrée gratuite

– Souper offert sur place
(maximum 45 personnes)

**Inscription obligatoire
avant le jeudi 17 octobre
2013**

Marylin Rochette, animatrice à la
vie communautaire

Tél. (418) 649-1720 poste 111

abbvie

ViiV
Healthcare

GILEAD

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
418-649-1720
poste 222 ou 223

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

L'équipe de

I'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 femme

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.

Hébergement Marc-Simon

Témoignage d'un Résident

Le VIH est arrivé dans ma vie au moment où je vivais ma pleine crise de la quarantaine. Même en étant une personne forte et déterminée, je n'avais pas les outils pour continuer ma route et vivre pleinement ma vie en tant que séropositif.

J'ai atterri à l'Hébergement Marc-Simon complètement vide d'énergie, désespéré. Sans vouloir le cacher, mon bien être psychologique était blessé et les évènements ne faisaient que s'accumuler.

L'équipe de l'Hébergement Marc-Simon m'a pris en mains, et en un rien de temps, tous les professionnels de la santé qui traitent mon dossier à tous les niveaux (infectiologue, médecin familial, psychologue, infirmière, travailleuse sociale et pharmacien) travaillaient de pair avec l'équipes de l'HMS.

Les inquiétudes de santé que j'avais avant mon arrivée sont maintenant résolues ou en traitement, maintenant tout va de mieux en mieux.

C'est pourquoi aujourd'hui je dis merci à toute cette belle équipe qui m'a relevé et permit de croire que je peux accepter que le VIH fait partie de ma vie et de moi-même tout comme MIELS et son ensemble.

Encore merci!

Le NAPERON

Bonjour à vous tous,

Lors de la planification stratégique, nous avons décidé de concevoir un outil d'information que l'on a appelé "le napperon". Cet outil représente l'ensemble des services offerts au MIELS-Québec et s'adresse à tous les professionnels de la santé. Notre objectif est de rencontrer le maximum de partenaires afin de faire connaître nos services aux personnes concernées par le VIH-sida. Nous pensons donc aux médecins de famille, aux infectiologues, aux pharmaciens, etc. qui, à leur tour, pourront parler de nos services aux gens qu'ils rencontrent.

Nous souhaitons votre collaboration pour l'atteinte de notre objectif, soit de sensibiliser le maximum de professionnels par la distribution du napperon. C'est simple, il s'agit d'y penser, lorsque vous avez un rendez-vous médical, une visite à votre pharmacien ou à tout autre endroit que vous jugez susceptible d'être intéressant de faire connaître le MIELS-Québec. Venez alors chercher le napperon et des dépliants de l'organisme et le tour est joué.

Un grand merci pour votre collaboration.

SORTIE AUX POMMES

SAMEDI LE 5 OCTOBRE 2013

Où? Ferme Genest à St-Nicolas

HEURES? Départ du MIELS: 10H30 Retour: 14H30



Venez passer un bon moment , en excellente compagnie pour cueillir des pommes,
se retrouver entres pairs pour prendre le grand air et un délicieux pique-nique.

Veuillez vous inscrire dans le cartable rouge ou auprès de Marilyn au poste 111

Date limite d'inscription : **3 octobre 2013**

Coût? 5\$ membre

10\$ non-membre

Au plaisir de se voir bientôt!!!



VIE COMMUNAUTAIRE



Bonjour à tous et toutes .

Je suis revenue plus en forme que jamais !

Je souhaite vous voir bientôt !

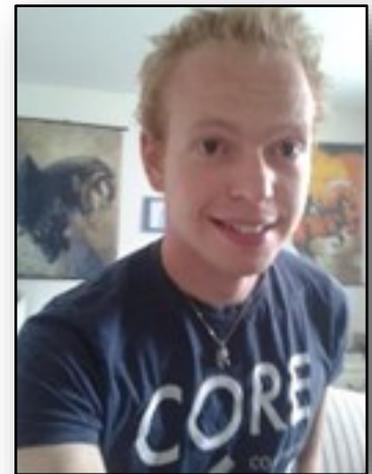
Marilyn poste 111

Entraide

Bienvenue

Bonjour à vous tous,

Récemment, j'ai eu la chance de croiser certain (e) s d'entre vous dans l'organisme. Permettez-moi de me présenter : je m'appelle Michel Tardif et, dans le cadre de mes études en travail social au Cégep de Lévis-Lauzon, je serai intervenant stagiaire dans l'organisme pour l'année 2013-2014 au secteur de l'entraide. Cet automne, je serai présent tous les jeudis et les vendredis de chaque semaine pour vous accueillir. Pour la session d'hiver, je serai présent quatre jours par semaine. Vous avez besoin d'informations ou vous avez tout simplement le goût de discuter un peu? Je serai présent pour répondre à vos questions et vous écouter au besoin.



N'hésitez pas à venir me voir pour pour quoi que ce soit!

MICHEL poste 154

BÉNÉVOLES ACTIVEMENT RECHERCHÉS
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 donné votre
nom pour cette journée et qu'il vous est impossible
de venir, merci d'aviser rapidement Marilyn à la vie
communautaire au 418-649-1720, poste 111.

Groupes de pairs

Rencontre entre jeunes 18 & 35 ans vivant avec le VIH
Discussions, activités sorties entre pairs



*Pour plus d'informations,
contactez Marilyn au
(418) 649-1720 poste 111
Nouvelle Adresse Courriel
gdj@miels.org

Groupe De Femmes

– À la découverte des huiles essentielles

Visite chez Aliksir- producteur et importateur d ' huiles essentielles :La Boutique d ' Aliksir amène les gens à découvrir le monde merveilleux et illimité des huiles essentielles. Vous apprendrez comment sont extraites les huiles à partir des arbres et des plantes et leur utilisation thérapeutique et culinaire.

La sortie aura lieu samedi le 19 octobre. Nous partirons de Miels à 13h00 et seront de retour vers 16h30.

Inscription obligatoire au poste 223 (Liza-Nicole) ou dans le cartable rouge au plus tard le 11 octobre car nous devons confirmer le nombre de personnes.

Au plaisir de vous compter parmi nous.



LIZA-NICOLE

Groupes de pairs

Un nouveau groupe affinitaire...pour toi???

Bonjour à toutes et tous!

Comme promis, et à la demande (presque) générale, nous prévoyons mettre sur pied un nouveau groupe affinitaire pour celles et ceux qui ne sont pas rejoints par ceux déjà en place.

J 'invite donc toutes les personnes intéressées ou curieuses à l 'idée de former un nouveau groupe à se présenter pour une rencontre sous forme de 5 à 7.

QUAND? Mardi 1 er octobre

HEURE : 17h à 19h

OÙ? Au MIELS, dans la cour si la température le permet

INSCRIPTION : Cartable rouge AVANT le lundi, 30 septembre MIDI.

De petites bouchées seront servies et il sera peut-être même permis de parler la bouche pleine!

L 'objectif de cette rencontre sera de voir quelles « affinités » ont les personnes intéressées par un groupe, toujours dans le but de rejoindre le plus de gens possible pour échanger ainsi que planifier diverses activités et sorties.

Pour informations supplémentaires, voir Louis-David ou communiquer au poste 213

Au plaisir de vous y voir en grand nombre!



LOUIS-DAVID
poste 213

Groupe Les Aventuriers

(hommes ayant reçu leur diagnostic avant 96)

Chers Aventuriers, voici notre proposition de sortie pour le mois d 'Octobre

Quand? : Jeudi le 10 octobre

Brunch à 9:30 ouvert à tous LES AVENTURIERS, au MIELS

Activité :Randonné au « Canyon Sainte-Anne »

Une superbe journée en plein air vous attend au cœur de ce joyau de la nature!

Départ du MIELS à 11h00 - retour 15h30 (en cas de pluie, remis au jeudi 17)

Veillez me confirmer votre présence avant la date de la sortie soit par courriel ou au poste 113.



NORMAND

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!



Yvan

Coordonateur-Prévention



Intervenante
de Millieux

KATHY
Poste 206



PRISCILLA POSTE 204

Volet Jeunesse

Bonjour à tous et a toutes, je vous écris un petit message pour vous informer que le concours «les brigades caoutchouc» passent à l'action Edition 2013-2014 débute très bientôt. Puisque la date limite d'inscription est prévue pour le 1^{er} novembre, ne vous surprenez pas si je suis quelque fois absente de mon bureau. Pour quoi que ce soit, vous pouvez toujours communiquer avec moi, je prends régulièrement mes messages ... n'hésitez pas!



Volet Logement

Je travaille au sein de l'équipe de la prévention au poste d'intervenante de milieu volet logement. N'hésitez pas à venir me voir pour toutes vos questions en lien avec les logements.

Au plaisir, Isabelle poste 224



PRÉVENTION

Intervenante Stagiaire prévention

Un beau bonjour à toute l'équipe et tous les membres du MIELS-Québec,

Cette petite rubrique a pour but de mieux me faire connaître, donc voici un petit résumé. Je suis une étudiante au Cégep de Ste-Foy en Techniques de Travail Social. J'adore tout ce qui touche la relation d'aide et le contact avec les gens. Je semble timide et réservé à première impression, mais il ne suffit que de quelques jours pour mieux me connaître. En réalité, je suis très dynamique et ricaneuse.

J'aime divertir et faire rire les gens qui m'entourent. Je suis très proche de mes valeurs. J'ai toujours prôné l'honnêteté, le respect et la justice. Ils sont, selon moi, des éléments essentiels dans la vie. Je trouve très étrange qu'encore de nos jours, plusieurs personnes vivent de l'injustice/préjugés en lien avec leurs couleurs de peau, leurs religions, leurs langues...etc.

J'ai grandi en Gaspésie et j'en suis fière puisque il n'y a rien de mieux que l'air salin et la mer à perte de vue. J'ai quitté cette belle région pour Québec pour mes études, pour élargir mes horizons et pour de faire de nouvelles connaissances.

J'aime me surprendre moi-même, me dépasser, donner mon meilleur. J'espère faire de mon mieux pour vous le prouver durant l'année. Je suis extrêmement reconnaissante et contente d'avoir obtenu mon stage au MIELS-Québec. J'espère développer de belles relations, tant avec l'équipe qu'avec les membres, et que cette expérience m'enrichisse.

Au plaisir de travailler ensemble!



OLIVIA-JEANE

Bonjour à toutes et tous,

Intervenant HARSAH

Comme vous l'avez peut-être entendu, j'ai quitté mon poste au MIELS-Québec le mardi 17 septembre pour être exact. Je sais, je sais! J'ai déjà fait une affirmation semblable dans la passé. Mais cette fois-ci n'est pas un adieu à la Dominique Michel. ☺

Depuis le jeudi 19 septembre, j'ai débuté un emploi à la Maison Plein Cœur, un organisme venant en aide aux personnes séropositives de Montréal. J'y serai coresponsable d'un programme de prévention auprès des hommes gais et bisexuels vivant avec le VIH.

Merci à toutes et tous pour votre accueil et notre collaboration au fil des années. Je vous souhaite le meilleur! Au plaisir de vous revoir bientôt!



PIER-LUC

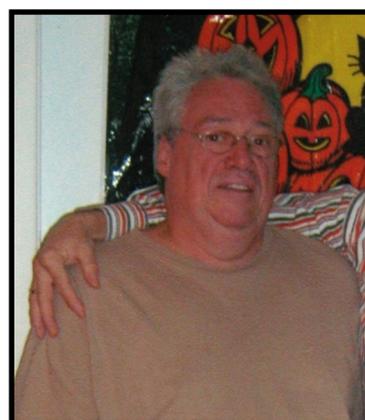
Projets Alimentaires

Moisson

Les dates seront 2-9-16-23-30 octobre

Banque alimentaire

Dans le mois d'octobre le 21-22-23-24 octobre seront les dates pour vous présenter, sinon veuillez communiquer avec Michel au poste 103.



Les Groupes de cuisine collective

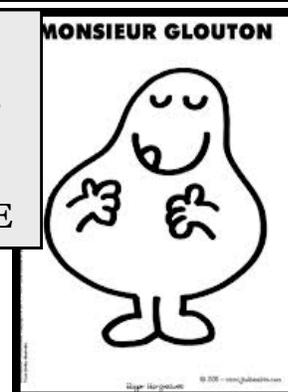


Groupe
les Popeye
Rencontre :
11 OCTOBRE



Groupe
les Astérix
Rencontre:
25 OCTOBRE

Groupe
les Gloutons
Rencontre :
18 OCTOBRE



Projets Alimentaires

BIENTÔT DE RETOUR VENTE DE PÂTÉ AU POULET ET TOURTIÈRE



Communiquez avec Michel à la banque alimentaire poste 103 pour passer votre commande.



Le temps du ketchup, des marinades, des sauces est arrivé ! Nous aimerions la collaboration des gens pour trouver des pots Masson ... Simple-ment les déposer à la cuisine du Miels, sil vous plaît ! Merci beaucoup !!!



GROUPE D'ACHAT

COMMENT?

Le groupe se réunit une première fois pour:

Décider des achats en fonction d'une liste de prix pré établis

Recueillir l'argent pour effectuer les commandes.

Deux jours plus tard, le groupe se réunit à nouveau pour:

Recevoir les commandes;

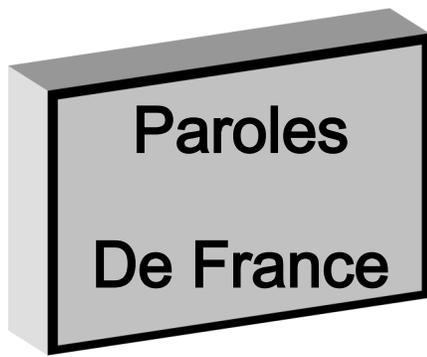
POURQUOI ?

LE GROUPE D'ACHAT EST UNE ALTERNATIVE POUR:

- Économiser;
- Varier et améliorer votre alimentation;
- Échanger des trucs et des connaissances;
- S'entraider;
- Vivre une alternative intéressante de consommation.

QUOI?

- Fruits
- Légumes
- Fromages
- Viandes
- Poissons
- Café / thé / tisane
- Et autres produits



Passion-Santé

STRESS ou ANXIÉTÉ : comment s'y retrouver?

Le **stress** se définit par un ensemble de moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un évènement. C'est un **changement brutal** qui déclenche un bouleversement dans le **corps** et particulièrement dans le cerveau. Le stress chronique est très, très néfaste pour une personne.

Pour ce qui est de l'**anxiété**, on la définit plutôt comme un sentiment d'appréhension, de malaise, d'incertitude et de peur lié à l'**anticipation d'une menace intrapsychique** de source inconnue. Elle se manifeste par de l'angoisse, de la crainte, de l'inquiétude.

Les professionnels de la santé sont là pour vous aider. N'hésitez pas à consulter en cas de besoin.

Un des meilleurs antistress : LE **RIRE**. Je vous souhaite de RIRE aussi souvent que possible!!!

France Langevin, T.S., M.Serv.Soc.

Éducatrice-sexologue, B.A.

UHRESS-CHUL-CHU de Québec

tel 418-525-4444 poste 48172

Conseil Littéraire: Pour ceux qui aiment la lecture, je vous suggère un excellent livre de Sonia Lupien, professeure en psychiatrie à l'Université de Montréal et directrice du Centre d'études sur le stress humain de Montréal. Il s'intitule : **Par amour du stress** aux Éditions du Carré, 2010. (Un petit peu ardu à lire mais tellement enrichissant!)

Clinique de dépistage

Un accident bête avec le condom ou un accident entre deux bêtes consentantes ?



Ne restez pas dans le doute ou dans l'inquiétude !

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

ALIMENTATION

Recette du mois :

TARTE A LA CITROUILLE

Ingrédients: Croûte 2/3 tasse (150 ml) de farine tout usage 2/3 tasse (150 ml) de farine de blé entier 1/2 c. à thé (2 ml) de sel 1/3 tasse (75 ml) de margarine Becel® Or 4 c. à soupe (60 ml) d'eau glacée 1 c. à soupe (15 ml) de yogourt nature, préférablement du 1 % 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre blanc



Garniture 1 boîte de 14 oz (398 ml) de citrouille pure non sucrée 1 tasse (250 ml) de lait évaporé, préférablement du 1 % 1 œuf 2 blancs d'œuf 2/3 tasse (150 ml) de cassonade 2 c. à thé (10 ml) de vanille 1 1/2 c. à thé (7 ml) de cannelle 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de muscade et de gingembre moulus 1 pincée chacun de piment de la Jamaïque (toute-épice) et de sel

Préparation

Étape 1 Dans un bol moyen, mélanger la farine et le sel. Du bout des doigts ou à l'aide d'un coupe-pâte, incorporer la margarine Becel® Or jusqu'à la formation de gros grumeaux. Battre ensemble à l'aide d'un fouet l'eau, le yogourt et le vinaigre. À l'aide d'une fourchette, mélanger les ingrédients secs en ajoutant graduellement juste assez du mélange liquide pour former une pâte. Former une boule et placer sur une pellicule plastique de grande taille. Replier la pellicule plastique en deux, puis l'utiliser pour aplatir la pâte en forme de disque. Sceller la pellicule et réfrigérer la pâte pendant au moins 30 minutes.

Étape 2 Dans un bol moyen, battre ensemble à l'aide d'un fouet la citrouille, le lait évaporé, l'œuf, les blancs d'œuf, la cassonade, la vanille, les épices et le sel jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Étape 3 Mettre la grille du four au niveau le plus bas. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Rouler la pâte entre deux grands morceaux de pellicule plastique afin de former un cercle d'environ 12 po (30 cm) de diamètre. Jeter la pellicule plastique du dessus et déposer doucement la pâte dans un moule à tarte. Si la pâte est un peu collante, saupoudrer un peu de farine. Couper les rebords de la pâte afin qu'ils ne dépassent pas le moule de plus de 1/2 po (1 cm). Replier les rebords de manière qu'ils soient égaux aux bords du moule à tarte. Pincer ou friser tout autour.

Étape 4 À l'aide d'une cuillère, déposer la garniture et égaliser la surface. Cuire 15 minutes, puis réduire la température du four à 180°C (350°F) et continuer de cuire jusqu'à ce que le centre de la tarte soit ferme, soit de 20 à 30 minutes. Laisser refroidir complètement.

Conseil Servir avec du yogourt à la vanille ou de la crème sure légère et agrémenter de cassonade et de vanille.

Vis ta VIH

LA COHÉRENCE CARDIAQUE : une très bonne façon de lutter contre le stress et l'anxiété, favoriser le sommeil et améliorer son système immunitaire

*Extrait d'un texte de Whitney Crossroad écrit le 19 octobre 2011 sur le site Santé, médecine et bien-être au naturel avec des preuves scientifiques.

La cohérence cardiaque a été révélée au grand public par le Dr Servan Schreiber, un célèbre médecin psychiatre, qui mérite toute notre considération. En effet, elle met en œuvre les 3 principaux organes du corps humain, c'est-à-dire le cœur, le cerveau et les poumons, ce qui ne peut qu'en faire un outil puissant. En effectuant des respirations au rythme de 5 secondes d'inspiration puis 5 secondes d'expiration (lentement mais pas forcément profondément) pendant 5 min à raison de 3 fois par jour (donc 15 min par jour, ce qui n'est pas la mer à boire de prendre 15 min pour soi par jour!) vous allez entrer en cohérence cardiaque. L'inspiration devra se faire par le nez, car grâce à nos poils dans le nez (et oui ils ne sont pas inutiles du tout bien au contraire) l'air est filtré et cela joue le rôle d'une première barrière contre les virus. L'expiration, quant à elle, s'effectuera par la bouche pour bien vider les poumons. Il faut essayer de pouvoir se poser tranquillement pendant ces 5 minutes, sans être dérangé, et essayer de se concentrer sur sa respiration, son rythme cardiaque ou sur un élément positif de sa vie (cherchez bien, il y en a sûrement beaucoup).

Pourquoi et comment cela fonctionne t'il ? Grâce à cette façon de respirer (poumons), vous allez jouer sur le cœur en diminuant la fréquence cardiaque (car la respiration est lente), ce qui va avoir un effet direct sur le cerveau en apportant une détente immédiate, une réduction du stress mais aussi une amélioration de notre système immunitaire pour lutter contre les virus mais aussi les éléments cancérogènes qui sont présents partout dans notre corps. Tout ceci a été prouvé par des études scientifiques: réduction du cortisol (hormone du stress dans le sang) et amélioration du système immunitaire pendant 6 à 7 heures après les respirations. Cela a aussi une action sur l'hormone DHEA, permettant de réduire le vieillissement des cellules et donc du corps... Une vidéo va ici vous aider pour avoir le bon rythme de 5s d'inspiration/5s d'expiration:

<http://www.youtube.com/watch?v=22deFvgJF4Q>

Styles de VIH

Musique

Restaurants

Livres

Films

Nous sommes à la recherche d'une personne qui souhaite s'occuper de cette chronique pour les éditions à venir.

Si vous êtes intéressé, contacter le sidus@miels.org

La parole est à vous ...

Ce mois-ci, nous vous partageons un texte qui nous vient d'une membre. Merci à Lucie ...

Un Sourire ouvre bien des portes et rend la vie plus facile. Le Sourire rend attirant.
Une personne souriante est toujours plus séduisante. C'est un facteur indéniable. On souhaite connaître la raison de ce sourire.
Le bien-être est attirant. Grimacer repousse, sourire attire.
Sourire met de ... bonne humeur.
La prochaine fois que vous vous sentirez un peu déprimé, forcez-vous à sourire. Il y a de grandes chances que votre état d'esprit change en même temps. Ça marche dans les deux sens : être heureux vous fait sourire et sourire vous rend heureux.
Le sourire est contagieux.
Lorsque quelqu'un sourit, il irradie. Son effet se répercute sur les autres. Une personne souriante apporte toujours un petit « plus ».
Souriez beaucoup, et les gens rechercheront votre compagnie.
Sourire soulage du stress.
Le stress laisse des traces sur le visage. Sourire nous empêche d'apparaître fatigué, épuisé.
Quand vous êtes stressé,
prenez le temps de sourire.
Sourire stimule notre système immunitaire.
Sourire aide le système immunitaire à mieux fonctionner. Évitez la grippe et les rhumes en souriant.
Sourire baisse la tension artérielle.
Quand vous souriez, il y a une réduction notable de la pression artérielle. Essayez à la maison si vous avez le matériel.
Sourire est votre nouvelle drogue!
Sourire relâche des endorphines, sérotonines et des calmants naturels. Les études ont démontré que sourire libère ces substances de manière naturelle et qu'elles sont responsables de la sensation de bien-être.
Sourire conserve la jeunesse!
Sourire donne un lifting naturel et rend plus jeune.
Les muscles utilisés pour sourire dissipent les rides et rendent plus jeune. Pas de botox ou de chirurgie. Souriez plus et restez jeune!
Sourire donne l'impression d'avoir du succès.
Les gens souriants semblent être plus confiants, ont plus de chance d'avoir une promotion et d'être approchés. Souriez pendant vos rendez-vous et réunions et les gens réagiront différemment avec vous.
Sourire vous aide à rester positif.
Essayez ceci : souriez. Maintenant, essayez de penser à quelque chose de négatif sans perdre votre sourire. Difficile n'est-ce pas ?
Quand on sourit, notre corps envoie ce message :
« La vie est belle ».
Souriez avec vos yeux, souriez au téléphone : le sourire "s'entend", même à des milliers de kilomètres. »
-Jérôme Leprince

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.

COMMUNAIDE - COMME UN AIDE - COMMUN AIDE

COMMUNAIDE OU COMME UN 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 au 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 annonces additionnelles

NON MEMBRES = 5.00\$

L'argent amassé ira directement à la PAMF

L

ES RUBRIQUES

E S

R U B R I Q U E S

Demande à tous les lecteurs : il est quelque fois difficile de repartir à zéro après avoir vécu une épreuve. Souvent, nos ressources financières sont limitées et notre budget est fait en fonction de nos besoins primaires, comme se loger et se nourrir. Si vous avez des articles de maison, par exemple : des meubles, des électroménagers, des lampes, de la literie, de la vaisselle, des vêtements, etc., s'il vous plaît, communiquez avec Isabelle au poste 224. Vos dons sont importants à nos yeux, merci beaucoup. Aimer, c'est partager!

je recherche une machine a coudre fonctionnelle si une personnes veut s 'en départir.

Claude

581-989-0593

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

Administration	poste et courriel
THÉRÈSE RICHER	203 DGMIELS@
SANDRA RODRIGUEZ	208 ADJDIR@

Prévention et liaisons avec les communautés	poste et courriel
YVAN FORTIN Coordonnateur	209 PREVENTION@
PRISCILLA LÉGARÉ JOBIN Intervenante PROJETS JEUNESSE	204 BRIGADE@
PIER-LUC CHOUINARD INTERVENANT HARSAH	205 <u>INFO @PRISME.ORG</u>
KATHY DUBÉ Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@
OLIVIA-JEANE BOUDREAU Intervenante-stagiaire	207 STAGEPREVENTION@
ISABELLE BOUDREAU Intervenante de milieu- logement	224 INTMILIEULOGE@

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

Milieu de vie	poste et courriel
SALLE COMMUNAUTAIRE	151
CUISINE	152
CACI	153
BANQUE ALIMENTAIRE	103
Hébergement Marc-Simon	poste et courriel
NANCY COOPER Coordonnatrice	222 AMS@
MICHELLE BLOUIN Infirmière communautaire	221 ou 102
INTERVENANTS HMS	223

Entraide	poste et courriel
SONIA BLOUIN Coordonnatrice	202 MAINTIEN@
LOUIS-DAVID BOURQUE Intervenant social	213 INTPSYCHO@
MARILYN ROCHETTE Intervenantes communautaire	111 INTVIECOMM@
KARINE GAGNÉ-LAFERRIÈRE Resp PROJETS ALIMENTAIRES	112 CUISINE@
GILLES BISSON PAMF (Aide à la médication)	150 PAMF@
NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS	113 INTERVENANTPROJETS@
Michel Therrien Intervenant stagiaire	114 stagiaireentraide@

