

SIDUS Express

Janvier 2017



Le Conseil d'administration vous parle...

Introduction

Un hiver qui s'annonce avec des températures sous la normale, selon Joey Olivier, rédacteur Web chez MétéoMédia.

Et puis, après? Cela ne nous empêchera pas, n'est-ce pas, au MIELS-Québec, de continuer, le **cœur chaud** et **l'esprit joyeux**, de nous **entraider**, de nous **côtoyer**, de nous **soutenir entre nous**, que ce soit par le biais de la banque alimentaire, de Moisson, des groupes de pairs, ou tout simplement par **l'écoute** que **chacune** et **chacun** veut bien donner à l'une ou l'autre de **ses camarades**, autour d'un café, assis à l'une des nouvelles tables de la salle Danielle-Lévesque, ou confortablement assis au Salon Hospitalité Guy-Moreau.

Actualités au MIELS

Le conseil d'administration tient d'abord à remercier sincèrement notre ami Roland Nadeau qui, à la fin du mois dernier, a remis sa démission en tant que trésorier et administrateur au C.A., et en tant que membre du comité des membres. Nous sommes fiers du travail qu'il a accompli et nous souhaitons le revoir parmi nous bientôt!

Depuis, Guy Gagnon a été élu au poste de trésorier. Bienvenue à Guy au sein du comité exécutif!

Le 1^{er} décembre, Journée mondiale de lutte contre le sida, 22 membres et 15 invités et employéEs ont participé au 5 à 7; là-dessus, plus d'une quinzaine de personnes ont assisté à la messe commémorative présidée de nouveau par le père Yves Bériault, o.p. (Ordre des prêcheurs), père dominicain vicaire à la paroisse Saint-Jean-Baptiste qui regroupe, depuis quelques années, trois églises : Saint-Jean-Baptiste, Saint-Dominique et Saints-Martyrs-Canadiens. Nous remercions Stéphanie et ses complices pour l'excellente nourriture servie par les employéEs.

Le lundi 5 décembre dernier c'était le party de Noël qui se tenait, encore une fois, et ce, gracieusement, au Cabaret club Le Drague qui avait réservé le grand bar juste pour nous. Ce fut une fête joyeuse et chantante puisque le karaoké était à l'honneur. Le buffet préparé par Stéphanie et ses acolytes étaient « on ne peut mieux »! Comme toujours, il était abondant et varié. Un grand merci à toutes celles et tous ceux qui ont mis la main à la pâte à cette occasion!

Dossier Fonds d'initiatives communautaires de l'Agence de santé publique du Canada (FIC). Le montage a donné des sueurs à notre directrice générale, Thérèse. Quant à Louis-David, coordonnateur à la prévention qui, pour sa part, a travaillé sur le FIC pancanadien, a dû – le pauvre! – aller travailler à Vancouver...! Nous savons que ce n'était pas un voyage pour s'amuser. Travailler en anglais, à moins d'être parfaitement bilingue, c'est très exigeant, ce sont des journées épuisantes. Merci à Thérèse et à Louis-David, ainsi qu'à nos partenaires de Point de repères et du Projet intervention prostitution Québec (PIPQ) pour les collaborations apportées dans la préparation des demandes de fonds. Nous espérons des réponses positives avant le 31 mars prochain.

SUITE

Dossiers à venir. La direction, des employéEs et des membres du C.A. se sont penché, déjà, sur le Manuel du personnel (je vous évite le long titre); une autre rencontre aura lieu sous peu. Le comité sur le bénévolat peine un peu à trouver LE bon moment pour une première rencontre, mais personne n'est découragé. Cela dit, nous savons tous qu'il y a tant à faire sur bien des plans, alors, considérons le temps en notre faveur. À propos de bénévolat, justement, dans le cadre des rencontres C.A./EmployéEs, la dernière réunion a eu lieu le jeudi 10 novembre dernier; on y a fait des constats, on y a vu des défis à relever et des suggestions ont été proposées. Ce document servira positivement le comité sur le bénévolat. Quant au comité des membres, il est toujours actif; d'ailleurs, c'est lui qui veillera à la préparation du prochain Brunch des Fêtes pour les membres qui aura lieu le 28 décembre.

En conclusion

Le temps des Fêtes est, pour certains, une occasion de retrouvailles, pour d'autres, un temps de plus grande solitude. Pour d'autres encore, l'opportunité de faire le bilan de l'année qui s'écoule.

Pour nous, les membres du C.A., c'est le temps de vous dire merci d'être là et de nous faire sentir utiles à l'organisme. Nous sommes conscients que nos présences individuelles sont ponctuelles et peut-être trop rares, mais notre travail, qui se trouve à un autre niveau, est toujours fait en vous ayant dans nos pensées comme dans nos cœurs, que vous soyez membres ou employéEs.

Et nos cœurs et nos pensées seront avec vous pendant cette période hivernale qui se veut réjouissante. Noël, c'est la naissance de la lumière – les jours allongeront à partir du solstice d'hiver –, c'est aussi l'espoir d'un printemps et d'un été à venir. Tous les espoirs sont donc permis. Pourquoi s'en passer?

Enfin, nous souhaitons à toutes et à tous de passer de très joyeuses Fêtes! Que la nouvelle année qui vient vous comble de santé, de joies quotidiennes et de paix!

Les membres du conseil d'administration

Jeannine Vassil, adm.
Yves Gaboury, adm.
Stéphane Fredette, adm.
Jimmy Desrochers, adm.

André Villeneuve, sec.
Martin Masson, prés.
Guy Gagnon, très.

Par Jaques Ouellette, vice-président

À lire ce mois-ci:	Page
Mot du Conseil d'administration :	1-2
Index	3
Actualité : La dysfonction immunologique et la pneumonie bactérienne feraient augmenter le risque de cancer du poumon.	4
Actualité : Le Canada progresse vers l'atteinte des objectifs mondiaux de dépistage, de soins et de traitement du VIH	5
Rappel : Fonds d'entraide MIELS-Québec	6
Astrologie : Capricorne	7
Groupes de pairs : Groupe communautés culturelles	7
Groupes de pairs : Groupe Aventuriers	8
Groupes de pairs : Groupe de femmes	9
Vieillesse : La dépression chez les adultes plus âgés — Vous n'êtes pas seul!	10-11
Hébergement Marc-Simon	12
Groupe d'achats/Banque alimentaire	13
Répertoire des départements et fonctions	14
Notes	15
Calendrier: Janvier 2017	16

ACTUALITÉ

La dysfonction immunologique et la pneumonie bactérienne feraient augmenter le risque de cancer du poumon.

Au Canada et dans les autres pays à revenu élevé, la grande accessibilité du traitement antirétroviral (ART) a fait en sorte que les décès dus aux complications du sida sont considérablement moins fréquents de nos jours que dans les années 1980 et 1990. Cependant, à l'heure actuelle, les médecins trouvent que des problèmes qui ne sont pas généralement associés au sida exercent un impact sur la santé et la survie des personnes séropositives sous TAR. À titre d'exemple, notons que des équipes de recherche au Canada, au Danemark, en France et aux États-Unis ont constaté que certaines personnes séropositives couraient un risque plus élevé de cancer du poumon. Ce problème est partiellement attribuable au taux élevé de tabagisme parmi les personnes vivant avec le VIH. Les chercheurs se doutent aussi que cette population fait face à des facteurs de risque additionnels en ce qui concerne le cancer du poumon.

Récemment, une équipe de chercheurs œuvrant dans plusieurs cliniques des États-Unis a fait un pas en avant vers la découverte de ces facteurs de risque additionnels. Les chercheurs ont analysé des données de santé recueillies auprès d'environ 22 000 personnes séropositives qui avaient été suivies pendant sept ans. Comme elle s'y attendait, l'équipe a constaté que les fumeurs couraient un risque accru de cancer du poumon. Les chercheurs ont également trouvé que le risque de cancer du poumon était plus élevé chez les personnes dont le rapport numérique entre deux types de cellules immunologiques (cellules CD4+ et cellules CD8+) était faible, ainsi que chez les personnes ayant des antécédents de pneumonie bactérienne. Plus loin dans ce bulletin nous explorons ces deux facteurs additionnels et les façons dont ils auraient pu augmenter le risque de cancer du poumon.

Pour en savoir plus, visiter le site de CATIE

Source: <http://www.catie.ca/fr/nouvellescatie/2016-12-14/dysfonction-immunologique-pneumonie-bacterienne-feraient-augmenter-risque->

ACTUALITÉ

Le Canada progresse vers l'atteinte des objectifs mondiaux de dépistage, de soins et de traitement du VIH

Les études ont montré que le fait de commencer une combinaison de médicaments contre le VIH (TAR) et de continuer à la prendre tous les jours en suivant les prescriptions à la lettre peut réduire la quantité de VIH dans le sang (charge virale) jusqu'à un niveau tellement faible qu'il est impossible de la quantifier précisément avec les tests conventionnels. On qualifie couramment d'« indétectable » une quantité de virus si faible. Lorsque la charge virale atteint ce niveau et s'y maintient, la personne en question atteint un jalon important : non seulement sa santé continue de s'améliorer, mais le risque qu'elle transmette le virus à d'autres personnes lors des relations sexuelles devient négligeable. Ainsi, le fait d'amorcer le TAR peu de temps après le diagnostic profite autant à la personne traitée (son système immunitaire prend de la force) qu'à la société (la propagation du VIH ralentit de façon considérable).

À la lumière des bienfaits énormes du TAR, le Programme commun des Nations Unies sur le VIH/sida (ONUSIDA) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ont établi des objectifs mesurables que tous les pays devraient aspirer à atteindre d'ici 2020. Désignés par l'abréviation 90-90-90, les objectifs en question sont les suivants :

- 90 % des personnes vivant avec le VIH sont au courant de leur infection
- 90 % des personnes diagnostiquées séropositives suivent un TAR
- 90 % des personnes sous TAR ont une charge virale indétectable

En s'engageant à mettre en œuvre les mesures nécessaires pour atteindre ces objectifs, les villes, les régions et les pays peuvent réduire énormément la propagation du VIH et améliorer la santé des personnes vivant avec le virus.

Selon les estimations de l'ASPC, 65 000 personnes vivaient avec le VIH au Canada en 2014. (L'estimation précédente de 75 500 a été révisée à la suite de données plus probantes). Ces personnes en étaient aux points suivants de la cascade des soins du VIH :

- 80 % des personnes séropositives étaient au courant de leur statut
- 76 % des personnes diagnostiquées séropositives suivaient un TAR
- 89 % des personnes sous TAR avaient une charge virale indétectable

Pour en savoir plus, visiter le site de CATIE

Source: <http://www.catie.ca/fr/nouvellescatie/2016-12-06/canada-progresse-vers-atteinte-objectifs-mondiaux-depistage-soins-traiteme>

RAPPEL

RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL

FONDS d'entraide MIELS-QUÉBEC

Le Fonds d'entraide MIELS-Québec peut offrir un soutien aux membres de l'organisme (PVVIH) qui vivent des difficultés ponctuelles en lien avec le VIH-sida.

En voici les grandes lignes :

- L'aide vise prioritairement à remettre sur pied une personne dont la santé est précaire à cause du VIH, voire du sida.
- Voici les motifs pour lesquels une aide pourrait être considérée :
 - ⇒ Soutien à la prise des traitements antirétroviraux (TAR) : génotypage, changement de statut familial, changement de statut lié à l'emploi/retraite/chômage, nouveaux diagnostics, nouveaux arrivants.
 - ⇒ Ensure : personnes sans alternatives pour se nourrir suite à un problème de santé.
 - ⇒ Lait maternisé : si l'allaitement n'est pas recommandé et que le lait n'est couvert
 - ⇒ Hospitalisation : (prêt d'une tablette ou location TV (à partir de la 11e journée cumulée)
 - ⇒ Traitement du sarcome de Kaposi (si pas d'autre alternative).
 - ⇒ Frais de déménageurs pour une personne démunie, en perte d'autonomie, qui doit intégrer un hébergement adapté à sa condition de santé.
 - ⇒ Autre demande qui se rapporte à des besoins reliés directement au VIH-sida.
- Un comité, nommé par le Conseil d'administration, a pour fonction de statuer sur les demandes qui lui sont présentées.

Vous avez des questions supplémentaires ou vous souhaitez présenter une demande au Fonds d'entraide MIELS-Québec, n'hésitez pas à en parler à un intervenant ou à contacter Sonia, coordonnatrice du secteur Entraide au poste 202.

Astrologie

Du 22 décembre au 19 janvier

CAPRICORNE

Le Capricorne adopte souvent une attitude défensive et sceptique. De caractère prudent, défiant, patient et tenace il s'impose une sorte de distanciation lucide par rapport aux autres. Il a tendance à ne faire confiance à personne. Stoïque, pourvu d'un grand pouvoir de concentration et d'un redoutable esprit de synthèse, chez lui c'est la raison qui prime. Il ne s'abandonne pas facilement.



Groupes de pairs

NOUVEAU

Groupe de pairs pour les membres des communautés culturelles

Bonjour à vous,

Suite à vos réponses au sondage, nous vous proposons de se rencontrer 4 fois par an.

Je vous propose une première sortie, **le samedi 28 janvier 2017 à 11h30**, au restaurant « **Le Buffet des Continents** » au 4250, 1^{ère} Avenue, Suite 26, Galeries Charlesbourg.

À cette occasion, nous allons faire plus amples connaissances entre nous en plus de décider quelles sorties nous désirons faire pour cette année 2017.

Veillez me confirmer votre présence d'ici mercredi le 25 janvier et si vous désirez plus d'informations, communiquez avec moi.

Normand Bilodeau
418-649-1720, poste 113
intervenantprojets@miels.org



Groupes de pairs

Bonjour chers Aventuriers,



J'aimerais vous dire en ce début de nouvelle année que vous êtes des personnes que j'ai toujours plaisir à voir parce que vous savez exprimer votre enthousiasme lorsque vous participez à une activité. L'attention que vous portez aux autres, témoigne de l'amitié et des bonheurs que vous aimez partager. Merci pour tout. Que cette nouvelle année puisse-nous apporter une panoplie de bons moments que nous partagerons ensemble lors de nos belles activités de cette année.

Nous vous proposons comme activité du mois de janvier notre habituelle sortie culturelle au Musée. Cette année, vous avez exprimé le désir d'aller visiter le nouveau Pavillon Pierre Lassonde du Musée national des beaux-arts de Québec. L'exposition principale est « Pierre Bonnard La couleur radieuse ».

La date de sortie sera le samedi 14 janvier 2017 à 11h30

Nous irons manger avant la visite du musée. Je vous invite à venir nous rejoindre dans Les Halles du Petit Quartier, 1191 av Cartier, où il vous sera possible de choisir votre repas aux comptoirs des restaurants disponibles.

Le cout de l'activité est de \$5,00.

Voici la pensée positive du mois; « Ce qui est passé a fui ; ce que tu espères est absent ; mais le présent est à toi » - Proverbe Arabe

Bonne et heureuse année!
Normand

Groupes de pairs

GROUPE DE FEMMES

Le groupe de femmes soulignera le début d'année 2017 de belle façon en se réunissant pour son traditionnel **Souper des Fêtes**. Quoi de mieux que de partager autour d'un bon repas dans une ambiance agréable et en bonne compagnie.

C'est un rendez-vous, le mardi 17 janvier à 17h30 à la **Maison de Jade** (475, boulevard de l'Atrium, suite 104). À noter qu'étant donné la grande popularité de cette soirée, une contribution de 3\$ est demandée pour vous inscrire.

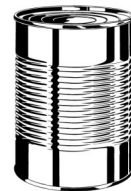
Merci de confirmer votre présence à la vie communautaire avant le 13 janvier.



Félicitations

Cette année, pour cette 16^e Grande guignolée des médias, vous avez contribué au succès de l'évènement. Tous ensemble, nous avons récolté jusqu'à maintenant :

199 000\$ et
27 000 kilos de denrées



Merci aux bénévoles de notre organisme qui se sont impliqués encore une fois cette année au grand succès de l'évènement! Votre intersection a amassée **2 082,47\$!**

Vieillissement

La dépression chez les adultes plus âgés — Vous n’êtes pas seul!

Les sentiments de tristesse et de solitude ne font pas partie du processus normal de vieillissement.

La vieillesse peut être une période de grande joie, et de grandes pertes. Ces années ne devraient pas aussi être empreintes de sautes d’humeur, de manque d’énergie et de faible concentration. Ces difficultés ne sont pas des signes de faiblesse. Elles peuvent être attribuables à un enjeu médical grave — la dépression.

La dépression, c’est plus que connaître une mauvaise journée ou se sentir démoralisé. Si vous vous sentez triste ou désespéré, ou que vos activités préférées vous ennuiant depuis plusieurs semaines ou mois, vous pourriez souffrir de dépression.

Il y a de l’espoir! Outre l’aide médicale, il existe de nombreuses façons de mieux vous sentir. De petits changements à votre mode de vie peuvent améliorer votre bien-être. Appelez un ami. Entourez-vous de gens. Écoutez de la musique. Adonnez-vous à une activité.

Allez faire une promenade. Laissez le soleil vous caresser le visage. Vous méritez d’être bien et de profiter de votre vieillesse!

Qu’est-ce que la dépression?

Elle peut se répercuter sur vos sentiments, votre corps et vos relations. Quand on est déprimé, on a de la difficulté à s’imaginer qu’on se sentira mieux un jour. Souvent, on ne se rétablit pas sans aide de cette maladie. Sans traitement, celle-ci pourrait durer pendant de nombreuses années. Si un ou plusieurs de ces symptômes persistent pendant plus de deux semaines, obtenez de l’aide.

Vieillissement

Cochez les symptômes que vous ressentez. Ensuite, montrez cette liste à votre fournisseur de soins de santé.

- Se sentir triste, seul ou anxieux
- Se sentir coupable ou avoir des regrets
- Ne plus avoir de plaisir à s'adonner à ses activités préférées
- Éprouver des problèmes de sommeil (trop ou pas assez)
- Avoir de la difficulté à raisonner et à se concentrer
- Moins d'énergie/se sentir fatigué ou lent
- Ne pas bien se sentir/avoir plus de douleurs/se sentir irrité
- Subir des changements au chapitre des habitudes d'alimentation ou du poids
- Penser au suicide ou à la mort*

* Si vous (ou quelqu'un que vous connaissez) pensez à vous faire du mal ou à vous enlever la vie, composez le 911 immédiatement, ou allez au service d'urgence de l'hôpital.

Référence : <http://www1.shoppersdrugmart.ca/fr/health-and-pharmacy/health/la-depression-chez-les-adultes-plus-ages-vous-netes-pas-seul/63892/3>



**La dépression est
silencieuse**

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 Chantale Labbé, infirmières, poste 221

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante de soir
Poste 223

Joani Hamelin, Intervenante de nuit
Poste 223

Richard Payant et Gilles Bisson
Intervenants de fin de semaine, Poste 223

Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois, France Jolicoeur, Hubert Pelletier-Picard, 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 9 JANVIER

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

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



Important : La prochaine date limite pour la commande de La Baratte est le: 30 janvier

Banque Alimentaire

L'équipe de bénévoles vous attend



Horaire d'automne:

La banque aura lieu le 23,24,25 et 26 janvier
Entre 10h30 et 15h30.

Tarifs depuis juin:

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

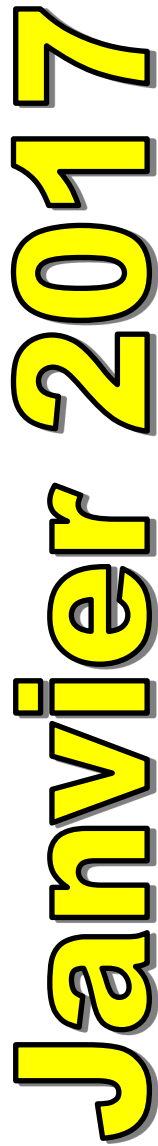
Famille: 13\$, 40\$ bons d'achats
+ 25 \$ en denrées



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

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

Notes



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

16