



SIDUS EXPRESS

ÉDITION JUIN 2015



Avis de convoca- tion	1
Au	2-
Revoir et bienvenue	3
Retour évène- ment	4
Évène- ment à venir	5
Connais- tu ton MIELS?	6
	7
Entraide	à
	9
Vieillisse- ment	10
	11
Vis ta VIH	à
	15
	16
La parole est à vous	-
	17
Héberge- ment	18
Répertoire	19
Calendrier	20

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2015

MIELS-Québec

Vous êtes dûment convoqués à l'Assemblée générale annuelle qui se tiendra le mardi 9 juin 2015 à la salle 305 du Centre Édouard-Lavergne situé au 390 rue Arago Ouest à Québec.

16h30 : disponibilité de membres du CA et de la directrice générale pour des questions d'éclaircissement sur les règlements généraux ou autres.

17h30 : accueil et souper

18h15 : assemblée générale annuelle

Nous vous invitons à prendre connaissance de l'ordre du jour et autres documents qui vous seront remis ou envoyés.

Veuillez prendre note que plusieurs modifications aux règlements généraux vous sont proposées dans le but de les adapter à certaines modifications de lois ou règlements et au Comité permanent des personnes vivant avec le VIH-sida. Comme le document comporte plusieurs pages, il sera envoyé par courriel et disponible en copie papier au bureau ou par la poste sur demande.

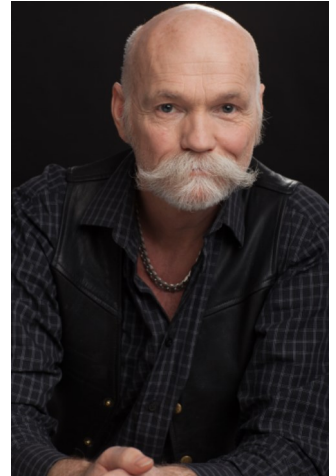
C'est un moment privilégié de vous approprier votre organisme, ses actions et ses finances et ce, de façon communautaire et démocratique. Nous vous attendons en grand nombre.

André Villeneuve
Secrétaire-trésorier du Conseil d'administration

AU REVOIR

Président sortant

Merci de la confiance que vous m'avez portée durant ces 4 années d'apprentissages, de partage et d'implication dans cet organisme qui me tient à cœur depuis de nombreuses années. Nous avons un organisme en santé, il serait bien que chacun de nous fasse attention à la sienne, que ce soit par des prises de conscience ou de petits efforts pour améliorer notre bien-être. Je souhaite pour chacun de nous la paix du cœur, de l'âme et une santé à toute épreuve.



Je vous laisse sur un extrait du livre Revivre de Guy Corneau :

Chaque jour la vie s'éveille, peu importe les horreurs que les hommes ont pu commettre. Chaque jour la vie s'éveille et chacun de nous a la chance de naître en faisant le choix de rester ouvert à ce qui l'émerveille. Car même si une ombre terrible s'attache à nous, même si les blessures et le manque de confiance existent, l'enfant joyeux cherche à naître et à nous entrainer encore plus loin du mystère. Le bonheur veut venir au monde...



Donald Careau, Président

BIENVENUE

*Bienvenue
dans l'équipe*



C'est un plaisir pour moi de m'investir envers une cause qui me tient à cœur et surtout envers des gens qui ont le sens de la communauté. Je reste sans voix face à tous et chacun qui s'approprient le MIELS-Québec d'une manière qui ne saurait égaler les mots ; admirable, épatant et prodigieux.

Je souhaite aujourd'hui continuer ma carrière dans une équipe, ainsi qu'une mission stimulante, afin de perfectionner mes connaissances, accroître mes compétences et vous apporter le soutien que vous êtes en droit d'attendre. Je vous remercie de votre chaleureux accueil au sein de l'équipe ainsi que de l'organisme et je nourris l'espoir que tous ensemble nous marcherons dans la même direction.

Bien à vous,

Charles-Étienne C. Gilbert, Adjoint Administratif

RETOUR ÉVÉNEMENT

Et les gagnants sont...

Un petit mot en guise de retour sur la **Finale 2015 des Brigades Caoutchouc** qui s'est tenue le 11 mai dernier à l'Université Laval. Il s'agit du projet jeunesse principal sur lequel se sont penchées notre intervenante aux projets jeunesse, Maryane, et notre stagiaire à la prévention, Noémie. J'en profite pour souligner la qualité du travail qu'elles ont accompli pour permettre la tenue et la réussite de cette activité encore cette année.



Notre distingué jury n'a pas eu la tâche facile. Deux brigades, de façon ex-aequo, ont remporté le deuxième prix. Il s'agit de **l'école secondaire Le Sommet et de l'Académie Saint-Louis**. Quant à elle, **l'école Saint-Pierre et des Sentiers s'est mérité, pour une troisième année consécutive, la première place.**

Un immense merci aux bénévoles et employés qui se sont impliqués lors de la tenue de cet événement; c'est très apprécié.



Pour les intéressées, voici un article du Québec Hebdo : <http://www.quebechebdo.com/Communaute/2015-05-11/article-4142892/Brigades-Caoutchouc%26nbsp%3B%3A-lecole-des-Sentiers-seduit-le-jury/1>

ÉVÉNEMENT À VENIR

Fin de semaine au Domaine Notre-Dame

Comme le Camp Kinkora n'a pas lieu cette année, MIELS-Québec vous offre une alternative. Il sera donc possible pour certains d'entre-vous de participer une fin de semaine de plein-air à Saint-Catherine de la Jacques-Cartier.

Activités estivales possibles: Surface de deck hockey / Tennis/ Balle-molle / Piscine chauffée Jeux d'eau / Volleyball / Parcs / Shuffleboard / Pétanque / Sentiers pédestres / Chaloupe...

Activités d'intérieur: Billard/ Tennis sur table / Jeux de société / Téléviseurs / Bricolage

- **Cout d'inscription: 50\$**
- **Quand ? Du vendredi 3 juillet au dimanche 5 juillet**
- **Transport en covoiturage**
- **13 places / 3 chalets**



S'il y a plus d'inscriptions que de places disponibles, il y aura un tirage au sort. Vous n'avez jamais participé au Camp Kinkora dans les années antérieures et/ou votre budget est limité? Deux **bourses JEAN CODERRE** vous sont offertes.

Objectif: Faciliter l'accès, par le paiement des frais d'inscription, à deux membres qui souhaitent participer et ce, peu importe leur revenu annuel.

Critères d'admissibilités: Avoir 18 ans ou plus Être séropositif au VIH ; Lettre de motivation de quelques lignes expliquant pourquoi vous souhaitez vivre cette expérience.

Date limite d'inscription mardi 9 juin journée de l'assemblée générale.

Pour plus d'informations, contactez la vie communautaire.

Édénia Savoie, poste 111

CONNAIS-TU TON MIELS?

Connais-tu ton...

Intervenant projets vieillissement et communautés culturelles

(Secteur Entraide)



Principaux rôles :

Donner suite aux recommandations du document sur le VIH et vieillissement du MIELS-Qc

- Création de documents « fin de vie » (testament, mandat inaptitude, directives funéraires, etc.)
- Offrir ateliers de sensibilisation aux réalités des PVVIH vieillissantes pour le personnel des résidences de personnes âgées;
- Création du guide de recherche de milieux d'hébergement pour personnes âgées;
- Responsable du groupe affinitaire d'activités pour les membres du groupe Aventuriers (PVVIH hommes diagnostic avant 1996);
- Effectue suivis/accompagnements à l'extérieur de l'organisme pour PVVIH en perte d'autonomie;
- Assurer le respect des règles de fonctionnement du milieu de vie en effectuant des interventions auprès des membres en fonction des valeurs de l'organisme.

Participer au développement de l'expertise de l'organisme auprès des personnes

Immigrantes:

- Établir des relations avec les organisations en lien avec les personnes immigrantes;
- Accueil et inscription de nouveaux membres (nouveaux diagnostics ou non);
- Suivis (interventions) sur demande; selon les besoins exprimés;

N'hésitez pas à vous adresser à votre *Intervenant projets (Secteur Entraide)*; je suis là pour vous.

Par courriel: intervenantprojets@miels.org

Par téléphone : 418-649-1720, poste 113

Normand Bilodeau

ENTRAIDE

BBQ St-Jean et moisson

Étant donné que nous sommes fermés le mercredi 24 juin pour le congé de la Saint-Jean-Baptiste. La distribution de MOISSON se fera exceptionnellement le **jeudi 25 juin à 10h**.

Bon Appétit !



Par la même occasion, ce sera le dîner communautaire « BBQ de la St-Jean ». Bienvenue à tous et merci de votre collaboration.

Banque alimentaire

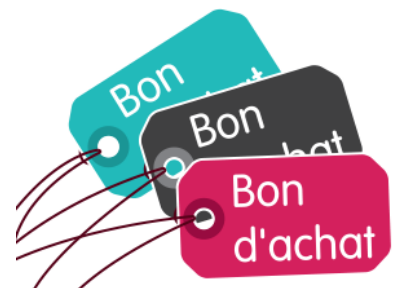
Horaire d'été:

La banque alimentaire aura lieu le lundi 15, mardi 16, mercredi 17 entre 10h30 et 15h30.

Tarifs pour juin:

Personne seule : 9\$, 20\$ bons d'achats + 25\$ en denrées

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



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

ENTRAIDE

Groupes de pairs

Bonjour chers **Aventuriers**,



Voici notre suggestion de sortie pour le mois de juin.

Nous allons faire une randonnée dans Les Sentiers

du Moulin au Lac Beauport puis nous terminerons notre journée en faisant un BBQ chez notre collègue Pierre R. Le départ aura lieu au MIELS après le repas du midi soit aux environs de 13h00 le jeudi 18 juin.

Je partage avec vous la pensée du mois :

" Il y a deux jours dans l'année lors desquels on ne peut rien faire. Le premier s'appelle hier et le second s'appelle demain. Ainsi aujourd'hui est le bon jour, pour aimer, croire, agir, et surtout VIVRE." Dalai Lama

**Bon plaisir dans vos activités
Normand!**

ENTRAIDE

Groupe de femmes



- Brunch et visite de l'**Aquarium de Québec**
- Dimanche le **28 juin**
- Frais de **15\$ par personne**
- Rendez-vous à **10h**

Vous pouvez consulter le menu alléchant sur le site web de l'aquarium : <http://www.sepaq.com/ct/paq/index.dot>



SVP me confirmer votre présence maximum le 22 juin

Merci

Marilyn

intpsycho@miels.org ou poste 213

Groupe de jeunes

En juin nous ferons un **BBQ** sur la superbe **terrasse du MIELS**. *La date reste encore à déterminer.*



Rappel: Samedi le **30 mai** nous irons faire une **visite guidée** du **Complexe Capitale Hélicoptère** inculquant une simulation de vol de 5 minutes.



Plus d'informations au poste 111 ou Facebook

Édénia

intviecomm@miels.org

VIELLISSEMENT

Philips Lifeline

Lifeline est un service d'alerte médicale qui vous permet de demander de l'aide en tout temps, jour et nuit, même si vous n'arrivez pas à parler. Il suffit d'appuyer sur votre bouton d'aide, que vous portez sur un bracelet ou un pendentif; un télésurveillant qualifié s'assurera ensuite que vous recevez de l'aide rapidement. Le service d'alerte médicale Lifeline permet de continuer à vivre chez soi de façon autonome.

Lors de ces situations d'urgence, Philips Lifeline peut vous aider en vous mettant en liaison avec les intervenants adéquats, 24 heures par jour, 365 jours par année, par simple pression d'un bouton. Que vous ayez besoin des services d'urgence ou simplement de l'assistance d'un membre de la famille ou d'un ami pour vous remettre sur pied, nous pouvons vous aider.

Fonctionnement du service de télésurveillance Lifeline. Obtenez l'aide dont vous avez besoin en trois étapes faciles .

1- Demandez de l'aide Appuyez simplement sur votre bouton d'aide Lifeline. Si vous avez recours à notre NOUVEAU service [Lifeline avec AutoAlerte*](#), vous bénéficiez d'une protection accrue, car il appellera automatiquement à l'aide s'il détecte une chute et que vous êtes incapable d'appuyer sur votre bouton.

2- Une voix rassurante se fait entendre

En tout temps, un télésurveillant qualifié de Lifeline répondra à votre appel, accédera à votre profil et évaluera la situation.

3-Obtenez de l'assistance

Après avoir évalué la situation, notre télésurveillant communiquera avec un voisin, un membre de votre famille ou les services d'urgence, selon vos besoins précis, puis effectuera un suivi pour s'assurer que l'aide est arrivée.

Pour de plus amples informations voir leur site web : <http://www.lifeline.ca/content/french>

VIS TA VIH



Canada's source for
HIV and hepatitis C
information

La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

Nouvelles CATIE - Les prédicteurs de la neuropathie périphérique liée au VIH à l'époque actuelle

L'infection au VIH peut causer de nombreux problèmes, dont certains touchent les nerfs. On appelle le système nerveux qui s'étend à presque toutes les régions du corps à l'extérieur du cerveau le système nerveux périphérique. Dès 1983, des médecins à Manhattan ont remarqué l'apparition étrange de lésions nerveuses dans les pieds et les jambes de personnes vivant avec le VIH. On appelle ce genre de lésion la neuropathie périphérique (NP). Les neurologues ont observé que, de façon générale, la NP se déclarait d'abord dans les orteils et les pieds et pouvait causer de l'engourdissement, des sensations intermittentes et de la douleur. Lors d'une étude particulière, des médecins ont documenté la nature grave de la douleur liée à la NP et noté que les patients touchés utilisaient des expressions fortes pour la décrire, telles que « comme un coup de poignard », « brûlante » et « constante ».

Causes possibles de la neuropathie périphérique

Les causes de la NP chez les personnes séropositives peuvent varier. À titre d'exemple, mentionnons qu'au début des années 80, alors qu'aucun traitement anti-VIH efficace n'existait, la NP était probablement la conséquence de l'infection au VIH non traitée. Dans les années 90, on utilisait fréquemment des agents anti-VIH surnommés les médicaments « d », à savoir :

- d4T (stavudine, Zerit)
- ddl (didanosine, Videx)
- ddC (zalcitabine, Hivid)



Bien qu'on ait rapidement cessé d'utiliser ddC à cause de sa toxicité et de son faible effet antiviral, on a continué d'utiliser ddl et d4T jusqu'au début du 21^e siècle dans le cadre de combinaisons de médicaments anti-VIH puissants (couramment appelées thérapies antirétrovirales ou TAR). Les médicaments « d » pouvaient être toxiques pour les cellules nerveuses et, dès le début des années 90, les médecins ont découvert qu'ils pouvaient causer la NP.

VIS TA VIH

De nos jours, l'utilisation des médicaments « d » est vivement déconseillée par les lignes directrices thérapeutiques en vigueur dans les pays à revenu élevé. Il est donc peu probable que ces médicaments soient à l'origine des nouveaux cas de NP.

La neuropathie périphérique aujourd'hui

Des chercheurs œuvrant dans des centres cliniques importants des États-Unis ont collaboré à une étude sur les causes possibles de la NP chez les personnes séropositives à l'époque actuelle. Ils ont recruté environ 500 personnes qui n'avaient pas la NP et les ont suivies pendant deux ans en moyenne, effectuant de nombreuses évaluations. Compte tenu de nombreux facteurs, l'analyse statistique a révélé que plusieurs facteurs particuliers étaient associés à un risque accru de NP. Nous explorons certains des résultats en question et leur signification éventuelle dans ce bulletin de Nouvelles CATIE.

Détails de l'étude

Les chercheurs ont recruté 1 583 personnes séropositives entre 2003 et 2010 pour une étude d'envergure sur le VIH et les problèmes neurologiques. L'analyse qui nous concerne a porté sur un sous-groupe de ces participants, soit 493 personnes qui n'avaient pas la NP lors de leur admission à l'étude.

Des neurologues ont formé des médecins et des infirmiers à interroger, à examiner et à évaluer les participants afin de pouvoir détecter tout signe ou symptôme de la NP. Les participants ont également subi un dépistage de la dépression. Des échantillons de sang ont été recueillis et d'autres informations ont été extraites des dossiers médicaux.

Le profil moyen des 493 participants au moment de leur admission à l'étude était le suivant :

- 81 % d'hommes, 19 % de femmes
- âge : 42 ans
- 68 % (335 personnes) suivaient une TAR, dont 201 (61 %) avaient une charge virale indétectable
- près du tiers des participants avaient été exposés au d4T ou au ddl
- 14 % des participants prenaient du d4T ou du ddl lors de leur admission à l'étude
- les médecins ont diagnostiqué un « trouble de consommation » chez 73 % des participants; les substances courantes incluaient l'alcool (55 %), la cocaïne (40 %), le crystal meth (18 %) et les opioïdes (17 %)

VIS TA VIH

Résultats

Au cours d'une période de suivi moyenne de deux ans, la NP est apparue chez 131 participants (27 %) qui n'avaient pas de NP au début de l'étude.

Facteurs de risque possibles

Compte tenu de nombreux facteurs, les chercheurs ont constaté des liens statistiques entre plusieurs facteurs et l'apparition subséquente de la NP. Voici quelques-uns des facteurs en question :

- Âge (50 ans ou plus) : Ce résultat est important parce qu'il laisse croire qu'un dépistage de la NP pourrait s'avérer nécessaire à mesure que les personnes séropositives vieillissent.
- Charge virale détectable en VIH : Si elle n'est pas traitée ou mal gérée, l'infection au VIH peut causer davantage d'inflammation. Les cellules infectées par le VIH produisent également des protéines virales qui endommagent les cellules nerveuses. Il n'est donc pas surprenant que les chercheurs aient constaté que les participants ayant une charge virale détectable en VIH étaient plus sujets à la NP que les personnes dont la charge virale était indétectable.

Le traitement et son rapport avec la NP

Les chercheurs ont trouvé que « l'infection au VIH et le statut par rapport au traitement influençaient de façon significative [les taux de nouveaux cas de NP] dans cette étude ». À titre d'exemple, notons que l'équipe a découvert que « le taux le plus élevé de NP s'est produit au sein d'un groupe relativement petit d'individus (50 personnes) qui avaient [utilisé auparavant une TAR mais qui l'avaient discontinuée] ». Les raisons de la discontinuation n'ont pas été révélées. Comme les participants en question ne suivaient pas de traitement, ils avaient des comptes de CD4+ très faibles. Il est possible que les nouveaux cas de NP dans ce groupe soient partiellement attribuables à l'infection au VIH non traitée. L'équipe de recherche a donc émis la mise en garde suivante :

« Puisque 30 % à 40 % des personnes séropositives sous TAR aux États-Unis ne maintiennent pas de suppression virologique durable à cause du transfert des soins, d'une mauvaise observance et d'autres facteurs, nos résultats portent à croire que la [NP] sera un problème persistant ou croissant. »

VIS TA VIH

Les chercheurs ont remarqué que les participants qui n'avaient jamais suivi de TAR et qui avaient un compte de CD4+ relativement élevé étaient les moins susceptibles de présenter la NP. On peut probablement attribuer cette différence au fait que leur système immunitaire n'avait subi qu'une dégradation minime.

Les chercheurs ont également constaté que les facteurs suivants mettaient les participants plus à risque à l'égard de la NP :

- Consommation de drogues : Les personnes ayant des antécédents de consommation d'opioïdes étaient plus susceptibles de présenter subséquemment la NP.
- Maladie dépressive : Les participants dont la dépression s'est aggravée au cours de l'étude étaient plus susceptibles de présenter la NP.
- Sexe : Les femmes étaient plus sujettes à la NP que les hommes. Ce résultat doit être exploré dans le cadre d'une autre analyse, mais il se peut qu'il y ait un lien avec des facteurs biologiques, soit la génétique ou les hormones, ou encore avec des facteurs sociaux et psychologiques comme la consommation de drogues/d'alcool et peut-être la dépression.

La douleur et la dépression

Les chercheurs ont été frappés par l'intersection de l'usage d'opioïdes, de l'aggravation de la dépression et de l'apparition de la NP. Ils soupçonnent que les voies utilisées par les cellules cérébrales pour communiquer entre elles soient perturbées par les dépendances et qu'elles chevauchent les voies responsables de la douleur. Selon l'équipe, des études antérieures avaient trouvé que, « sans égard à la cause de la douleur sous-jacente... la douleur et la dépression se renforcent l'une l'autre ». Les chercheurs ont également signalé que la dépression altérait le cerveau, de sorte que les stimuli qui ne sont pas normalement douloureux provoquent peut-être une expérience de douleur chez les personnes déprimées. Il est possible que les voies cérébrales des personnes ayant des antécédents de dépendance ou de consommation de drogues subissent des changements qui rendent ces personnes plus vulnérables à la douleur, surtout lorsque le cerveau reçoit et tente de traiter les signaux provenant de nerfs rendus dysfonctionnels à cause de la NP.



VIS TA VIH

L'époque actuelle

Les résultats obtenus à l'époque actuelle sont importants et soulignent les facteurs de risque de NP qui diffèrent de ceux des époques précédentes. Par exemple, dans le passé, la taille et la présence d'un diabète de type 2 chez les personnes séropositives agissaient comme co-facteurs dans l'apparition de la NP. Toutefois, lors de la présente étude, aucun lien avec ces facteurs n'a été trouvé. Cette différence s'explique en partie par le fait que seule une faible proportion des participants avaient le diabète de type 2 (8 %).

De plus, aux époques précédentes, l'utilisation des médicaments « d » était un facteur important qui contribuait à l'apparition de la NP. De nos jours, cependant, ces médicaments sont rarement utilisés, et même leur utilisation dans le cadre de la présente étude n'a pas été associée à l'apparition de la NP.

En général, la dépendance à l'alcool est un important cofacteur de risque de NP. Cela est dû au fait que l'alcool est toxique pour les nerfs et prive le corps de nutriments (telles les vitamines du complexe B) dont les cellules nerveuses ont besoin. Les chercheurs n'ont toutefois pas trouvé de lien entre l'alcool et la NP dans la présente étude.

La recherche future

La NP peut causer de la détresse, une déficience physique et une réduction de la qualité de vie. Les chercheurs ont affirmé que « l'intensité de la douleur neuropathique peut croître et décroître »; de plus, il arrive parfois que la NP se résorbe ou entre en rémission, « soit spontanément, soit grâce à un traitement, et peut même se reproduire ultérieurement ». Tous ces facteurs soulignent l'importance d'étudier la NP.

Les chercheurs laissent entendre que des études futures seront nécessaires pour explorer les stratégies de prise en charge de la NP, surtout parmi les personnes courant un risque élevé de NP, telles les personnes utilisant des opioïdes ou celles souffrant de dépression.

Ressources

[La douleur névralgique et les engourdissements](#) – Un guide pratique des effets secondaires des médicaments anti-VIH

[Demandez aux experts : La neuropathie périphérique](#) – Vision positive

—Sean R. Hosein

Produit du Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE). Pour plus de renseignements, visitez notre site Web à l'adresse <http://www.catie.ca>.

La parole est à vous

Santé et mieux-être-10 conseils pour conserver une bonne santé mentale

Prendre soin de votre santé mentale est aussi important que de vous occuper de votre santé physique. Voici quelques trucs qui vous aideront à maintenir une bonne condition mentale.

1. Développez votre estime de vous-même: Selon les experts en santé mentale, avoir une bonne estime de soi est l'un des meilleurs outils dont on puisse disposer pour faire face aux difficultés de la vie. Les études montrent que les personnes ayant une bonne estime de soi ont, entre autres, davantage confiance en elles et en leurs capacités.

2. Mangez sainement: L'alimentation joue un rôle crucial dans la santé mentale. Il est donc important d'avoir un régime alimentaire sain. Pour y arriver, suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien* pour manger sainement. Vous pouvez aussi consulter une nutritionniste pour obtenir des conseils adaptés à vos besoins.

3. Pratiquez une activité physique régulière: L'exercice physique peut influencer votre santé mentale de façon positive, car il entraîne des réactions chimiques pouvant agir positivement sur votre humeur et réduire votre anxiété et votre stress.

4. Apprenez à gérer votre stress: Les moments stressants font partie de la vie, mais il est important d'apprendre à les surmonter afin de préserver votre santé mentale. Découvrez ce qui cause votre stress afin de pouvoir trouver des façons de lui faire face efficacement.

5. Profitez du moment présent: Apprenez à vous concentrer sur le moment présent, au lieu de penser constamment aux événements passés ou à venir; cela vous permettra de savourer les petites joies que vous pourriez autrement laisser filer.

6. Équilibrez votre vie professionnelle et votre vie personnelle: Si vous sentez que vous consacrez trop de temps à un domaine de votre vie et pas assez à un autre, votre équilibre travail-vie personnelle est peut-être perturbé. Apprenez à concilier les deux! La meilleure façon d'atteindre cet équilibre varie d'une personne à l'autre; trouvez la stratégie qui vous convient le mieux.

7. Dormez suffisamment: Le manque de sommeil peut nuire à votre santé mentale, car il peut engendrer des problèmes de nature émotionnelle et psychologique. Couchez-vous à des heures raisonnables et essayez d'obtenir environ huit heures de sommeil. Cela vous aidera à favoriser une récupération optimale afin d'affronter votre journée.

8. Entretenez des relations: Développer et maintenir des relations solides avec des gens est très bénéfique pour la santé mentale. Travaillez donc à établir de bonnes relations avec les gens autour de vous, que ce soit à la maison, au travail ou dans votre communauté. Ces contacts enrichiront votre vie et vous serviront de soutien.

La parole est à vous

9. Prenez le temps de vous amuser: Prendre le temps de rire et d'avoir du plaisir peut vous aider énormément à rester mentalement sain! Le rire et l'humour peuvent vous remonter le moral, vous procurer un sentiment de bien-être et vous aider à réduire votre stress. Trouvez des raisons de rire : lisez des bandes dessinées, écoutez des comédies ou racontez des blagues à vos amis.

10. Allez chercher de l'aide au besoin: À un moment donné dans votre vie, il se peut que vous ayez besoin de demander de l'aide. Surtout, n'hésitez pas à le faire. Certes, il faut du courage pour aller chercher de l'aide, mais cela pourrait réellement changer les choses dans votre vie. Sachez qu'il existe de nombreuses ressources pour vous aider. N'hésitez pas à en parler à votre pharmacien; il saura vous orienter vers les meilleures ressources disponibles.

Source: <http://www.lapresse.ca/xtra/sante-et-mieux-etre/201504/27/01-4864879-10-conseils-pour-conserver-une-bonne-sante-mentale.php>

Recette du mois: Porc aux arachides

Portions : 8- - -Préparation : 10 min- - -Cuisson : 10 min

Ingédients: 60 ml (1/4 tasse) d'huile de sésame / 500 g (1 lb) de porc en cubes ou de côtelettes désossées / 1 gousse d'ail, émincée / 1 c. à soupe de gingembre frais, râpé / 130 g (1/2 tasse) de beurre d'arachide / 250 ml (1 tasse) de lait de coco allégé / 1 c. à soupe de miel (facultatif) / 1 c. à café de sauce au piment (ex. : sambal oelek) / Quelques feuilles de coriandre fraîche, hachées / 75 g (1/2 tasse) d'arachides concassées / 1 lime, en quartiers

Préparation

1. Dans une poêle, à feu vif, chauffer l'huile et faire revenir le porc, l'ail et le gingembre pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit rosée.
2. Dans un bol, mélanger le beurre d'arachide, le lait de coco, le miel et la sauce au piment. Verser dans la poêle et laisser réduire à feu moyen pendant 3 minutes en remuant constamment.
3. Garnir de coriandre et d'arachides. Servir avec des quartiers de lime.

Accompagnement : servir avec du riz brun et des bok choys ou avec des frites de patates douces.

HÉBERGEMENT MARC-SIMON

Pourquoi faire une demande d'hébergement ?

- Convalescence post-hospitalisation ;
- Changement de médication (ex: début des antirétroviraux) ;
- Traitement hépatite C (en co-infection) ;
- 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, Coordinatrice 418-649-1720 poste 222

Caroline Faucher Intervenante et suivi post-hébergement , poste 223

Michèle Blouin et Suzanne Blais Infirmières poste 221

Liza-Nicole Bélanger, Intervenante de soir ,poste 223

Joani Hamelin, Intervenante de nuit , poste 223

Karine Rail, Denis Ferland Intervenante-e-s Fds poste 223

Alyne Laflamme, Martin Masson , Gilles Bisson, Noémie
Dubois Comtois et France Jolicoeur. Intervenante-e-s sur appel

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

Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida 625, Avenue Chouinard, Québec, QC G1S 3E3	Tél. : 418 649-1720 Téléc. : 418 649-1256 Internet : WWW.MIELS.ORG @ : (courriel) @MIELS.ORG
---	---

Comité permanent de personnes vivant avec le VIH	Poste 114 @ : cppvvi@miels.org
---	---

Administration	poste et courriel	Milieu de vie	poste et courriel
THÉRÈSE RICHER Directrice générale	203 DGMIELS@	SALLE COMMUNAUTAIRE	151
CHARLES-ÉTIENNE GILBERT Adjoint administratif	208 ADJDIR@	CUISINE	152
CLAUDE-MARTIN COMTOIS Agent technique	150 AGENT-TECH@	CACI	153
		BANQUE ALIMENTAIRE	103
		MOISSON	104

Prévention et liaisons avec les communautés	poste et courriel
LOUIS-DAVID BOURQUE Coordonnateur	209 PREVENTION@
MARYANE TREMBLAY Intervenante projets jeunesse	204 BRIGADE@
MICHAEL ST-GELAIS Intervenant HARSAH	205 INFO @PRISME.ORG
KATHY DUBÉ Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@
DANNY LÉVESQUE Intervenant de milieu Lutte à l'itinérance	210 INTMILIEULOGEMENT@
NOÉMIE DUBOIS-COMTOIS Stagiaire	207 STAGEPREVENTION@

Hébergement Marc-Simon	poste et courriel
NANCY COOPER Coordonnatrice	222 AMS@
MICHELLE BLOUIN, SUZANNE BLAIS Infirmières communautaire	221 ou 102
INTERVENANTS HMS	223

Entraide	poste et courriel
SONIA BLOUIN Coordonnatrice	202 MAINTIEN@
MARILYN ROCHETTE Intervenante sociale	213 INTPSYCHO@
ÉDÉNIA SAVOIE Animatrice vie communautaire	111 INTVIECOMM@
JOANI HAMELIN-DESRUSSIEUX PAMF (Aide à la médication)	225 PAMF@
NORMAND BILODEAU Intervenant PROJETS	113 INTERVENANTPRO-JETS@
STÉPHANIE GAGNON Cuisinière	112 CUISINE@

Sidus@miels.org	Prénoms
RÉCEPTION DES TEXTES . GRAPHISME ET MISE EN PAGE	Édénia INTVIECOMM@
CORRECTION DES TEXTES	Louis-David

Date de la prochaine tombée : 5 juin 2015



JUIN 2015



DIM. LUN. MAR. MER. JEU. VEN. SAM.

	1 Groupe d'achat	2	3 MOISSON	4	5	6 Journée nationale de l'environnement
7	8	9 AGA	10 MOISSON	11	12 Popeye	13
14	15	16	17 MOISSON	18 Aventuriers	19 Glouton	20
			BANQUE ALIMENTAIRE			
21 Fête des pères	22	23	24 FERMÉ St-Jean Batiste	25 Dîner Comm. BBQ St-Jean + MOISSON	26 Astérix	27 Journée canadienne du multiculturalisme
28 Groupe de femmes	29	30				