

SIDUS Express

Octobre 2017



Canada's source for
HIV and hepatitis C
information

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

Le présent message provient du site web de CATIE

Indétectable = Intransmissible

Les données sont claires : Si vous avez le VIH, prenez un traitement et maintenez une charge virale indétectable, vous pouvez avoir des relations sexuelles en sachant que vous ne transmettez pas le virus à votre partenaire. Bref, lorsque le VIH est indétectable, il est intransmissible.



Comment puis-je tirer profit de cette stratégie?

Vous pourrez tirer profit de cette stratégie de prévention du VIH en prenant votre traitement du VIH tel que prescrit et en consultant régulièrement votre professionnel de la santé. Vos soins continus devraient inclure des tests sanguins pour vérifier que votre charge virale demeure indétectable.

Attendez de recevoir au moins deux résultats indétectables consécutifs avant de vous fier à cette stratégie.

Pour assurer le succès continu de cette stratégie, l'observance thérapeutique est essentielle. Si vous avez de la difficulté à prendre vos médicaments anti-VIH tous les jours, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre médecin, votre pharmacien et/ou votre pair-conseiller.

Si votre charge virale ne devient pas indétectable ou qu'elle redevient détectable, cela peut augmenter le risque de transmission du VIH. Si cela vous arrivait, vous pourriez avoir besoin d'utiliser d'autres stratégies de prévention, comme les condoms, en attendant que votre charge virale soit de nouveau indétectable.

Suite de l'article en pages 9 et 10

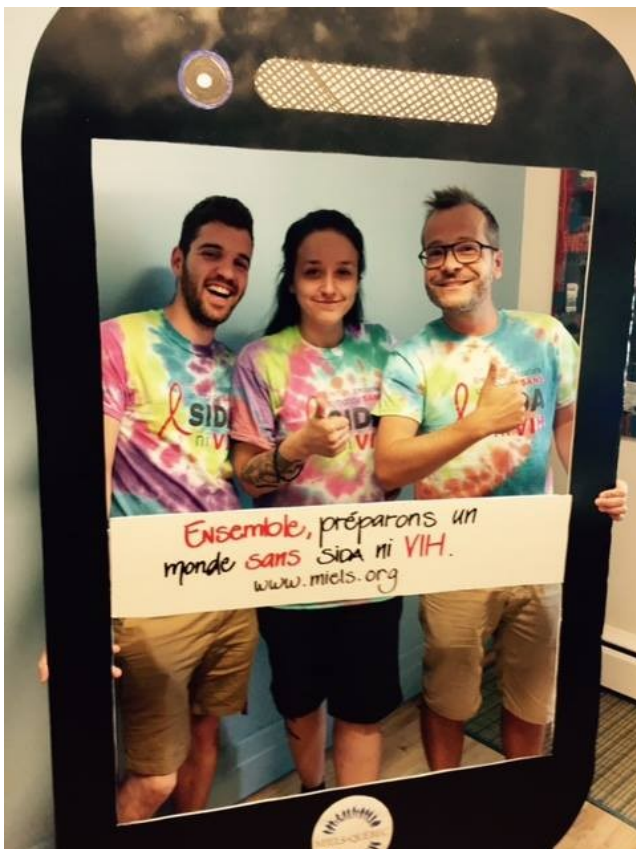
À lire ce mois-ci:	Page
INDÉTECTABLE = INTRANSMISSIBLE	1
Index	2
FAECQ	3
Invitation : PARCours 2017 Message :	4
Message : Nancy Cooper	5
Groupe de pairs : Groupe des communautés culturelles	6
Groupe de pairs : Groupe les Aventuriers	7
Moisson-Québec : Visite et Sortie	8
Info-Prévention : INDÉTECTABLE=INTRANSMISSIBLE (suite)	9-10
Vieillessement : Le vieillissement et la santé mentale (4)	11
Groupe d'achats Banque alimentaire	12
Hébergement Marc-Simon	13
Répertoire des départements et fonctions	14
Notes	15
Calendrier : Octobre 2017	16

FAECQ

Cette année encore avait lieu la **Fête Arc-En-Ciel de Québec** du 31 août au 3 septembre. Nous aimerions remercier chacun(e) de vous ayant participé de près ou de loin au succès de l'édition de cette année! Votre aide nous a permis d'accomplir une édition 2017 avec grand succès!

Cette année l'Alliance Arc-En-Ciel a souligné notre présence en remettant au MIELS-Québec une **mention d'honneur** pour l'attrait et la pertinence de notre kiosque.

De plus, les cliniques de dépistage de cette année ont connues un franc succès avec **PLUS DE 40 dépistages effectués** durant la fin de semaine!



MERCI ENCORE POUR LE TEMPS QUE VOUS AVEZ INVESTI DANS LE SUCCÈS DE L'ÉDITION DE CETTE ANNÉE!



Invitation



PARCours est l'activité qui remplace le classique ÇA MARCHE!

Le 1er octobre prochain, au Parc Laurier à Montréal aura lieu l'événement PARCours.

Il y aura des kiosques, de la musique et nous profiterons de l'occasion pour former une grande chaîne humaine symbolisant le ruban rouge .

Participez à PARCours dès maintenant en faisant un don ici :

www.fqsida.org/PARCours2017/FQSIDA

Des informations supplémentaires vous seront transmis au cours des prochaines semaines. Pour plus de renseignements, voir Normand ou Laurence.

Message

Bonjour à tous,

Mon nom est Jeanne Corriveau et j'aurai le plaisir d'être stagiaire à MIELS-Québec pour les 6 prochaines semaines, du lundi au jeudi. Vous aurez donc l'occasion de me croiser durant les mois de septembre et octobre, si ce n'est pas déjà fait.

Je me présente : j'ai 23 ans et je suis une étudiante en troisième année de médecine à l'université Laval. Je suis très heureuse d'avoir l'occasion de me joindre à votre grande famille pour quelques semaines. Vous pourrez certainement me retrouver dans la salle commune et lors des diverses activités données par l'organisme. N'hésitez pas à venir me voir, il me fera plaisir de vous connaître et d'échanger avec vous.

Au plaisir de vous rencontrer,

Jeanne Corriveau
Stagiaire en médecine



Message

C'est avec de la joie dans les yeux que je suis entrée dans la ruche du MIELS-Québec en mai 2003. Mes regards étaient concentrés à m'intégrer à toutes ses personnes dévouées qui m'ont donné bonheur et joie.

J'ai gardé un œil ouvert sur les résidents qui venaient se reposer pour reprendre des forces et me raconter de belles histoires, des tranches de vie que je conserve au plus profond de moi comme si c'était la prunelle de mes yeux.

C'est avec des larmes dans les yeux que j'ai vu la vie se séparer de personnes qui ne méritaient pas toute cette souffrance. Des gens qui avaient tellement de belles choses à m'apprendre et à partager. Ils dégageaient la volonté, l'espoir et l'amour. Ils m'ont laissé de belles images qui demeurent gravées dans mon esprit.

Mes yeux m'ont joué des tours et j'ai dû quitter la ruche. À mon tour, j'ai dû combattre l'obscurité en luttant contre une maladie qui tentait d'obscurcir mon regard. J'ai eu la chance de voir la lueur au bout du tunnel et je compte bien continuer à contempler la vie en lui faisant un clin d'œil.

Je tiens à rendre hommage aux personnes avec qui j'ai travaillé et aussi à toutes les personnes que j'ai côtoyées au MIELS-Québec. Vous avez rayonné autour de moi et c'est grâce à vos réverbères que ma vision s'éclaircit quand je pense à vous. Je sais maintenant que j'ai la possibilité de me mettre en veilleuse et vous rayonnez toujours dans mes souvenirs. Tous ces moments de joie et de fous rires je ne les oublierai jamais. Ma vision du monde change et c'est avec clairvoyance que je quitte la ruche et d'un point de vue différent je regarde la vie.

Saint Exupéry disait dans le petit prince : « *adieu, dit le renard, voici mon secret, il est très simple : on ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux.* »

Au revoir.

Nancy Cooper



Groupes de pairs

GROUPE DE PAIRS POUR LES MEMBRES DES COMMUNAUTÉS CULTURELLES



Bonjour à vous,

Je vous propose une sortie, **le dimanche 22 octobre à 11h30**, au restaurant « **Le Buffet des Continents** » au 4250, 1^{ère} Avenue, Galeries Charlesbourg.

Une autre belle occasion pour nous rencontrer et partager un bon repas ensemble.

Vous devez me confirmer votre présence pour le jeudi 19 octobre et si vous désirez plus d'informations, communiquez avec moi.

Normand Bilodeau au 418-649-1720 poste 113

Groupes de pairs

GROUPE AVENTURIERS

(MEMBRES AYANT REÇU LEUR DIAGNOSTIQUE AVANT 1996)

Bonjour chers Aventuriers,

Voici notre suggestion de sortie pour **octobre 2017 (jeudi 12 ou 19)**, une randonnée à la Station Duchesnay pour observer les couleurs.



Toutes les occasions sont bonnes pour apprécier la Station touristique Duchesnay. Centre de villégiature 4 saisons, elle est située à 30 minutes de Québec. En bordure du Lac Saint-Joseph, le site s'étend sur 89 km². Un terrain de jeu majestueux pour pratiquer de nombreuses activités : randonnée, canotage, escalade, etc.

Nous ferons notre pique-nique sur les lieux.

Le départ aura lieu **au MIELS à 9h30**.

Coût de l'activité : **\$5,00**

Je partage avec vous la pensée du mois : « La chance est la faculté de saisir les bonnes occasions. » Citation de Douglas MacArthur

Bon plaisir dans vos activités.

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

Moisson Québec

Bonjour à tous, voici deux activités qui pourraient vous intéresser concernant Moisson-Québec

1- Sujet : Visite de Moisson Québec

Pour ceux et celles qui aimeraient faire la visite de l'organisme Moisson-Québec, nous vous proposons une visite le vendredi 20 octobre de 10h00 à 11h30

Voici Une belle occasion de mieux connaître votre banque alimentaire alternative: la provenance des denrées, le système de partage équitable, le fonctionnement du centre de distribution, et le soutien offert aux organismes, etc.

Nous visiterons leurs locaux et profiterons de cette rencontre pour connaître les différents volets de l'organisme.

Vous devez réserver votre place auprès de Normand Bilodeau au 418-649-1720 poste 113



2- Sortie à Moissonneurs Solidaires

Contribuez à notre provision collective en cueillant des légumes dans les champs de l'organisme Moissonneurs Solidaires. Tous les membres de votre groupe sont bienvenus! Habillez-vous en pelures d'oignons afin de passer la journée à l'extérieur. Au dîner, un repas chaud vous est offert gratuitement. Inscription auprès de Mme Morel 418 -682-5061 poste 205

Transport en autobus: départ de Moisson Québec, le mercredi 4 octobre à 9h00 et retour vers 16h15.

P.S. Pour les membres qui ont droit à la Moisson au MIELS et qui désirent participer à cette activité, nous pouvons vous faire une boîte de nourriture que vous devez venir chercher avant le vendredi 6 octobre à 16h00.

Appelez Normand Bilodeau au 418-649-1720 poste 113

Info-Prévention

Indéfectable = Intransmissible (suite)



Qu'en est-il des autres ITS?

Le maintien d'une charge virale indéfectable aide à prévenir la transmission du VIH, mais n'offre aucune protection contre la transmission d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS), comme la chlamydia, la gonorrhée et la syphilis. Toutefois, les condoms peuvent réduire le risque de contracter de nombreuses ITS, alors vous souhaitez peut-être utiliser votre traitement du VIH et des condoms.

Que veut dire charge virale indéfectable?

La charge virale est la quantité de VIH dans le sang d'une personne vivant avec le VIH. Le traitement du VIH peut réduire la quantité de virus dans le sang jusqu'à un niveau trop faible pour être mesuré par un test de la charge virale. Chez la plupart des gens, cela se produit après trois à six mois de traitement du VIH.

Avoir une charge virale indéfectable ne veut pas dire que vous êtes guéri du VIH. Le virus est encore présent dans le corps. Si vous arrêtez de prendre votre traitement ou que vous oubliez de prendre trop de doses, le VIH commencera à se répliquer de nouveau et votre charge virale redeviendra détectable.

Quels sont les bienfaits d'une charge virale indéfectable?

Nous savons maintenant qu'une charge virale indéfectable est bonne pour votre santé : commencer le traitement le plus tôt possible après avoir contracté le VIH réduit le risque de maladies graves et permet aux gens de vivre longtemps en bonne santé. De plus, avoir une charge virale indéfectable peut prévenir la transmission du VIH.

Comment savoir si je suis indéfectable?

La seule façon de le savoir consiste à passer régulièrement des tests de la charge virale. Si votre charge virale devenait détectable de nouveau, il pourrait y avoir un risque de transmission du VIH. Une charge virale détectable pourrait aussi indiquer que votre traitement du VIH n'agit plus comme il faut. Si votre charge redevient détectable, parlez à votre médecin.

Info-Prévention

Comment puis-je savoir que le maintien d'une charge virale indétectable prévient la transmission sexuelle du VIH?

Un important corpus de recherche s'accumule depuis plusieurs années. En 2016, les résultats finaux de deux grandes études internationales — PARTNER et HPTN 052 — ont été publiés. Pendant ces études, aucune transmission du VIH ne s'est produite entre les partenaires sexuels sérodifférents lorsque le partenaire séropositif suivait un traitement et qu'il avait une charge virale indétectable.

Comme l'a affirmé le Dr Myron Cohen, chercheur principal de l'étude HPTN 052 : « Nous disposons maintenant de 10 000 années-personnes (de suivi) avec zéro transmission provenant de personnes dont le virus est supprimé ».

À la lumière de ces données, nous pouvons affirmer avec confiance que, lorsqu'une personne prend un traitement antirétroviral et qu'elle maintient une charge virale indétectable, elle ne transmet pas le VIH à ses partenaires sexuels.

La Prevention Access Campaign, une coalition internationale de défenseurs des droits, de militants et de chercheurs qui sont en train de répandre la nouvelle que le VIH indétectable est intransmissible, a transformé les données scientifiques en un message simple : I=I.

Les chercheurs affiliés à toutes les études importantes sur le traitement comme outil de prévention ont donné leur appui à ce message.

Produit par:



De Vision Positive, Été 2017
www.catie.ca/fr/visionpositive/ete-2017/ii

Message du MIELS-Québec

Nous sommes heureux de vous transmettre cette article publié par CATIE à l'été 2017.

Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à communiquer avec nous :

Ligne info-VIH : 418 649-0788

Intervenants de l'Entraide : 418 649-1720, poste 274

Vieillessement

Le vieillissement et la santé mentale (4)

Comment faire face à la solitude

Tout le monde a besoin d'un peu de temps pour soi, mais être seul contre son gré est très douloureux. Vous courez le risque de perdre votre raison de vivre et votre estime de soi, et de devenir déprimé. À mesure que les membres de la famille et les amis nous quittent et que les enfants s'engagent davantage dans leurs propres vies, il est important que vous trouviez les moyens de faire face à la solitude.

Les suggestions suivantes pourraient vous être utiles:

- **Demeurez actif et recherchez de nouveaux contacts sociaux.** Il existe dans la communauté un certain nombre de programmes qui peuvent vous aider à remplacer le soutien qui était auparavant fourni par la famille et les amis de longue date. Ces programmes offrent l'opportunité aux personnes plus âgées d'essayer de nouvelles activités et de se faire de nouveaux amis.
- **Essayez de vous faire des amis auprès des personnes de différents groupes d'âges.** Vous pourriez être agréablement surpris de découvrir ce qu'il y a en commun entre vous et une personne de 15 ou 20 ans plus jeune que vous.
- **Passez du temps avec vos petits enfants et vos petits-neveux et petites-nièces.** Offrez vos services, en tant que bénévole à temps partiel, dans un centre de jour ou une école locale. Les très jeunes enfants peuvent illuminer votre vie par leur enthousiasme et leur énergie.
- **Apprenez à reconnaître les symptômes de dépression et à y faire face.** La perte d'appétit et de poids, l'insomnie, la perte d'énergie et de la motivation ainsi que les pensées suicidaires sont des indices de dépression. Votre médecin de famille pourra vous référer à un professionnel de la santé mentale.

Pour de plus amples renseignements

Si vous même ou une personne de votre entourage êtes préoccupé par le fait de vieillir, allez à la bibliothèque ou à la librairie de votre localité pour y consulter des livres qui pourront vous donner de précieux renseignements. De même, des professionnels se spécialisent dans les difficultés associées au vieillissement. Si vous désirez de plus amples renseignements sur les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale, qui pourra vous aider à trouver de l'aide supplémentaire.

Référence : http://www.cmha.ca/fr/mental_health/1056/

Groupe d'achats

LE GROUPE D'ACHAT AURA LIEU LE 25 septembre

L'heure de la prise de commande est de 13 h 30 à 14 h 30.

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



Important : *La date limite pour la commande de juillet de la Baratte est le : 25 septembre.*

Banque Alimentaire

L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES VOUS ATTEND



Horaire :

La banque aura lieu les 16, 17, 18 et 19 octobre.
Entre 10 h 30 et 15 h 30.

Tarifs :

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

Famille : 13 \$ pour 40 \$ en 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.***

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.



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, coordonatrice,
Yvan Fortin, coordonnateur par
intérim 418 649-1720, poste 222

Intervenante de jour
poste 223

Sarah-Maude Fournier, infirmière, 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.****

Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida 625, Avenue Chouinard, Québec, G1S 3E3		WWW.MIELS.ORG Téléphone : 418 649-1720 Télécopieur : 418 649-1256	
Administration	Poste	Prévention	Poste
Lyne L'Africain , directrice p.i., dgmiels@miels.org	203	Louis-David Bourque , coordonnateur, prevention@miels.org	209
Marie-Hélène Guay , adjointe administrative, adjdir@miels.org	208	Pier-Ann Roy , intervenante aux projets jeunesse (intérim), brigade@miels.org	204
Richard-Thomas Payant , agent technique Agent-tech@miels.org	150	Patrick Labbé , intervenant HARSAH, info@prisme.org	205
Entraide		Justine Bélanger , intervenante de milieu, intmilieu@miels.org	206
Sonia Blouin , coordonnatrice, maintien@miels.org	202	Emmanuelle Gauthier , intervenante de milieu, Lutte à l'itinérance, Intmilieulogement@miels.org	210
Caroline Faucher , intervenante sociale (intérim), intpsycho@miels.org	213	Boromir Vallée Dore , responsable programmes HARSAH, programmes@miels.org	154
Normand Bilodeau , intervenant « Entre-Pairs » intervenantprojets@miels.org	113	Sarah-Maude Fournier Infirmière communautaire	221
Laurence De Angelis , intervenante « Entre-Pairs » intviecomm@miels.org	111	LIGNE INFO-VIH et rendez-vous pour un dépistage : 418 649-0788	271
Stéphanie Gagnon , cuisinière, cuisine@miels.org	112	Milieu de vie	
Comité des membres cdm@miels.org	114	Salle communautaire	151
Hébergement Marc-Simon		Cuisine	152
Kathy Dubé , coordonnatrice, Yvan Fortin , coordonnateur, (intérim) ams@miels.org	222	CACI (ordinateurs pour les membres)	153
		Moisson	104
Intervenants (HMS) , intervenantsams@miels.org	223	Banque alimentaire , Michel D.	103
Sidus Express Conception et mise en page : Laurence De Angelis			
<i>N'hésitez pas à me soumettre vos commentaires et/ou suggestions. Merci!</i>			
Date de la prochaine tombée: 16 octobre 2017			

Notes



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

OCTOBRE 2017

SVP, apportez vos sacs pour vos denrées de la moisson et de la banque alimentaire.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4 MOISSON	5	6	7
8	9 FERMÉ Action de grâce 	10	11 MOISSON	12 Atelier culinaire	13	14
15	16  1\$	17	18 MOISSON	19 Groupe les Aventuriers	20	21
22	23  1\$	24	25 MOISSON	26 BANQUE ALIMENTAIRE	27	28
29 Gr. Comm. culturelles	30	31		Diner communautaire		

Partagez le message !

Vous avez des questionnements par rapport à l'indéfectibilité et l'intransmissibilité?
Contacter un intervenant du secteur de la prévention (419) 649 0788

