

### Le printemps

Quelle effervescence quand arrivent, vers la mi-mars, les premiers jours du printemps! Les journées s'allongent, le soleil se fait plus chaud, la neige se met à fondre.



### Le Temps des sucres...

Au rythme du gel et du dégel, la sève monte doucement dans les érables. Poursuivant la coutume amérindienne, les premiers colons ont appris à entailler l'érable à sucre et à en faire réduire l'eau pour obtenir un sirop onctueux, apprécié pour sa saveur et sa couleur. Ce rituel saisonnier a donné naissance à une tradition culinaire hors du commun et à une industrie florissante.

Avant d'être transformée, l'eau s'écoule goutte à goutte de l'arbre par des chalumeaux. On accrochait autrefois à ceux-ci des seaux dont on versait régulièrement le contenu dans des tonneaux tirés par des chevaux. De nombreuses érablières utilisent aujourd'hui un réseau de tubulures reliant les chalumeaux à une pompe et acheminant la sève à l'évaporateur. Il faut environ 40 litres de sève pour produire un seul litre de sirop pur.



### À LA UNE CE MOIS-CI...

Pour tout savoir sur la sortie à la cabane à sucre, allez à la **page 4**

À ne pas manquer, la Grande conférence sur la stigmatisation des PVVIH, **page 6**

Toutes les thématiques de l'année en **page 9**

À noter, le diner-causerie du mois de mars portera sur l'alimentation ! **page 10**

Nouvelle activité d'initiation aux saunas pour hommes, plus d'informations à la **page 12**

Bienvenue	page 1	Thématiques de l'année à venir	page 9
Mot de la direction	page 2	Mot du coordonnateur prévention	page 10
Mot de la coordonnatrice de l'entraide	page 3	Article sur le rôle de la vitamine E	page 11
La cabane à sucre	page 4	Initiation aux saunas pour hommes	page 12
Ateliers de français	page 5	Groupe d'achats et banque alimentaire	page 13
Conférence sur la stigmatisation	page 6	Hébergement	page 14
Activité des aventuriers et des femmes	page 7	Répertoire	page 15
Soutien et accompagnement HMS	page 8	Calendrier	page 16

# DIRECTION

## - MOT DE LA DIRECTION

### INVITATION SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT MARC-SIMON

Lors de notre dernière Assemblée Générale et au cours des derniers mois, nous vous avons informé régulièrement de notre approche et progression dans le dossier de notre nouveau programme, Soutien et Accompagnement Marc-Simon.

Au tout début, nous avons cru que la tenue d'une Assemblée générale extraordinaire (AGE) était nécessaire, mais considérant que nous ne changeons pas notre mission mais plutôt la prestation de services, nous ne sommes pas dans l'obligation de tenir une AGE. Ceci ne veut pas dire que nous ne voulons pas vous entendre, au contraire. Nous allons tenir deux séances d'informations et de consultations auprès de nos membres prochainement et vous serez invités à y participer.

Vous comprenez que ce changement est majeur puisque nous modifions notre prestation de service en mettant en place un nouveau programme qui se veut beaucoup plus près des besoins, de vous, nos membres, il aura pour but de maximiser nos interventions auprès de certains d'entre vous, en particulier ceux qui ont des besoins grandissants (isolement, vieillissement, désorganisation, etc.).

Le Conseil d'administration, secondé par un comité de travail, est arrivé à la conclusion que nous devons modifier nos approches de services pour vraiment répondre aux attentes multiples de nos membres. Dans le même processus, nous avons analysé le service d'hébergement actuel et nous sommes arrivés unanimement à la conclusion qu'il ne répond plus aux critères qui avaient été fixés avec le CIUSSS ; il y a quelques années. Nos critères d'admission étant de moins en moins en lien avec le VIH-Sida, même si ça demeure notre majeure.

Notre but est de multiplier nos interventions auprès des membres et d'en venir à soutenir un plus grand nombre d'entre vous, comparativement à ce que nous faisons actuellement avec notre hébergement traditionnel.

Nous désirons vous informer au sujet du nouveau programme et nous voulons aussi vous consulter quant à vos besoins et vos attentes.

**Pour ce faire nous tiendrons deux assemblées dans nos locaux, le jeudi 20 février à 13h00 ainsi qu'une deuxième à la même date, mais à 18h30, précédée d'un souper. Des billets d'autobus seront fournis sur demande aux personnes présentes.**

Nous vous invitons à participer à cette importante réunion. Votre Conseil d'administration espère votre implication pour faire de ce nouveau service une réussite adaptée à vos attentes.

**S'adapter aux besoins émergents s'avère une force.**

Guy Gagnon, Président  
Pour le Conseil d'administration

**Inscription : Katy Rodrigue , 418 649-1720 poste 202**



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

# SERVICES COMMUNAUTAIRES

## - MOT DE LA COORDONNATRICE

Saviez-vous que le mois de mars est associé à la nutrition? C'est donc sous ce thème que nous vivrons le début de la saison printanière. Toute l'équipe est fière de vous présenter des activités maison en lien avec l'alimentation, afin que vous puissiez en apprendre davantage sur ce sujet.

En parlant de nourriture, permettez-moi de vous annoncer qu'un événement fort attendu est aussi prévu pour le **jeudi 9 avril 2020**. Vous l'aurez deviné, il s'agit de notre **traditionnelle cabane à sucre!** Cette année, c'est au Méchoui international à St-Étienne-de-Lauzon que nous dégusterons les incontournables du Temps des sucres! Pensez à réserver tôt si vous désirez profiter du transport. Un total de 48 places sont disponibles dans notre autobus qui partira du MIELS-Québec à 15 h 45.

### **Grande Conférence 2020**

Nous sommes aussi très heureux de vous convier à notre **grande conférence annuelle** qui aura lieu le **mardi 24 mars à 17 h** au Centre Durocher. Notre conférencier, Patrice St-Amour, est coordonnateur du projet de recherche « **l'Index de la stigmatisation des personnes vivant avec le VIH au Québec** ». Il viendra nous présenter les résultats de cette grande recherche québécoise et ainsi, nous sensibiliser sur la stigmatisation et l'auto-stigmatisation des PVVIH. Le repas et les consommations seront inclus. Nous espérons vous y voir en grand nombre!

### **D'autres dates importantes**

#### **8 mars : Journée des Droits de la femme**

La Journée internationale des femmes, également appelée Journée internationale des Droits des femmes, dans certains pays, est célébrée le 8 mars. C'est une journée internationale au cours de laquelle la lutte pour les droits des femmes et notamment pour la réduction des inégalités des sexes est mise de l'avant.

#### **20 mars : Journée internationale du Bonheur**

Depuis 2013, l'Organisation des Nations Unies célèbre la Journée internationale du bonheur et nous invite tous à célébrer cette journée. Nous pouvons notamment montrer notre participation par l'entremise d'initiatives éducatives et d'activités de sensibilisation. Sur le calendrier, le 20 mars a donc été attribué à cette Journée internationale du bonheur.

#### **Dans la nuit du 8 mars, on AVANCE l'heure !**

Ce changement d'heure vous retirera une heure de sommeil dans la nuit du samedi au dimanche 8 mars 2020, mais en revanche le soleil se couchera plus tard le soir, partout au Québec. Les régions qui suivent cette norme nord-américaine avancent d'une heure le deuxième dimanche de mars et reculent d'une heure le premier dimanche de novembre.

Sur ce, au plaisir de vivre ce beau printemps 2020 avec vous, rempli de bonheur et d'entraide !

Katy Rodrigue

# SERVICES COMMUNAUTAIRES

## *Cabane à sucre 2020*

### *Méchoui international*

264, Saint-Grégoire  
St-Étienne de Lauzon

BAR SUR PLACE ( À vos frais )

*Jeudi le 9 avril*

Départ du MIELS-Québec 15h45  
Retour vers 20h30-21h

### *Inscription :*

INSCRIPTION AVANT LE 31 MARS 2020  
10 \$ / personne et 15\$ / invité (max 1 invité / personne)

Katy Rodrigue, coordonnatrice de l'entraide au  
418-649-1720 poste 202

*On vous attend en grand nombre*

*Une soirée à ne pas manquer !*



# SERVICES COMMUNAUTAIRES

ATELIER DE LECTURE ET D'ÉCRITURE

## Bien LIRE ET ÉCRIRE

Tu veux améliorer ton français?

Mieux écrire?

Mieux comprendre des textes?

Tu penses être un débutant en  
français ou d'un niveau  
intermédiaire?

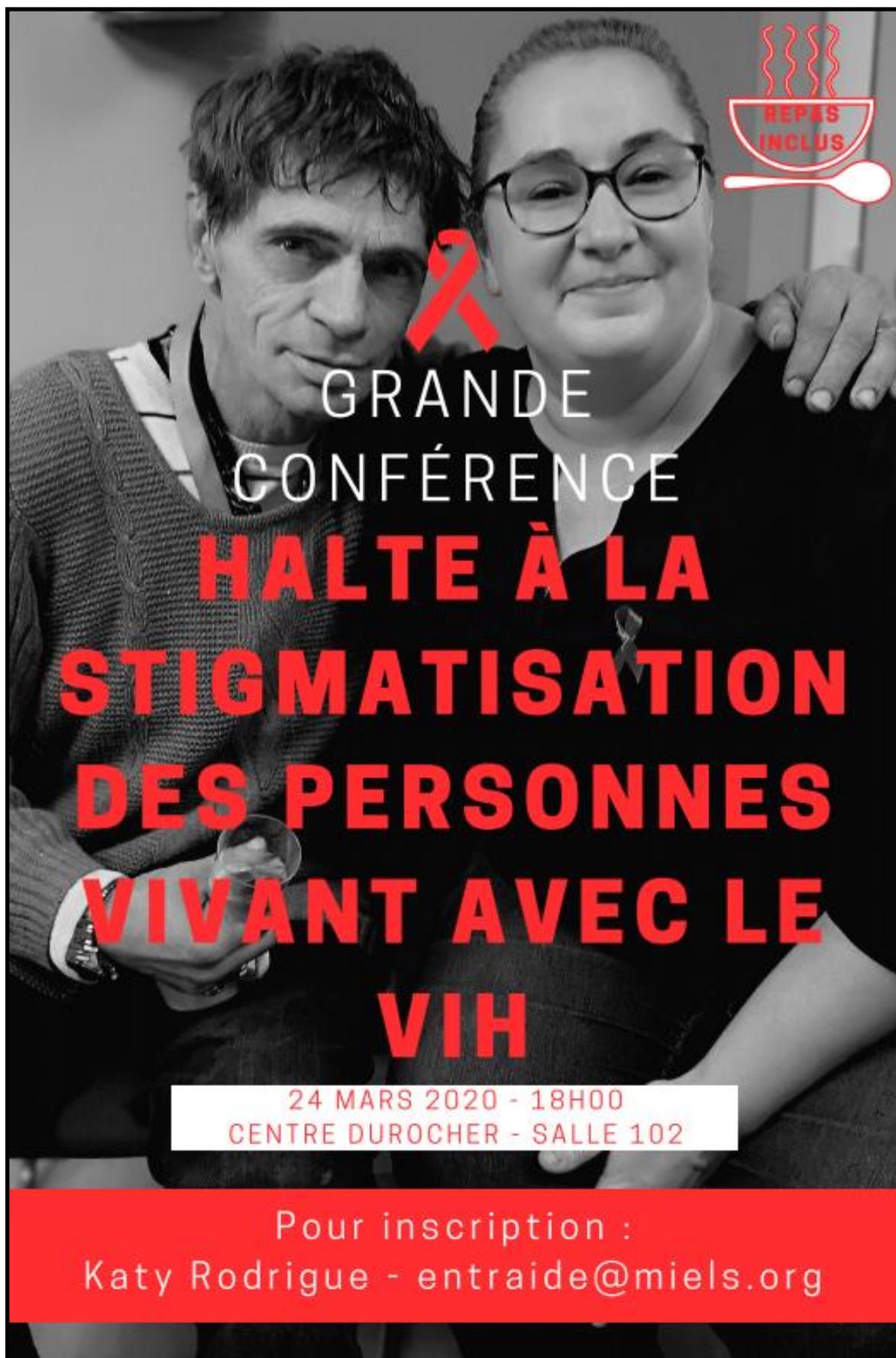
Les ateliers Bien LIRE ET ÉCRIRE  
sont pour toi!

CONTACTE KATY POUR  
DONNER TON NOM OU AVOIR  
PLUS DE DÉTAILS SUR LES  
ATELIERS.

418 649-1720 POSTE 202 OU  
[ENTRAIDE@MIELS.ORG](mailto:ENTRAIDE@MIELS.ORG)

L'atelier est offert par Diane Parent

# SERVICES COMMUNAUTAIRES



REPAS INCLUS

GRANDE  
CONFÉRENCE

**HALTE À LA  
STIGMATISATION  
DES PERSONNES  
VIVANT AVEC LE  
VIH**

24 MARS 2020 - 18H00  
CENTRE DUROCHER - SALLE 102

Pour inscription :  
Katy Rodrigue - [entraide@miels.org](mailto:entraide@miels.org)

# SERVICES COMMUNAUTAIRES

## - LES AVENTURIERS

Cher Aventuriers,

Voici notre suggestion pour d'activité pour le mois de mars 2020.

Un brunch au restaurant « Buffet des Continents »  
**le samedi 14 mars à 11h30.**

Vous devez confirmer votre présence, au plus tard le mercredi 6 mars, pour me permettre de faire la réservation d'une table.

Le coût de l'activité sera de \$10.00

Je partage avec vous la pensée du mois : "Notre plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber mais de nous relever après chaque chute." Confusius

Prenez bien soin de vous.

Normand

## - GROUPE DE FEMMES

### **Souper-Lasagne-Jeux et planification d'activités pour l'année 2020.**

Bonjour, chères membres du Groupe de femmes. Pour le mois de mars, vous êtes toutes conviées à un souper-lasagne directement dans les locaux de votre organisme.

L'activité a pour but de discuter toutes ensemble sur les possibilités d'activités à faire durant cette belle année 2020. Je vous y attends en grand nombre avec vos idées. Tous vos commentaires seront pris en considération. Nous en profiterons également pour partager un bon repas et s'amuser.

Je vous garantis que les fous rires seront également au menu !!

Merci de vous inscrire et au plaisir vous voir !  
Pier-Ann Roy , 418-649-1720 poste 213

**Date : Mardi 10 mars 2020 17h00**

**Coût : Gratuit**

**Où: Directement au MIELS-Québec**



# SERVICES COMMUNAUTAIRES

Soutien et accompagnement Marc-Simon

## SÉANCES D'INFORMATIONS

**20 février 13h ET 18h**  
**PRÉCÉDÉES D'UN REPAS**

**LIEU**  
**MIELS-Québec**  
**625, avenue Chouinard, Québec**

Un nouveau programme de soutien et d'accompagnement au service de nos membres est sur le point de voir le jour.

Ce nouveau programme amène des changements importants mais aussi un tout nouveau mode de prestation de services fournie par une équipe d'intervenants de proximité pour vous accompagner dans vos démarches en lien avec votre santé et votre bien-être.

Nous vous invitons à venir nous rencontrer pour participer à la mise en œuvre de ce nouveau service.

**Participez à la vie démocratique de votre Mouvement.**

### **INSCRIPTION :**

**KATY RODRIGUE, COORDONNATRICE DES SERVICES COMMUNAUTAIRES**

**418-649-1720 POSTE : 202**

**[ENTRAIDE@MIELS.ORG](mailto:ENTRAIDE@MIELS.ORG)**

# SERVICES COMMUNAUTAIRES

## Thématiques mensuelles 2020-2021

Du nouveau en 2020-2021 !

Cette année, nous vous proposons différentes thématiques mensuelles à partir desquelles nous créerons des événements et des activités. Cela nous permettra sûrement d'en apprendre plus sur plusieurs sujets, mais aussi de nous sensibiliser à différentes réalités tout au long de l'année.

Mois	Thématique
Mars	<u>Nutrition</u> Mois de la nutrition
Avril	<u>Action bénévole</u> Semaine de l'action bénévole (19 au 25 avril 2020)
Mai	<u>Activité physique</u> Mois de l'activité physique
Juin	<u>Environnement</u> Journée mondiale de l'environnement (5 juin 2020)
Juillet	<u>Hépatite</u> Journée mondiale de l'hépatite (28 juillet 2020)
Août	<u>Peuples autochtones</u> Journée Internationale des peuples autochtones (9 août 2020)
Septembre	<u>Culture</u> Semaine de la culture (27 au 29 septembre 2020)
Octobre	<u>Maladies mentales</u> Semaine de la sensibilisation aux maladies mentales (4 au 10 octobre 2020)
Novembre	<u>Dépendances</u> Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances (22 au 28 novembre 2020)
Décembre	<u>Lutte contre le sida</u> Journée mondiale de la lutte contre le sida (1 <sup>er</sup> décembre 2020)
Janvier	<u>Lutte au tabagisme</u> Semaine pour un Québec sans tabac (25 au 31 janvier 2021)
Février	<u>Psychologie</u> Mois de la psychologie

# PRÉVENTION

## - MOT DU COORDONNATEUR

Mes très chers membres du MIELS-Québec,

Je profite d'abord de cette tribune pour vous remercier de votre contribution et de votre forte participation aux nombreux projets et activités mis en branle par et pour vous. Toute l'équipe de travail est vraiment très heureuse de vous croiser de plus en plus régulièrement dans notre milieu de vie. C'est l'occasion de vous inviter à poursuivre cette belle lancée! Nous vous préparons de nouveaux projets pour soutenir les PVVIH et sensibiliser les gens de Québec. Et nous demeurons à l'écoute si vous avez des idées pour favoriser le bien-être de notre communauté, n'hésitez pas à venir nous en parler.

Je vous souhaite un doux mois. Il ne faut pas lâcher, le printemps est à nos portes!



François-Xavier  
Coordonnateur du secteur de la prévention

Activité de création de papillons – février 2020

## - DINER-CAUSERIE MOIS DE MARS

Le mois de mars et le mois thématique de l'alimentation.

Pour souligner ce thème, il y aura lieu un diner-causerie sur le gaspillage alimentaire animé par Marc-Anciel et Priscilla  
**le 12 mars à 13h00!!**

Pour vous inscrire, demandez à Priscilla, stagiaire au bureau de l'entraide

Au plaisir de vous y voir !



# PRÉVENTION

## Rôle de la vitamine E chez les PVVIH

Le Dr Guaraldi envisage la vitamine E comme un « traitement de transition » (*bridge therapy*) que l'on peut utiliser éventuellement pour stabiliser la santé du foie chez certaines personnes séropositives atteintes de stéatose hépatique en attendant l'émergence d'un traitement plus efficace. Face à l'augmentation du risque de stéatose hépatique au sein de la population séronégative, les compagnies pharmaceutiques mettent à l'essai de nombreux composés pour le traitement éventuel de cette affection. Notons cependant que les essais cliniques de ces médicaments excluent les personnes séropositives parce que les compagnies souhaitent généralement mettre leur médicament sur le marché aussitôt que possible, et les personnes séronégatives constituent une population cible beaucoup plus nombreuse.

Avant d'envisager l'usage de médicaments expérimentaux pour le traitement de la stéatose hépatique chez les personnes séropositives, il faudrait commencer par mener des études bien conçues pour déterminer l'innocuité de ces médicaments ainsi que le risque d'interactions médicamenteuses avec les régimes anti-VIH. Ainsi, selon les estimations des chercheurs montréalais, si les choses évoluent comme d'habitude, il pourrait s'écouler entre 7 et 10 ans avant que ces médicaments soient mis à la disposition des personnes séropositives. L'équipe de Montréal envisage aussi la vitamine E comme une option utile pour les personnes séropositives atteintes de stéatose hépatique.

## Impact énorme de l'exercice et de l'alimentation

Des chercheurs ont mené des études cliniques sur l'exercice physique (aussi simple que la marche) et la réduction de l'apport de calories et de glucides chez des personnes séronégatives souffrant de stéatose hépatique. Le Dr Guaraldi fait valoir que l'impact de telles études peut être considérable. À titre d'exemple, il affirme qu'« une réduction de seulement 7 % à 10 % du poids corporel donne lieu à la résorption de la SHNA dans 64 % à 90 % des cas », selon l'étude en question. De plus, selon le Dr Guaraldi, « on a prouvé que l'activité physique chez les personnes séronégatives atteintes de stéatose hépatique réduisait la mortalité, toutes causes confondues, [et en particulier] la mortalité associée aux maladies cardiovasculaires et au diabète ».

## À l'avenir

L'étude menée par les chercheurs de l'Université McGill sur la vitamine E est un excellent point de départ vers la découverte d'un moyen de venir en aide aux personnes séropositives souffrant de stéatose hépatique et de SHNA. Les chercheurs disposent maintenant de suffisamment de données pour soumettre une demande de financement pour mener un essai randomisé de plus grande envergure dont ils pourront tirer des conclusions solides à l'égard de l'efficacité et de l'innocuité de la vitamine E chez les personnes séropositives (Gaida Sebastiani, M.D., *communiqué par écrit*).

# INITIATION AU SAUNA POUR HOMMES

DÉMYSTIFICATION | PRÉVENTION  
VISITE GUIDÉE | ACCOMPAGNEMENT

**\*NOUVEAU SERVICE GRATUIT\***

OFFERT AUX HOMMES GAIS, BISEXUELS, QUEER, TRANS,  
OU QUI COUCHENT AVEC D'AUTRES HOMMES (HARSAH)



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

418-649-0788 | HARSAH@MIELS.ORG

# GROUPE D'ACHATS

Ce groupe sert à rassembler les achats afin d'obtenir un meilleur prix.

La date de commande et de livraison vous sera communiqué sous peu. Pour de l'information, veuillez communiquer directement avec les bénévoles du groupe d'achat au poste **103**.

Au menu:

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



# BANQUE ALIMENTAIRE

**L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES VOUS ATTEND!**

**Horaire :**

La banque aura lieu les 16, 17, 18, et 19 mars 2020, entre 10 h 30 et 15 h 30. (Fermée de midi à 13 h).

**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 (HMS)



## 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 dés-organisation

## Comment faire une demande d'hébergement?

Adressez-vous à votre travailleur-euse social-e ou auprès d'un intervenant du MIELS-Québec.

Vous pouvez aussi appeler au **418-649-1720 poste 223**

**Sur Internet:** <http://www.miels.org/hebergement-marc-simon/admission>

*Au Plaisir de vous accompagner dans vos moments les plus difficiles 😊*



**La présence d'un intervenant est assurée 24 heures/jour et 7 jours/semaine.**

## LE MOIS PROCHAIN

- Date de tombée pour tout article: **6 mars 2020**
- Date de parution: **16 mars 2020**
- Thème du mois: **Pâques et bénévolat**

**Conception et révision: Pier-Ann R., Diane P. et Gilles S.**

# RÉPERTOIRE

## - ENTRAIDE

<b>Katy Rodrigue</b> , Coordonnatrice entraide@miels.org	<b>202</b>
<b>Sarah-Emmanuelle Gauthier (Manue)</b> Intervenante Projet Porte-Clé intmilieu@miels.org	<b>210</b>
Intervenant(e) vie comm. intviecomm@miels.org	<b>111</b>
<b>Pier-Ann Roy</b> , Intervenante sociale intpsycho@miels.org	<b>213</b>
<b>Stéphan Quintal</b> , cuisinier cuisine@miels.org	<b>152</b>
<b>MILIEU DE VIE</b>	
<b>Salle Danielle Lévesque</b>	<b>151</b>
<b>Banque Alimentaire (Michel D.)</b>	<b>103</b>
<b>Moisson</b>	<b>104</b>
<b>Salle ordinateurs des membres</b>	<b>153</b>

## - PRÉVENTION

<b>François-Xavier S. Lacroix</b> , coordonnateur prevention@miels.org	<b>209</b>
<b>Patrick Labbé</b> , chargé de projet HARSAH, alliance@miels.org	<b>205</b>
<b>Gine Violette-Lapierre</b> , intervenante jeunesse@miels.org	<b>204</b>
<b>Charles-David Duchesne</b> , formateur professionnels, (p.i.) recherche@miels.org	<b>154</b>
<b>Francis Lessard</b> , Intervenant HARSAH PRISME info@prisme.org	<b>207</b>
<b>Marc-Anciel Gaudette</b> , intervenant HARSAH FIC, harsah@miels.org	<b>114</b>
<b>Élizabeth Croft</b> , intervenante auprès des utilisateurs de drogues, ud@miels.org	<b>206</b>
<b>LIGNE INFO-VIH et rendez-vous pour un dépistage :</b>	<b>271</b>
<b>418 649-0788</b>	

## - HÉBERGEMENT

<b>Caroline Faucher</b> Cheffe d'équipe, intervenante de jour intervenantsams@miels.org	<b>223</b>
<b>Liza-Nicole Bélanger</b> Intervenante de soir	<b>223</b>
<b>Marie-Claire Allport</b> Intervenante de nuit	<b>223</b>
<b>Richard Payant, Philippe Mineau, Nancy Côté</b> <b>Intervenants de fin de semaine, poste 223</b> Alyne Laflamme, Noémie Dubois-Comtois, Martin Masson Grace Lavoie, Gilles Gauthier, Carolane Lavoie, IntervenantEs sur appel	

## - ADMINISTRATION

<b>ACCUEIL</b>	<b>201</b>
<b>Roland Nadeau</b> , directeur général dgmiels@miels.org	<b>203</b>
<b>France Reny</b> , adjointe à la direction adjdir@miels.org	<b>208</b>
<b>Richard-Thomas Payant</b> , Agent technique agent-tech@miels.org	<b>150</b>

# SIDUS

## MARS 2020



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

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3	4 <b>MOISSON</b>	5	6	7 <b>On avance l'heure !</b> 
8 <b>Journée de la femme</b> 	9	10 <b>Groupe de femmes</b>	11 <b>MOISSON</b>	12 <b>Diner - causerie gaspillage alimentaire</b>	14 <b>Groupe Aventuriers</b>	
15	16  <b>1\$</b> →	17	18 <b>MOISSON</b>	19	20	21
22	23  <b>1\$</b> →	24 <b>Conférence sur la stigmatisation</b>	25 <b>MOISSON</b>	26 <b>DINER COMM.</b>	27	28
29	30	31				