

JUILLET 2020



# SIDUS



# MOT DE VOTRE CODIRECTION GÉNÉRALE

## *Le déconfinement au MIELS-Québec*

Bonjour à tous, chers membres !

Après un hiver qui nous paraît toujours trop long, voici enfin l'été ! Notre premier réflexe est de profiter de l'extérieur au maximum. Repas, détente, baignade, tout est prétexte à passer du temps dehors, en famille ou entre amis... à deux mètres de distance ! Au MIELS-Québec, malgré le confinement qui perdure, toute l'équipe d'employé(e)s s'affaire à entraider, livrer, préparer, prévenir et réfléchir l'avenir. Afin de s'adapter à la vie avec le coronavirus, nos services seront repensés, peut-être que nos activités seront modifiées, mais toujours dans le but de retrouver notre vie communautaire tant appréciée. Certaines normes sanitaires plus strictes feront assurément partie de nos habitudes, mais ce, dans le but de se rencontrer ensemble comme avant. Cela dit, soyez assurés que nous mettons tout en œuvre afin que vous puissiez vous réapproprier votre milieu de vie le plus rapidement possible. Tout comme vous, nous sommes impatients de vous retrouver pour le dîner, pour un café.

Heureusement, nous vivons à une époque où la technologie peut permettre de nombreuses interactions sociales, que ce soit par le biais d'appels vidéo, du bon vieux téléphone, des médias sociaux ou du courrier électronique. Ce qui nous a permis de garder nos liens avec plusieurs d'entre vous. Mais la distanciation sociale des derniers mois nous aura confirmé une chose, l'équipe du MIELS-Québec est vraiment tissée serrée... Que ce soit nos bénévoles, nos employé(e)s, nos membres, chacun de nous occupe une place importante au sein de notre organisme, et comme une grande famille, on s'adapte et on évolue ensemble. Sachez que nous sommes fiers de faire partie de ce grand tout, et que c'est avec plaisir que nous entrevoyons l'avenir avec vous tous, malgré les défis qui nous seront présentés.

À bientôt !

**Katy Rodrigue**

Codirectrice générale - programmes et services

**François-Xavier Schmitz-Lacroix**

Codirecteur général - administration, communication et développement

02 - MOT DE LA DIRECTION  
03 - RUBRIQUE DES EMPLOYÉ.E.S  
05 - QU'AIMERIEZ-VOUS VOIR DANS VOTRE NOUVEAU SIDUS ?  
06 - PRIX RENÉ-RAYMOND : ENTREVUES  
09 - SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT MARC-SIMON  
10 - BANQUE ALIMENTAIRE  
11 - MOISSON-QUÉBEC  
14 - SABSA : SERVICE D'INJECTION SUPERVISÉE À QUÉBEC  
16 - COVID-19 ET SEXUALITÉ  
17 - GHB : RISQUE ACCRU À QUÉBEC  
19 - DIVERTISSEMENT (SOLUTION À LA FIN)  
20 - CALENDRIER JUILLET 2020  
21 - NOTRE ÉQUIPE

### LE MOIS PROCHAIN

Date de tombée : 03 juillet 2020

Date de parution : 13 juillet 2020

Création et révision : Marc-Anciel & Katy

---

# RUBRIQUE DES EMPLOYÉ·E·S

Bonjour !

Je m'appelle Élisabeth Croft et j'ai le bonheur de travailler à MIELS-Québec depuis un peu plus d'un an! J'ai fait un baccalauréat en service social, ainsi qu'un certificat en toxicomanie. J'ai développé une vocation pour l'intervention en toxicomanie et en santé sexuelle. C'est donc dans cet optique que j'ai postulé à MIELS-Québec et ai désormais la chance d'y travailler. Je fus engagée comme intervenante à la prévention auprès des utilisateurs de drogue. On me surnomme affectueusement l'intervenante UD. J'adore mon travail et je m'applique à intervenir dans un accueil inconditionnel et chaleureux.



Comme mon titre le dit, la plus grosse partie de mon mandat est de faire de la prévention du VIH et des autres infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) auprès des utilisateurs de drogue. Je dessers donc la région de Québec et me promène dans différents milieux certifiés en dépendance pour y donner des ateliers de sensibilisation et d'information sur les enjeux liés à la consommation de drogue et le VIH/SIDA et autres ITSS, pour des clientèles de tous âges. Je vais notamment à la Maison de Job, au Grand-Chemin, à la Villa St-Léonard, etc. Je fais la même chose dans d'autres milieux non-certifiés où il est susceptible d'y avoir des utilisateurs de drogue. C'est vraiment quelque chose que j'adore et que je n'aurais pas soupçonné aimer. Étant plus jeune, je redoutais les présentations orales.

Quand j'ai été engagée à MIELS-Québec je trouvais que c'était un beau défi, et cela m'a effectivement permis de développer de nouvelles compétences. Une autre partie de mon travail consiste à donner des formations à nos membres pour les informer et les outiller sur différents sujets touchant la consommation sécuritaire. À titre d'exemple, j'ai donné une formation sur les surdoses et l'utilisation de la naloxone (antidote contre les surdoses d'opioïdes), une formation sur les risques d'interactions entre la médication contre le VIH et les drogues récréatives, etc. J'aime beaucoup cette partie de mon travail, car ce sont des occasions de mieux connaître nos membres, de développer des liens avec eux et d'avoir la chance de leur transmettre un peu de connaissance. Je continue de penser à d'autres ateliers qui pourraient être intéressants.

Hormis ces tâches plus relatives à mon mandat, je travaille avec le reste de notre merveilleuse équipe et différents partenaires sur plusieurs projets, tels que l'intervention en milieu festif. En effet nous sommes allés intervenir au Festival d'Été de Québec l'an dernier. Suite à cette réussite, le projet fut reconduit. D'autres projets sont en cours et vous aurez la chance d'en entendre parler éventuellement. Alors voilà ce en quoi travaille votre intervenante UD ! Au plaisir d'avoir bientôt la chance de vous côtoyer à nouveau, au sein de notre bel organisme. Si vous avez des questions ou besoin de parler de différents sujets, ma porte est toujours ouverte !

En attendant, vous pouvez me joindre au 418-951-0659, poste 206 ou à l'adresse [ud@miels.org](mailto:ud@miels.org).

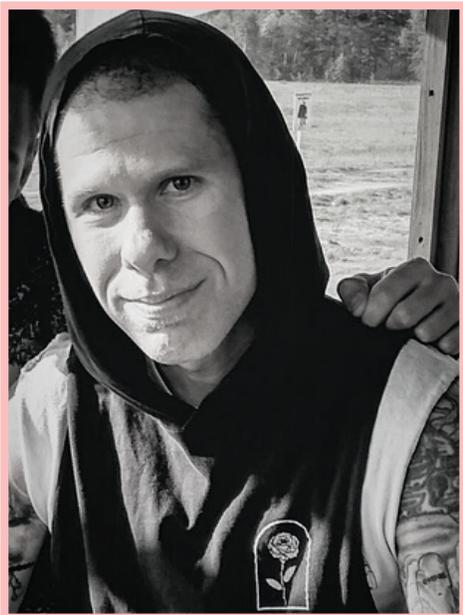
Bon été !

**Élisabeth Croft**

---

# RUBRIQUE DES EMPLOYÉ·E·S

## CE N'EST QU'UN AU REVOIR !



Bonjour vous tous et toutes, Certain(e)s parmi vous avez eu l'opportunité de me connaître un peu lors de mon bref séjour à MIELS-Québec. J'ai eu à mon tour la chance et la joie de rencontrer plusieurs d'entre vous. Je dois dire que ces rencontres sont précieuses à mon cœur et que je ne pourrai oublier les ceux/celles d'entre vous avec qui j'avais créé un lien. C'est donc le cœur rempli d'émotions que je vous annonce que je quitte le poste d'intervenant à la vie communautaire qui m'avait été attribué. Je n'entrerai pas ici dans les détails, mais disons que le confinement lié à la pandémie n'a pas aidé la cause. Mon cœur est triste puisque plusieurs d'entre vous allez me manquer.

Je suis aussi donc sincèrement désolé de vous quitter et de ne pas avoir pu contribuer davantage à développer le milieu de vie. J'espère toutefois avoir pu apporter un p'tit quelque chose à ce bel organisme envers lequel j'éprouve un grand respect. J'ai également appris à connaître des collègues passionné(e)s et compétent(e)s qui vont me manquer. Ce qui me donne envie de vous dire que vous êtes entre de bonnes mains.

J'ai été aussi touché par la gratitude et l'implication que les membres et les bénévoles témoignent envers MIELS-Québec. Vous êtes une belle de gang de gens solidaires, avec chacun(e) un quelque chose à apporter à l'organisme. Toutefois, sachez que je me suis engagé pour l'instant à aider l'organisme bénévolement en continuant notamment de donner un coup de main pour préparer et/ou livrer la Moisson. Je me permets donc de vous dire que ce n'est qu'un au revoir.

En terminant, je vous souhaite de garder courage en ces temps difficiles car pour avoir parlé à plusieurs d'entre vous, je sais que cette crise présente beaucoup de défis et que vous avez tous/toutes très hâte que le milieu de vie ouvre. Je vais continuer d'avoir des bonnes pensées pour vous et pour MIELS-Québec.

Avec beaucoup d'amour,

**Steve Auger**

---

# ESPACE MEMBRES

## QU'AIMERIEZ-VOUS VOIR DANS VOTRE NOUVEAU SIDUS ?

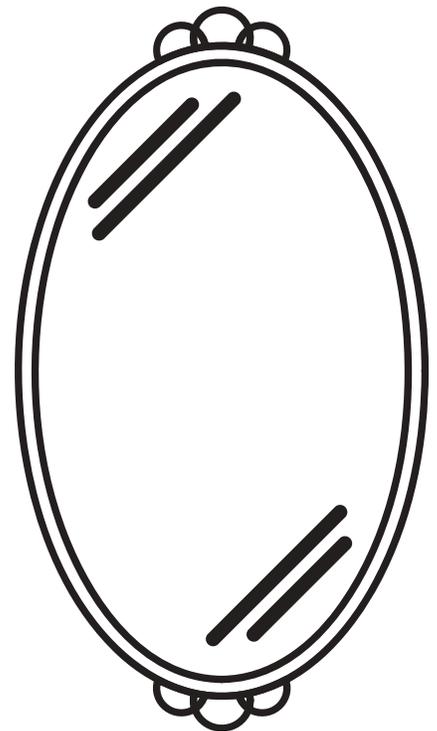
Nous sommes heureux de vous présenter votre nouveau SIDUS! Cette édition renouvelée se veut plus moderne et plus collaborative, c'est pourquoi nous aimerions beaucoup recevoir vos avis et vos commentaires à propos de votre journal.

De plus, vos propres écrits ou témoignages sont toujours les bienvenues dans l' « espace membres ». **N'hésitez pas à nous faire part de votre projet et nous pourrions même vous aider à le monter.**

Nous vous invitons donc à nous écrire au **[codgmiels@miels.org](mailto:codgmiels@miels.org)** afin de contribuer à ce que votre SIDUS réponde encore mieux à vos besoins.

Amicalement vôtre,

Toute l'équipe du MIELS-Québec



---

# ESPACE MEMBRES

## RENCONTRE AVEC JEANNINE VASSIL ET ÉRIC NEAULT CO-LAURÉATS 2020 DU PRIX RENÉ-RAYMOND

*Remis annuellement afin d'honorer la mémoire du fondateur du MIELS-Québec et de souligner l'engagement de personnes qui contribuent de façon marquante à lutter contre le VIH-sida et à soutenir les personnes vivant avec le VIH, le prix René-Raymond 2020 est remis à deux bénévoles de longue date : Éric Neault et Jeannine Vassil. Rencontre avec un Beauportois et une Lyonnaise surpris mais ravis de voir reconnue l'excellence de leur implication.*

Par Olivier Poulin

### **Quand et comment as-tu commencé ton bénévolat au MIELS-Québec?**

**JV :** J'ai commencé en 1998, car j'avais envie d'aider les autres. J'ai d'abord été en charge d'accueillir les gens à la réception et de répondre au téléphone dans les bureaux au 175, rue Saint-Jean.

**ÉN :** En 1995, je me suis rendu disponible pour donner toutes sortes de coups de main, dont plusieurs heures à la réception pour répondre au téléphone et pour accueillir les visiteurs. J'ai aussi aidé au niveau de l'entretien ménager, des activités de financement, ainsi qu'à la réception et distribution de la moisson, et de la cuisine.



### **Quelles autres formes a pris ta façon d'aider la cause de la lutte contre le VIH-sida?**

**ÉN :** J'ai fait tout plein de choses : monter des salles, préparer l'envoi postal du SIDUS, assembler des rubans rouges pour le 1er décembre, siéger au conseil d'administration du MIELS-Québec, donner des témoignages en tant que personne vivant avec le VIH (PVVIH), j'ai toujours été un membre très polyvalent.

**JV :** À la demande de Robert Cantin (ex-président du MIELS), j'ai souvent fait des témoignages. Il a été mon mentor. J'ai aussi été membre du conseil d'administration du Regroupement des personnes vivant avec le VIH-sida et du MIELS-Québec.

---

# ESPACE MEMBRES

## (SUITE) RENCONTRE AVEC JEANNINE VASSIL ET ÉRIC NEAULT CO-LAURÉATS 2020 DU PRIX RENÉ-RAYMOND

### **De quel aspect de ton engagement tires-tu une fierté particulière?**

**JV** : Je suis fière d'avoir pris la parole en tant que femme. C'était important qu'une femme mariée, une mère de famille témoigne en tant que PVVIH.

**ÉN** : J'ai toujours eu une bonne connexion avec les gens en général, mais aussi avec les jeunes que j'arrive à interpellé facilement. Je suis très content d'avoir pu contribuer à les aider.

### **Qu'est-ce que ton implication t'a apporté personnellement?**

**ÉN** : Faire partie de la famille du MIELS-Québec m'a aidé à apprendre à me faire confiance, à grandir et à mieux m'accepter. L'organisme a été très motivateur pour moi, ça a presque été une thérapie!

**JV** : Je suis davantage ouverte d'esprit qu'à mes débuts. Des homosexuels ou des personnes qui utilisent des drogues par injection, j'en connaissais pas vraiment avant.

### **Comment as-tu réagi en apprenant que tu étais récipiendaire du prix René-Raymond?**

**JV** : J'y croyais pas! Je me disais : « Pourquoi moi? J'ai pas fait grand-chose... »

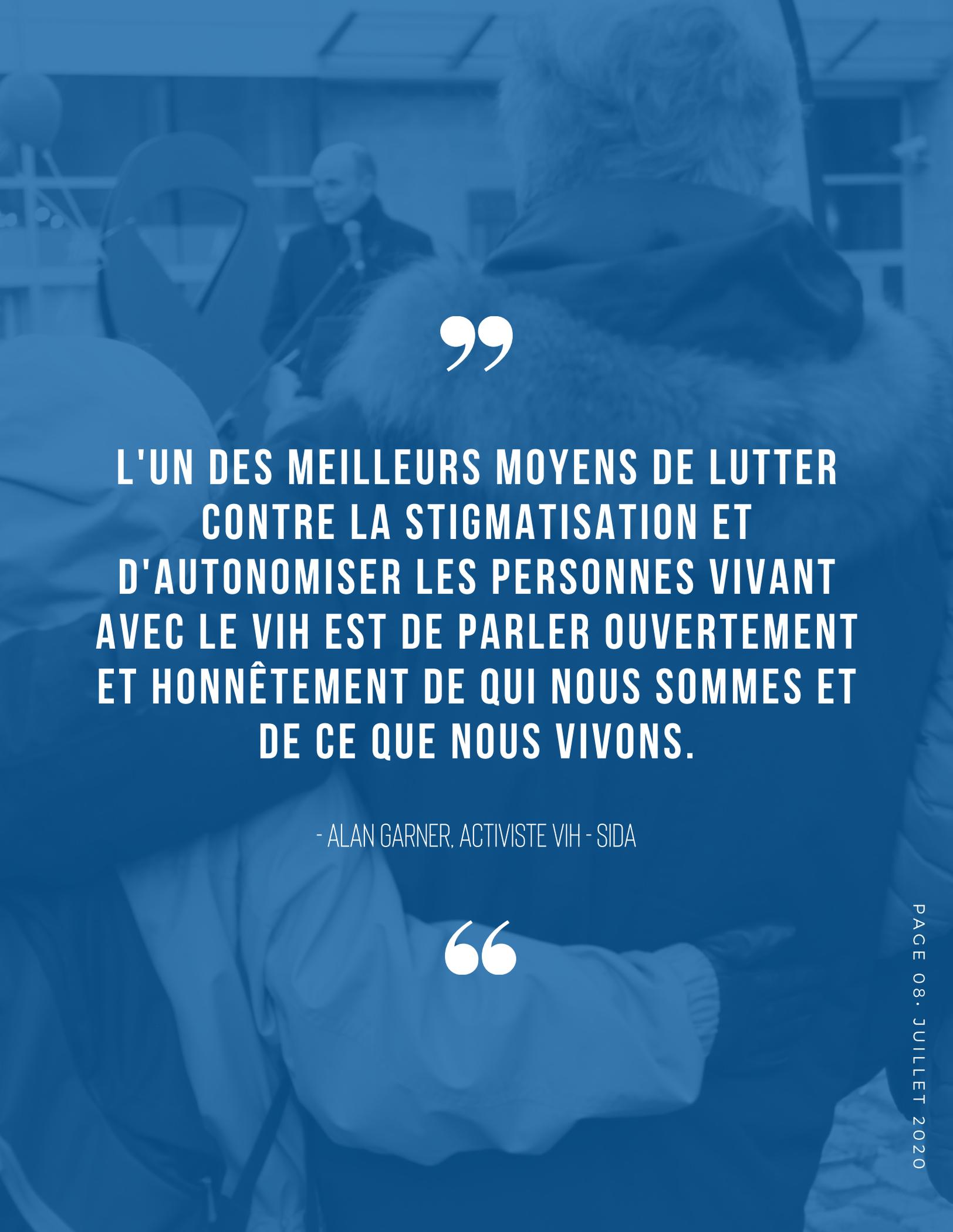
**ÉN** : J'ai presque pleuré de joie! J'étais vraiment surpris et très touché.

### **Comment te sens-tu que ton travail soit reconnu?**

**ÉN** : Je me sens privilégié. Pour moi, ce prix-là, c'est pour les grands sages, pour les anges du MIELS-Québec j'aurais jamais imaginé en faire partie.

**JV** : Je ressens une grande fierté. Je me suis jamais impliquée pour recevoir cela, je me contente d'un sourire, mais je le prends comme un grand merci.





”

**L'UN DES MEILLEURS MOYENS DE LUTTER  
CONTRE LA STIGMATISATION ET  
D'AUTONOMISER LES PERSONNES VIVANT  
AVEC LE VIH EST DE PARLER OUVERTEMENT  
ET HONNÊTEMENT DE QUI NOUS SOMMES ET  
DE CE QUE NOUS VIVONS.**

- ALAN GARNER, ACTIVISTE VIH - SIDA

“

# SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT **MARC-SIMON**

Depuis 1979, l'expansion des services à domicile s'inscrit dans l'orientation fondamentale qui guide actuellement l'évolution de notre système de santé et des services sociaux : le développement des services DANS le milieu de vie, c'est clairement ce que les gens désirent.

Le soutien et accompagnement Marc-Simon (SAMS) se veut donc un programme d'accompagnement et de soutien à domicile sur mesure et bien adapté aux besoins de nos membres, considérant la réalité des PVVIH d'aujourd'hui. Ce service de proximité ne forme pas un nouveau champ, qui s'ajoute au noyau traditionnel des services en santé et des services sociaux, mais bien une nouvelle manière pour nous de répondre aux besoins de nos membres. Le fait d'être plus efficace et mieux adapté à la réalité d'aujourd'hui que vivent les PVVIH de la Capitale-Nationale guide notre vision, et ce, toujours en collaboration avec nos partenaires communautaires.

Ce service est assuré par l'équipe d'intervenant(e)s ou par nos bénévoles formés en fonction des spécificités de chaque demande. L'évaluation sera faite par le-la leader en place afin de réfléchir les meilleurs « matches » possible et ainsi assurer les meilleurs résultats envisageables, peu importe la nature de l'intervention.

Notre vision d'intervention s'organise autour des forces de la personne et non pas de ses problématiques. Ce qui permet assurément une meilleure mobilisation, mais aussi une valorisation axée sur la promotion des réussites. Nous prioriserons toujours les approches humanistes, d'empowerment, et de réduction de méfaits.

## OBJECTIFS

- Soutenir un plus grand nombre de membres, de façon plus diversifiée.
- Améliorer la santé globale de nos membres.
- Aplanir les difficultés rencontrées dans l'atteinte d'un état de santé stable et satisfaisant.
- Prévenir les périodes de désorganisation et soutenir la personne pendant celles-ci.
- S'assurer que chaque nouvelle personne diagnostiquée, dans la mesure du possible, soit prise en charge plus rapidement afin d'aider à atteindre et maintenir une charge virale indétectable.
- Coordonner un filet social fort et soutenu pour nos membres à l'aide des offres de services du communautaire et du réseau public.

## CONTACT

[intpsycho@miels.org](mailto:intpsycho@miels.org)  
**418-649-1720 poste 213**



---

# SERVICES AUX MEMBRES

## Banque alimentaire

Chers membres,

Toujours dans l'idée de continuer à respecter les recommandations de la Santé Publique et de ne pas avoir de regroupement dans nos locaux,, **notre banque alimentaire de juillet sera offerte de la même façon que depuis avril.**

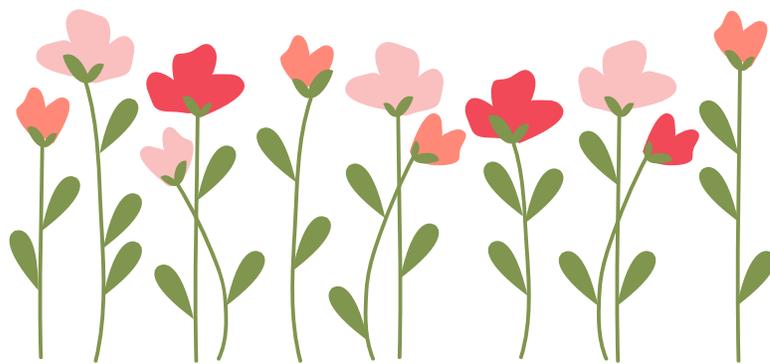
Pour le mois de juillet, c'est donc toujours un montant de 50\$ en carte cadeau de votre choix qui vous sera offert **sans aucune contribution.**

Le local de la banque alimentaire restera donc fermé, et vos cartes cadeaux vous seront acheminées par la poste le vendredi avant la semaine de la banque. Surveillez donc vos boîtes aux lettres ! :)

Le choix d'épicerie sera d'emblée celui que vous avez choisi les derniers mois, **si vous devez faire des changements seulement (adresse, téléphone ou épicerie choisie), vous pouvez contacter notre intervenante psychosociale Caroline au 418-649-1720 poste 213.**

Nous tenons aussi à souligner encore une fois votre collaboration et votre compréhension face à tous ces changements que nous sommes dans l'obligation de mettre en place temporairement afin de maintenir nos services essentiels.

Au plaisir !



---

# SERVICES AUX MEMBRES

## Fin des livraisons des colis alimentaires Moisson-Québec

À compter du 15 juin, les livraisons à domicile de Moisson-Québec prennent fin et vous devrez venir chercher les colis alimentaires directement au MIELS-Québec. Les colis se donneront dans la cours arrière de l'organisme. **SVP, n'oubliez pas vos sacs réfrigérés.**

Nous vous demandons de respecter les consignes de la Santé publique lors du ramassage de vos sacs, soient :

- *Portez le masque;*
- *Laver vos mains avec le gel désinfectant disponible près de la porte;*
- *Rester à 2 mètres des gens qui vous entourent;*
- *Si vous avez des symptômes, restez à la maison;*

### **HORAIRE DE RAMASSAGE :**

***Le MARDI de 13h30 à 16h (pour ceux qui étaient livrés le mardi)***  
***Le MERCREDI de 10h à 15h (pour ceux qui étaient livrés le mercredi)***

La banque alimentaire vous sera maintenant envoyée par la poste, le vendredi avant la semaine de banque alimentaire.

**Le coût du transport vous sera payé pendant toute la crise du COVID-19.** Un billet de bus ou la compensation de 5\$ vous sera remis à chaque déplacement à l'organisme pour récupérer la Moisson.

Si vous avez des incapacités qui vous empêchent de vous déplacer, contactez l'intervenante psychosociale au **poste 213** afin que nous puissions organiser une livraison exceptionnelle pour vous.

Nous avons très hâte de vous revoir !

---

# SERVICES AUX MEMBRES

## Jours fériés et collecte de Moisson-Québec

### **\*IMPORTANT\***

En raison des jours fériés du mercredi 24 juin (fête nationale) ainsi que du mercredi 1er juillet (fête du Canada) le MIELS-Québec sera fermé.

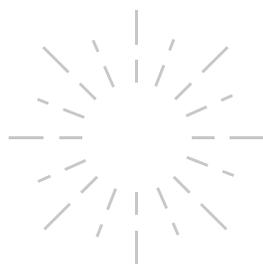
Pendant ces deux semaines, vous pourrez venir chercher les colis alimentaires de Moisson Québec EXCEPTIONNELLEMENT les :

**MARDI 23 juin 13h30-16h et JEUDI 25 juin 10h-15h**

Ainsi que les

**MARDI 30 juin 13h30-16h et JEUDI 2 juillet 10h-15h**

Merci de votre habituelle collaboration !



”

LE MOUVEMENT VIH A TOUJOURS ÉTÉ ANCRÉ  
DANS LES DROITS HUMAINS. POUR LA COCQ-  
SIDA, COMBATTRE LE RACISME FAIT PARTIE  
INTÉGRANTE DE NOTRE LUTTE POUR UN  
MONDE SANS SIDA NI VIH.

- COALITION DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES  
QUÉBÉCOIS DE LUTTE CONTRE LE SIDA

“

# PRÉVENTION

## SABSA offrira le premier service de consommation supervisée de Québec

David Rémillard

Publié le 12 juin 2020, ICI Québec

La coopérative de solidarité SABSA a été retenue pour gérer le tout premier service de consommation supervisée de Québec, a appris Radio-Canada. La clinique du quartier Saint-Roch, qui travaille déjà en prévention des surdoses et des infections, a vu sa proposition retenue par le CIUSSS de la Capitale-Nationale au terme d'un appel de projets lancé ce printemps.

« Au cours des prochaines semaines, on mettra tout en branle afin d'amorcer les travaux avec l'organisme et les autres partenaires pour construire le projet et offrir rapidement les services, confirme Vincent Lamontagne, directeur adjoint des communications au CIUSSS. »



Un site de consommation supervisée permet aux utilisateurs de drogues par injection de consommer sous supervision dans un environnement stérilisé. D'un point de vue de santé publique, il vise à limiter la transmission de certaines infections comme le VIH ou l'hépatite B par du matériel d'injection souillé.

La présence de personnel de soin permet également de réagir rapidement en cas de surdose, notamment aux opioïdes comme le fentanyl. Amélie Bédard, directrice générale de la coopérative de solidarité SABSA, rappelle que cette clientèle, « qui demande le service depuis longtemps, est souvent désaffiliée du réseau » de la santé.

### Pas de détails

Lors du lancement de l'appel de projets, à la fin mars, l'objectif était d'offrir les services dès la fin de 2020. Or bien des détails n'ont pas encore été déterminés et les pourparlers commenceront la semaine prochaine avec SABSA. L'échéance est tout de même maintenue, assure-t-on au CIUSSS.

Reste que plusieurs éléments qui avaient été établis, comme le lieu, ne sont plus définitifs. L'automne dernier, le plan était de construire un bâtiment neuf dans Saint-Roch, à l'angle des rues Saint-Anselme et du Prince-Édouard, sur un terrain appartenant au CIUSSS. L'intention était d'ouvrir d'abord le service dans une unité temporaire puis de transférer de façon permanente dans le nouvel immeuble.

---

# PRÉVENTION

Cette stratégie n'est plus certaine.

« Tout est encore sur la table, affirme Claudine Lemay, directrice adjointe des programmes de santé mentale et dépendances au CIUSSS. On doit amorcer les discussions avec SABSA pour préciser les modalités, où seront offerts les services, sous quelle forme et avec quelle équipe clinique. »

Une fois les détails peaufinés, le CIUSSS devra envoyer son dossier à Santé Canada, qui doit délivrer une exemption pour permettre l'opération du site. Mme Lemay a confiance que les choses iront bon train.

À noter que SABSA détient depuis quelques temps une unité mobile pour la prévention des surdoses sur le territoire de la ville et en périphérie. L'option d'un site mobile fait partie des solutions envisagées mais rien n'a encore été arrêté. De tels sites existent dans d'autres villes au pays, dont Montréal.

## **Nouveau départ**

Cette entente marque un nouveau départ pour le projet et la fin d'une longue saga. Ce premier site de consommation supervisée est dans les cartons depuis une décennie à Québec. Après des années de démarchage, l'organisme Point de Repères était parvenu à s'impliquer comme partenaire avec le CIUSSS pour la mise sur pied du projet.

Le maire de Québec et la police de Québec ont été sensibilisés à ses bienfaits et ont chacun donné leur aval en cours de route. Le choix d'un premier site avait été annoncé au printemps 2018.

La grogne populaire et des questions de logistique ont finalement poussé les deux partenaires à regarder ailleurs pour un terrain. Dans la foulée, un choc des cultures organisationnelles a fini par compromettre le partenariat, certains détails du projet ayant changé.

Le maître d'œuvre étant le CIUSSS et le terrain convoité étant sa propriété, Point de Repères s'est inquiété que les UDI ne fréquentent pas le bâtiment s'il était trop institutionnel.

À cet égard, SABSA convient qu'il faut trouver un équilibre. Amélie Bédard souligne que la clinique a une entente de partenariat avec le CIUSSS depuis 2016 et que cette mixité existe déjà au sein de la coopérative.

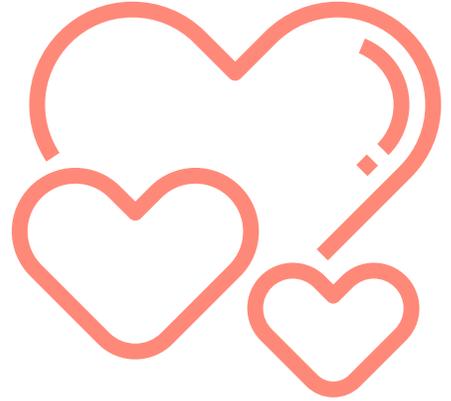


---

# PRÉVENTION

## Sexualité & COVID-19

Comme discuté dans les dernières éditions du **SIDUS**, les services de la prévention continuent de fonctionner à bon régime. Avec le déconfinement graduel, nos partenaires retrouvent aussi tranquillement un peu de normalité dans leurs services. Nous vous annonçons donc que notre corridor d'accès à la PrEP en partenariat avec la Clinique ITSS Sécure est de retour en formule téléphonique. De plus, malgré qu'il ne fonctionne pas à plein régime, le dépistage routinier des ITSS est de retour chez notre partenaire le **SIDEP**. Nos cliniques conjointes restent toutefois suspendues.



La sexualité est un aspect fondamental de notre santé, et ce même dans la situation actuelle. Nous sommes conscients que la sexualité en ces temps peut être source d'anxiété. N'hésite pas à utiliser la **Ligne Info-VIH (418) 649-0788** pour en discuter.

### Voici quelques astuces pour réduire tes risques de transmission de la COVID-19 :

- Nettoyer régulièrement les surfaces, les poignées de porte, la sonnette, ton téléphone...
- Prendre une douche avant et après la relation sexuelle – utiliser une serviette non partagée!
- Se laver le visage et les mains avec du savon
- Éviter les pratiques qui incluent la salive : baisers, les jeux de crachat...
- Éviter les pratiques bucco-anales ou bucco-vaginales (rimming, cunnilingus ou anulingus)
- Réduire le nombre de partenaires différents avec qui on a des pratiques sexuelles
- Réduire le nombre de partenaires présents à chaque relation sexuelle
- Avoir des pratiques qui n'incluent pas de contact physique – regarder l'autre se masturber, par exemple.

Une note importante avant de courir chez ta prochaine date : les services de dépistage des ITSS ou de distribution de matériel de prévention comme les condoms n'opèrent pas à plein régime en ce moment. Il faut faire attention à nos pratiques sexuelles et utiliser des moyens de protection appropriés pour éviter de propager plus que la COVID-19. Nos amis chez **RÉZO** vous ont concocté un super article au [www.rezosante.org/covid-19](http://www.rezosante.org/covid-19).

---

# PRÉVENTION

## GHB Risque accru dans la région de Québec!

**Le GHB est un dépresseur du système nerveux central, c'est-à-dire qu'il a un effet sédatif et qu'il ralentit la respiration et le rythme cardiaque. S'il est consommé en trop grande quantité, et surtout s'il est mélangé à de l'alcool, il peut être très dangereux. En effet, il peut causer un arrêt respiratoire, ainsi que des troubles cardiaques et entraîner la mort.**

Durant le mois de mai dernier, plusieurs surdoses mortelles sont survenues suite à la consommation de GHB. C'est une situation qui inquiète la Direction de la santé publique. En cette période de pandémie, plusieurs choses sont à surveiller, notamment, la qualité des substances provenant de la rue. Plusieurs drogues vendues ne sont pas celles que vous pensez consommer, ou elles ont été mélangées à d'autres substances. Il en va de même pour le GHB. En effet, il aurait été démontré que le GHB vendu actuellement peut être de piètre qualité. Ceci augmente le risque d'intoxication et peut même causer la mort. Si vous consommez du GHB, ou avez des proches qui en consomment, soyez vigilants.

En temps où la pandémie actuelle encourage de rester seul, il faut tout même garder en tête qu'il y a plusieurs risques lorsque l'on consomme solitairement, et ce peu importe la substance.

Il existe des ressources auxquelles vous pouvez accéder, même si vous devez rester seul physiquement, comme l'initiative **Never Use Alone** ([www.neverusealone.com](http://www.neverusealone.com)). Ce site permet d'avoir accès à des personnes pouvant vous aider en cas de problème lorsque vous consommez de façon solitaire. Il y a aussi l'application mobile **Be Safe App** avec laquelle vous pouvez créer un plan pour consommer sécuritairement et trouver des ressources qui vous conviennent.

# PRÉVENTION

Surtout si l'on consomme seul et que les substances comportent plus de risques, il est impératif de garder en tête les recommandations suivantes :

- Diminuer la dose, et attendre de voir l'effet avant d'en reprendre.
- Avoir de la naloxone (antidote contre les surdoses d'opioïdes) chez soi, et ce même si l'on ne consomme pas des opioïdes. En effet, certaines substances dans lesquelles on ne s'attendrait pas à en y retrouver peuvent en contenir. Consulter la rubrique **Secourir une personne en possible surdose d'opioïdes** disponible au sur le site officiel du **Gouvernement du Québec**.
- Faire très attention si vous mélangez différentes substances. Effectivement, certains mélanges peuvent s'avérer très dangereux. Cela est particulièrement risqué de mélanger alcool, GHB et benzodiazépine, car leurs effets s'additionnent dans le corps et augmentant le risque de surdose. Il est aussi important de garder en tête que de mélanger certaines substances psychostimulantes, telles que la cocaïne, les amphétamines (speed), la méthamphétamine, etc., entraînent des effets inverses et peuvent donc pousser à consommer des plus grandes quantités de chacune d'elles. Ceci augmente encore le risque de surdose.

Sachez que si vous ressentez le besoin de parler ou de recevoir du matériel de consommation sécuritaire et de la naloxone, les intervenants du MIELS-Québec demeurent là pour vous. La distance physique ne signifie pas la distance sociale : vous n'êtes pas seuls !

**Élizabeth Croft,**

Intervenante auprès des utilisateurs de drogue  
Poste 206

# DIVERTISSEMENT

## mots fléchés

SPORT DE CANOTAGE GARANTIE		CROQUIS GENTILLESSES		À CET ENDROIT		FORME DE PRÊTER ASSEMBLA		PRÉSENTOIR ÉGALISA		DESTINE	
				QUI GUÉRIT OBSTRUER							
SONGERA HAUT DE LA TÊTE										PHOTOS	
					PAYS TENTAIS						
FLEUVE RUSSE ENSEMBLES			ÉVALUAS SONNE						1100 CHEZ LES ROMAINS NOUILLES		
						MINÂT SANS VALEUR					
POIL	PARCOURRAIS RÉDUIRA							MILLÉSIME FRONÇANT			
				INCAPABLE PAYS							GREFFE
EXCITA INNOVER							BLESSE PERROQUETS				
					APPARAIS COMMANDA					ENVELOPPE DU POUMON	
EXISTES CALIFORNIA			AIGRES FATIGUAIS						PLATINE PARTIE DE L'INTESTIN		
		TITRE DE JOURNAL ENLEVAS				HÔPITAL SURFACE					
ÎLE GRECQUE ARRIVAI				RELATIF AU NEZ PRÉNOM							LEVANT
							NEIGE ÉTERNELLE CEPENDANT				
POISSON ÉPHÉMÈRE					PRESSES						
								SANS BAVURE			

# CALENDRIER

## JUILLET 2020

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
29	30	01	02	03	04	05
	Moisson	MIELS- Québec fermé Fête du Canada	Moisson			
06	07	08	09	10	11	12
	Moisson	Moisson				
13	14	15	16	17	18	19
	Moisson	Moisson				
20	21	22	23	24	25	26
	Moisson et Banque alimentaire	Moisson et Banque alimentaire				
27	28	29	30	31		
	Moisson	Moisson				

---

# NOTRE ÉQUIPE DE DIRECTION

UNE GESTION PARTICIPATIVE



**FRANÇOIS-XAVIER  
SCHMITZ-LACROIX**

CODIRECTEUR GÉNÉRAL  
[DGMIELS@MIELS.ORG](mailto:DGMIELS@MIELS.ORG)  
POSTE 203



**KATY RODRIGUE**

CODIRECTRICE GÉNÉRALE  
[CODGMIELS@MIELS.ORG](mailto:CODGMIELS@MIELS.ORG)  
POSTE 202



**FRANCE RENY**

ADJOINTE À LA DIRECTION  
[ADJDIR@MIELS.ORG](mailto:ADJDIR@MIELS.ORG)  
POSTE 208



**PATRICK LABBÉ**

LEADER AU DÉVELOPPEMENT DE  
L'INTERVENTION PRÉVENTIVE  
[PREVENTION@MIELS.ORG](mailto:PREVENTION@MIELS.ORG)  
POSTE 209



**EMMANUELLE  
GAUTHIER**

LEADER DE L'INTERVENTION  
COMMUNAUTAIRE ET CLINIQUE  
[ENTRAIDE@MIELS.ORG](mailto:ENTRAIDE@MIELS.ORG)

---

# NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

INTERVENTION COMMUNAUTAIRE ET CLINIQUE



**PIER-ANN ROY**

INTERVENANTE DE PROXIMITÉ  
*INTERVENANTSAMS@MIELS.ORG*  
POSTE 223



**CAROLINE FAUCHER**

INTERVENANTE SOCIALE  
*INTPSYCHO@MIELS.ORG*  
POSTE 213



**NANCY CÔTÉ**

INTERVENANTE DE PROXIMITÉ  
*INTERVENANTSAMS@MIELS.ORG*  
POSTE 223



**STEPHAN QUINTAL**

CUISINIER  
*CUISINE@MIELS.ORG*  
POSTE 202



**RICHARD THOMAS  
PAYANT**

AGENT TECHNIQUE  
*AGENT-TECH@MIELS.ORG*  
POSTE 150

---

# NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

INTERVENTION PRÉVENTIVE



**ÉLIZABETH CROFT**  
INTERVENANTE AUPRÈS DES  
PERSONNES UTILISATRICES  
DE DROGUE  
*UD@MIELS.ORG*  
POSTE 206



**MARC-ANCIEL  
GAUDETTE**  
CHARGÉ.E DE PROJET -  
COLLECTIF AVANCER  
*ALLIANCE@MIELS.ORG*  
POSTE 114



**GINE VIOLETTE-  
LAPIERRE**  
INTERVENANTE JEUNESSE ET  
MILIEUX  
*JEUNESSE@MIELS.ORG*  
POSTE 204



**FRANÇOIS LESSARD**  
INTERVENANT AUPRÈS DES  
HARSAH  
*INFO@PRISME.ORG*  
POSTE 207



**YANN LEMIEUX**  
INTERVENANT FIC AUPRÈS  
DES HARSAH  
*HARSAH@MIELS.ORG*  
POSTE 205



**MYRIAM FRÉDÉRIQUE**  
INTERVENANTE AUPRÈS DES  
PROFESSIONNELS ET COMMUNAUTÉS  
ETHNOCULTURELLES  
*RECHERCHE@MIELS.ORG*

# SOLUTION

P	A	S	S	A	G	R	E	N	E	T
POISSON	ERR	AV	IE	PRESES	OR	OR	OT	RS	RS	SS
D	E	T	A	L	A	I	N	E	V	E
ARRIV	COCCQUE	IE	SO	RELATE AU	AN	AS	AS	AV	EL	LEMAN
C	F	U	N	U	E	A	S	I	L	E
COURNIUM	ESTES	S	A	ACRES	M	R	E	S	P	T
C	R	E	E	R	E	A	N	S	I	N
INNOVER	EXTRA	A	T	I	S	A	PERCOULETS	EL	SE	E
C	R	I	N	I	N	E	P	T	E	G
POI	INCOURAS	L	I	R	A	I	S	A	V	E
U	N	I	T	E	S	S	A	P	A	T
ENSEMBLES	FLIYR	O	B	SONNE	N	O	A	S	M	C
C	R	A	N	E	I	I	A	L	I	E
SONGEM	HAUT DE LA	I	M	A	G	I	N	E	R	F
A	V	A	L	QUI GUBERT	C	U	R	A	T	F
SPOI DE	CANOAGE	A	P	CROQUIS	P	I	FORME DE	PRESENOR	E	A

mots fléchés



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

**MIELS-QUÉBEC** : 625, Avenue Chouinard, Québec (QC) G1S 3E3  
**ADMINISTRATION** : Tél. : 418-649-1720 Téléc. : 418-649-1256  
**LIGNE INFO-VIH** : 418-649-0788  
**SITE INTERNET** : [www.miels.org](http://www.miels.org)  
**COURRIEL** : [sidus@miels.org](mailto:sidus@miels.org)