

SEPTEMBRE 2020



SIDUS



MOT DE VOTRE CODIRECTION GÉNÉRALE

par FX S. Lacroix et Katy Rodrigue

Un automne pour se retrouver

Chers membres,

Septembre, c'est la saison des couleurs chaudes où les arbres s'habillent de couleurs vibrantes, et où le climat est encore très agréable. "L'automne est le printemps de l'hiver", disait le peintre Henri de Toulouse-Lautrec. En plus de sa douceur, le climat de l'automne a de plus la particularité d'être rarement décevant, comme l'indique ce dicton populaire : "Bel automne vient plus souvent que beau printemps."

Cela dit, outre la belle saison qui est à nos portes, nous devons apprendre à vivre avec le masque et la distanciation sociale, peut-être pour longtemps, qui sait ? L'équipe du **MIELS-Québec** continue donc à évoluer, à transformer au mieux les services et à faire tout en son possible afin de vous recevoir à la maison en toute sécurité. Petit à petit, nous revoyons certaines activités afin de pouvoir passer plus de temps avec vous. Nous invitons d'ailleurs à profiter de notre magnifique cour arrière durant l'automne qui se profile pour être doux. Tous les après-midis de la semaine, vous êtes conviés à venir essayer avec Jean-Marc, votre intervenant du milieu de vie, nos toutes nouvelles activités récréatives : terrain de pétanque, jeu de washer, JENGA Géant, Yathzee géant et plusieurs autres!

L'équipe de la direction et le conseil d'administration ont aussi le souci d'assurer la vie démocratique de notre organisation. C'est pourquoi nous travaillons activement afin de pouvoir tenir notre assemblée générale annuelle au courant de l'automne tout en nous conformant aux exigences sanitaires de la Direction de la santé publique. Nous vous reviendrons sous peu avec les détails de cette activité importante pour l'organisation. Durant cette assemblée, les membres de l'organisme élisent les membres du conseil d'administration, adoptent le rapport annuel et nomment le vérificateur financier.

Les membres des équipes de la prévention et de l'entraide s'alternent pour les vacances estivales et ils vous reviendront en pleine forme et avec des projets plein la tête. D'ici là, nous vous souhaitons une belle et agréable fin d'été.



SERVICE-MOISSON

En 10 minutes, vraiment ?

Nous sommes revenus pratiquement à la normale avec notre service de denrées alimentaires de Moisson; nous effectuons un tirage et déterminons si vous êtes dans le bloc de service de mercredi matin ou encore mercredi après-midi. Vous vous présentez avec vos sacs et à l'intérieur de 10 minutes, vous êtes servis. Mais pour pouvoir vous servir en 10 minutes, nous avons mis quelques efforts.

Voici le fonctionnement de ce service. Dans un premier temps, mardi matin entre 8h00 et 9h30, nous préparons nos salles, nettoyons les locaux, nettoyons les frigidaires et nous nous assurons que les locaux sont prêts. Vers 9h30 le camion de Moisson arrive et nous procédons au déchargement. Nous faisons un premier tri en subdivisant les produits congelés, les produits frais et les denrées non-périssables. C'est un travail à la chaîne qui demande une bonne force physique car tout arrive en caisse. Ensuite, chacun des secteurs (congélo, frigo, denrées) défait les caisses, les place selon un ordre préétabli. Viens ensuite le comptage, nous devons regrouper les items selon le nombre de membres évalué et s'assurer que chaque membre aura au moins un choix parmi ce que nous avons reçu. De plus, les produits en vrac doivent être séparés et emballés dans des sacs individuels pour que chaque membre ait sa part. Entre-temps, nous devons aussi préparer les colis pour livraison. Voici notre journée du mardi.

Le mercredi commence avec le service aux membres. Chaque membre vient choisir ses denrées selon ses besoins et ses goûts. Considérant que nous devons respecter la distanciation, nous servons un membre à la fois. Au cours des deux dernières semaines, nous avons servi une moyenne de 60 à 65 membres, sans compter les livraisons. Ceci nous prend toute la journée avec une petite pause de 45 minutes pour dîner.

Comme vous pouvez le constater, pour vous servir en 10 minutes, nous avons pris 2 jours complets de travail. Ce service est assuré par des bénévoles, fiers de leur travail et contents d'améliorer un tant soit peu votre quotidien. Leur salaire est le merci que vous leur dites en partant et croyez-moi, il est apprécié.

Tous les bénévoles de Moisson tiennent à vous remercier pour votre cordialité, votre bonne humeur et le respect que vous nous démontrez.

Robert, Jean-Louis, Philippe, Martin et plusieurs autres.

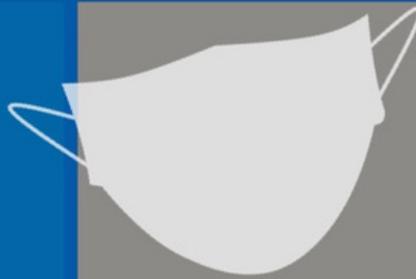




MIELS-QUÉBEC

PROCÉDURES POUR LA MOISSON

1 APRÈS AVOIR INSTALLER
VOTRE MASQUE,
VOUS IREZ VOUS
ENREGISTRER



2

LAVAGE COMPLET
DES MAINS,
LAVABO

3 DEMANDEZ
VOTRE
TRANSPORT



4

ATTENDRE QU'ON
AILE VOUS
CHERCHER
POUR LA MOISSON

SERVICES AUX MEMBRES

Banque alimentaire

Nous continuons de respecter les recommandations de la Santé Publique, Notre banque alimentaire du mois de septembre sera donc encore offerte sous forme de cartes-cadeaux d'une valeur de 50\$ toujours sans aucune contribution.

Le local de la banque alimentaire restera donc fermé. Celles-ci vous seront acheminées par la poste. Si vous devez faire des changements seulement (adresse, téléphone ou épicier choisi), Contactez notre intervenante psychosociale Caroline au 418-649-1720 poste : 213.

Entre-temps le comité des bénévoles s'est réuni pour déterminer les changements qui seraient apportés à la réouverture de la banque alimentaire qui demeure sans date pour le moment.

Parmi les idées mentionnées:

- Sélection de produits plus santé;
- Avoir plus de types de produits
- Les procédures d'acquisition des produits seront les mêmes que proposées par la moisson.
- Nous prendrons en considération les intérêts de tous et chacun et nous vous ferons parvenir un sondage sous peu.



Sondage à l'endos

RUBRIQUE DES EMPLOYÉ·E·S

LETTRE AUX MEMBRES

par Nancy Côté



Hello! Pour ceux et celles qui ne me connaissent pas encore, je suis Nancy Côté, Nan pour la majorité des gens et pour d'autres, c'est la tannante! Je suis à l'organisme depuis déjà 2 ans. Au MIELS-Québec j'ai eu le plaisir et le temps de découvrir ses membres que j'aime tout autant sans oublier une équipe de collègues formidables!

J'ai fait mon cours en intervention en délinquance et j'ai fait mes débuts dans une résidence en santé mentale. La santé mentale étant mon petit dada. J'adore la complexité du cerveau humain, sa force et sa fragilité. Je suis très fière et heureuse d'être maintenant intervenante de proximité pour le SAMS. Avoir le privilège de pouvoir entrer dans la vie des membres, leurs routines pour certains ou seulement prendre une bonne marche en jasant. Je ne suis pas trop du genre *bureau*, je préfère de loin l'intervention informelle qui selon moi est la meilleure façon d'apprendre à connaître quelqu'un et ainsi être en mesure de l'aider si besoin est.

Et... NON! Je n'ai pas 50 ans !!! On va mettre ça au clair une bonne fois pour toute, j'ai 44 ans! Ce fut une petite blague de notre charmant cuisinier!

Ceci dit, j'ai hâte de vous revoir à l'organisme! Je suis en manque de câlins! Sérieusement, l'organisme sans vous est bien vide, même si cette crise nous a permis de souder encore plus nos liens à l'interne, sans nos membres, c'est bien triste! Vivement la réouverture!

Tout pleins de luv!

Nan

Une autre, c'est trop...

par Nancy Côté



Récemment nous avons perdu un petit ange. Une femme pleine de volonté, gentille, au grand cœur. Elle nous a été enlevée par la consommation de drogue.

Loin de moi l'idée de juger ou de faire des remontrances mais s'il vous plaît, si vous consommez, faites attention! Nous en perdons beaucoup trop! Nous avons tout le matériel nécessaire à l'organisme et si vous préférez faire ça en privé, vous connaissez les autres institutions qui en fournissent également (Point de Repère, PIPQ).

Essayez de ne pas rester seule.e et assurez vous si vous avez des plaies de bien les soigner. Encore une fois, ce n'est pas pour vous dicter ce que vous devez faire. C'est avec le cœur lourd et plein de tristesse que je vous demande de prendre soin de vous. Nous tenons à vous, on ne veut pas vous perdre. C'est déjà trop cette année, même que c'est toujours trop. Gang, sérieux, je vous aime tout plein,

On est, et nous serons, toujours là pour vous.

NANCY



C'est avec plaisir que nous vous annonçons...

L'institut de recherche à but non lucratif l'IRIS développe depuis 2015 un indicateur du revenu viable, c'est-à-dire un indicateur permettant de mesurer un seuil à partir duquel il est possible de considérer qu'une personne sort de la pauvreté.

Pour considérer qu'une personne est sortie de la pauvreté, le fait que celle-ci soit capable de se payer le minimum vital n'est pas suffisant. Elle doit être capable de faire des choix, d'avoir une marge de manœuvre pour les imprévus, de parvenir à mettre de l'argent de côté pour ses vieux jours, de pouvoir payer pour ses soins dentaires, etc.

C'est tout cela que mesure le revenu viable, en se basant sur le coût réel de la vie dans différentes localités et en fonction des différents types de ménage. Donc le montant nécessaire pour une situation viable pour une personne vivant seule est maintenant de 26 651 \$ pour la magnifique région de Québec.

Cela dit, c'est avec plaisir que nous vous annonçons que votre Conseil d'administration a pris la décision que le seuil d'admissibilité pour nos services alimentaire comme la Moisson et la banque alimentaire seront à présent basés sur celui du revenu viable de l'IRIS, passant d'un revenu annuel admissible de 20 000\$ à 26 651\$. Le seuil d'admissibilité pour nos services alimentaire sera revu annuellement.

Pour toutes questions ou modification à votre dossier membre, n'hésitez pas à communiquer avec notre intervenante psychosociale au 418 649-1720 poste 213.

HAUSSE DU SEUIL D'ADMISSIBILITÉ

Services alimentaires

26651\$ - 2020

20000\$ - 2019

RUBRIQUE DES EMPLOYÉ·E·S

LANCEMENT PROGRAMMATION

PRISME-QUÉBEC 2020-2021



PAR FRANCIS LESSARD



Bonjour à tous, je m'appelle Francis Lessard et je suis responsable du programme PRISME-Québec. Je suis heureux de vous annoncer que le programme PRISME (Programme de Référence, d'Information et de Soutien Masculin Entre pairs) lance sa toute nouvelle programmation pour son groupe de soutien sous le thème : « Mon cheminement, mon expérience ».

Le programme PRISME s'adresse à tout homme âgé de 22 ans et plus ayant des questionnements et/ou des difficultés en lien avec leur orientation sexuelle. Nous offrons également un service d'accompagnement individuel par des pairs aidants afin d'aider la personne à cheminer au niveau de l'acceptation de son orientation sexuelle.

Si vous désirez plus d'informations au sujet de la programmation du groupe de soutien PRISME, vous pouvez consulter le www.prisme.org, me contacter au info@prisme.org ou via téléphone au 418-649-1232.

Mardi 8 sept. : Introduction et de présentation de la programmation 2020-2021

Mardi 6 oct. : Une question d'acceptation

Mardi 3 nov. : Prêt pour l'action

Mardi 1er déc. : À chacun son moment

Mardi 8 déc. : Social de Noël

Mardi 5 janv. : Communauté, communautaire et solidaire

Mardi 2 fév. : Une expérience vaut 1000 mots

Mardi 2 mars : Homosexualité et société

Mardi 6 avril : Un retour sur l'histoire du VIH

Mardi 4 mai : Soirée de conclusion et de partage

Mardi 11 mai : Social de fin d'année

« Mon cheminement, mon expérience »

Maintenant, parlons d'orientation sexuelle. Mais qu'est-ce que ce terme veut bien dire et comment le définit-on ? En fait, selon la définition du site web d'interligne, « L'orientation sexuelle est définie comme une attirance physique, sexuelle, affective ou romantique envers des personnes d'un ou plusieurs sexes ou genres donnés. L'homosexualité, la bisexualité, la pansexualité, l'hétérosexualité, l'asexualité sont des exemples d'orientations sexuelles. L'orientation sexuelle « réfère aussi au sentiment d'identité personnelle et sociale basé sur ces attirances, les comportements pour les exprimer, et possiblement l'appartenance à une communauté de personnes qui les partagent ».

C'est donc un cheminement personnel par lequel plusieurs étapes se succèdent dans l'ordre ou dans le désordre. Il faut également prendre en note que votre orientation sexuelle n'est pas fixe et qu'elle peut également changer plusieurs fois au cours de votre vie. Si vous désirez plus d'informations à ce sujet, vous pouvez consulter le www.prisme.org sous l'onglet orientation sexuelle.

Voici maintenant quelques ressources pouvant vous aider si vous avez des questionnements et/ou des difficultés en lien avec votre orientation sexuelle :

Programme PRISME-Québec :

Tél : 418-649-1232

Courriel : info@prisme.org

Site web : www.prisme.org

GRIS-Québec :

Tél : 418-523-5572

Courriel : intervention@grisquebec.ca

Site web : <https://grisquebec.org/>

Interligne (anciennement gai-écoute) :

Téléphone et texto : : 1-888-505-1010

Clavardage en ligne : <https://interligne.co/>

Vous pouvez également venir me voir en personne au MIELS si vous désirez discuter au sujet de votre orientation sexuelle. Il me fera plaisir de vous accueillir et d'échanger avec vous.

Francis Lessard

Responsable du programme PRISME

ACCÈS-LOISIRS QUÉBEC CALENDRIER POUR LES INSCRIPTIONS DE SEPTEMBRE 2020

ATTENTION – Ce calendrier est sous réserve de tous changements relatifs à la situation liée à la pandémie.

Beauport

Cuisine collective Beauport
3365, chemin Royal, (Beauport) Pavillon Royal
418-657-4821 ou 418-914-4766

16 septembre Mercredi 13h00 à 19h00
17 septembre Jeudi 10h00 à 14h00

Charlesbourg

Carrefour Familles Monoparentales
7475, Avenue Paul-Comtois (Charlesbourg)
418-623-4509

12 septembre Samedi 10h00 à 14h00
14 septembre Lundi 09h30 à 12h00

La Haute Saint-Charles

Projet Le Pont
262, rue Racine Porte 5 (Loretteville)
418-997-4221

17 septembre Jeudi 13h00 à 19h00
18 septembre vendredi 10h00 à 12h00

Maison des Jeunes L'Escapade
1515 rue de l'Innovation, salle Bar
Val-Bélair (Ariana des deux glaces)
418-843-5166

17 septembre Jeudi 13h00 à 16h00

Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

Ressource Espace Familles
3200 avenue d'Amours
(Centre Claude Allard)
418-657-4821

15 septembre Mardi 13h00 à 19h00
16 septembre Mercredi 10h00 à 15h00

Pour être admissible, le revenu avant impôt doit être inférieur au seuil indiqué sur le tableau ci-dessous.

Pour en bénéficier, on doit se rendre sur place à l'un ou l'autre de nos points de service et vous inscrire en présentant une preuve de revenu obligatoire.

Prenez note : La période d'inscription dure une journée et demie seulement. Nous tenons à rappeler que la disponibilité des activités offertes dépend des places restées vacantes ou réservées par les organismes de loisirs partenaires.

Cité-Limoilou

Maison Marie-Frédéric
145, rue Bigaouette (Patro Laval)
418-688-8436

17 septembre Jeudi 13h00 à 16h00
18 septembre Vendredi 09h00 à 12h00

Mères et Monde
727, 8^e Avenue (Limoilou)
418-522-5139

16 septembre Mercredi 13h00 à 16h00
17 septembre Jeudi 09h00 à 15h00

Ville de L'Ancienne-Lorette

Rayon de Soleil
1625, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette
418-871-7055

16 septembre Mercredi 13h00 à 15h30
17 septembre Jeudi 10h00 à 12h00

Les Rivières

Centre Ressources Jardin de Familles
Centre Elzéar-Turcotte
2455, boul. Central (Secteur Duberger- Les Saules)
418-864-7883

16 septembre Mercredi 13h00 à 19h00

Amélie & Frédéric, Service d'entraide
1947, boul. Bastien (Secteur Lebourgneuf-Neufchâtel)
418-845-3073

17 septembre Jeudi 13h00 à 19h00

La Ruche Vanier
550 boul. Wilfrid Hamel, local N-3 (Secteur Vanier)
418-683-3941

16 septembre Mercredi 13h30 à 19h00
17 septembre Jeudi 10h00 à 12h00

CRITERES D'ADMISSIBILITE

LE SEUIL DE REVENU AVANT IMPÔT
Source : Statistique Canada 2019

1 personne	26 426 \$	5 personnes	55 695 \$
2 personnes	32 899 \$	6 personnes	62 814 \$
3 personnes	40 445 \$	7 personnes	69 935 \$
4 personnes	49 106 \$		

ACCES LOISIRS QUEBEC

3065, 2^e Avenue, Québec, G1L 3G1
418-657-4821

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 d'intervention, qui s'ajoute au noyau traditionnel des services en santé et des services sociaux, mais bien une nouvelle manière 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 aux meilleurs pairages possibles 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 de l'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
418-649-1720 POSTE 213



Tous semblables dans la diversité!

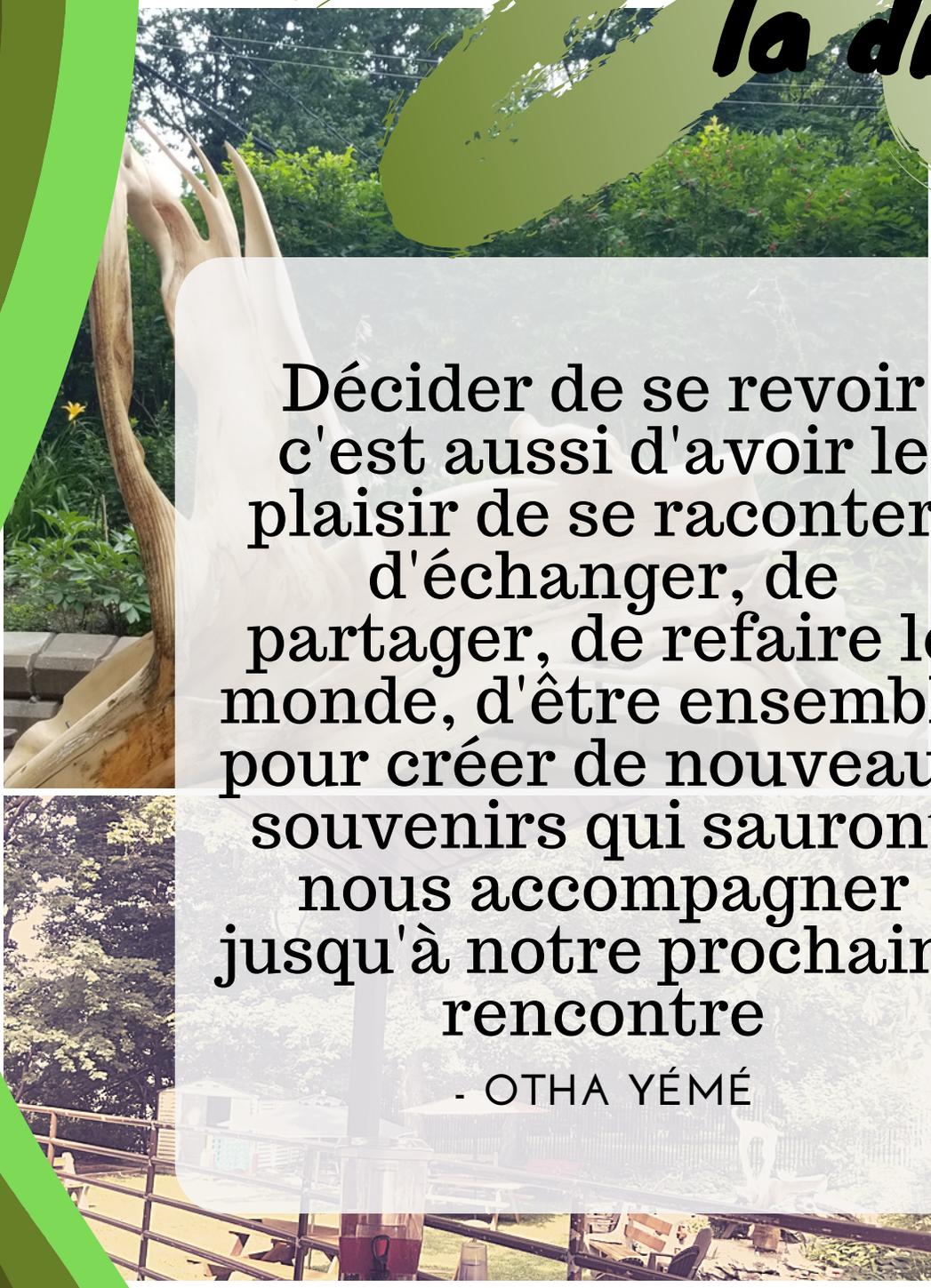
Par Jean-Marc Hamel

Décider de se revoir c'est aussi d'avoir le plaisir de se raconter, d'échanger, de partager, de refaire le monde, d'être ensemble pour créer de nouveaux souvenirs qui sauront nous accompagner jusqu'à notre prochaine rencontre

- OTHA YÉMÉ



PAGE 13
SEPT-NOVEMBRE 2020



Septembre, la fin d'une saison

Durant tout l'été MIELS-Québec s'est activé afin de pouvoir recevoir ses membres à nouveau et leur offrir un retour à l'espace de vie communautaire. Utilisant, bien sûr les règles de santé COVID, exigées par le gouvernement.

Tranquillement s'installera la nouvelle saison et avant que celle-ci se présente, nous invitons les membres à nous partager leurs intérêts sur les activités qu'ils ou qu'elles aimeraient voir se réaliser, des idées de sorties qui pourraient plaire à plusieurs. Présentement, plusieurs jeux extérieurs sont mis à la disposition de tous. Un terrain de pétanque a été aménagé avec l'aide de plusieurs bénévoles et votre très dévoué Richard.

Compétition amicale des "Plaisirs partagés"

Afin de bien débiter septembre sous le thème du "À nouveau ensemble!", le MIELS-Québec vous invite à former des équipes, de 2 à 3 participants, qui se défieront, amicalement dans plusieurs disciplines.

- Pétanque
- Jenga Géant
- Yathzee King size
- Washer
- Connect Four
- Une Question n'attend pas l'autre

Ces Rencontres se feront tous les jeudis de septembre, de 13h30 à 15h30 et à la dernière rencontre l'équipe gagnante se verra remettre un prix.

Pour vous inscrire communiquez avec **Jean-Marc** de l'Espace-Vie Communautaire au **418.649.1720 poste 111.**

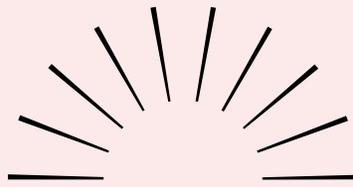
Des masques pour tous!

400 MASQUES POUR LES MEMBRES DU MIELS-QUÉBEC

MIELS-Québec est heureux de vous annoncer qu'il aura en sa possession plus de 400 masques, qui seront offerts à ses membres .

Nous remercions l'entreprise **Surmesur** qui nous a fait don de ce magnifique cadeau suite à l'engagement pris de distribuer, gratuitement, à des organismes communautaires plus de 50000 masques réutilisables.

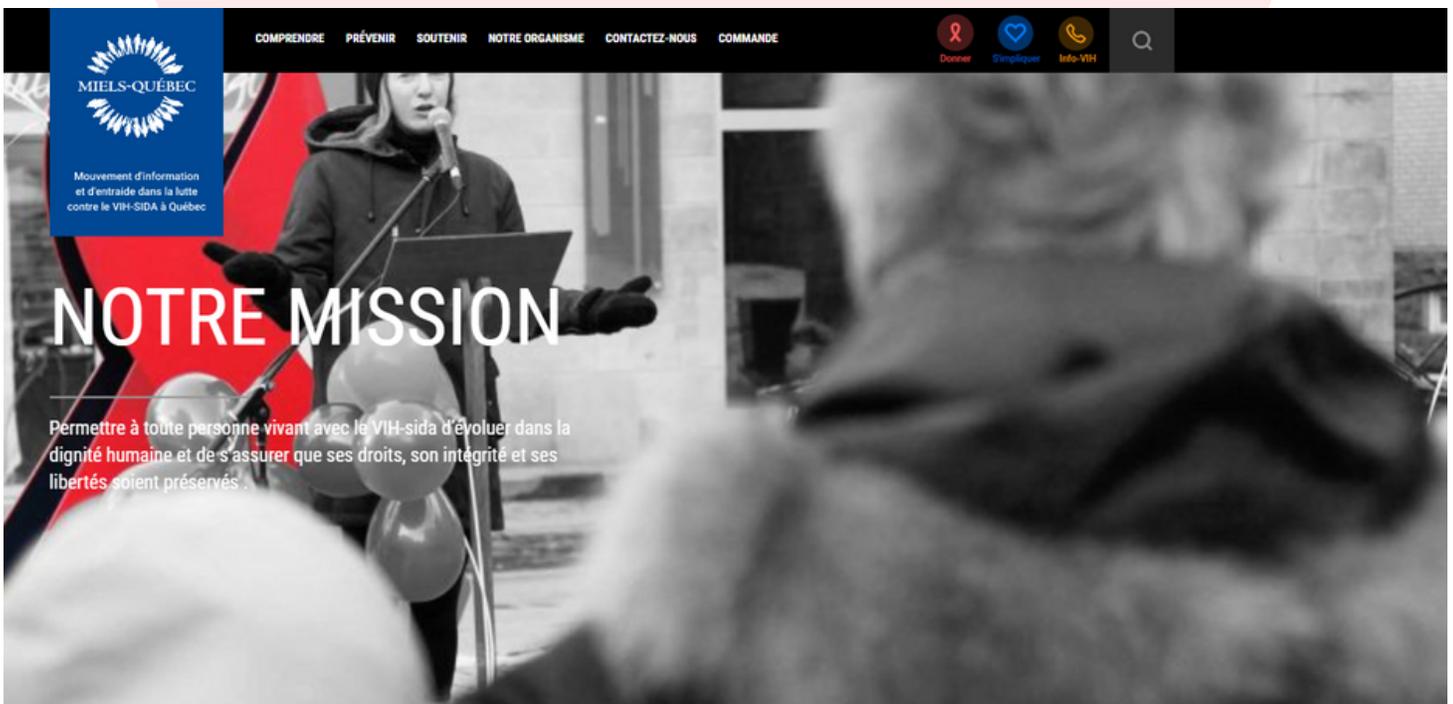




NOUVEAU SITE INTERNET

Le MIELS-Québec vous offre un tout nouveau site internet au contenu rafraîchi et à l'apparence modernisée.

Visitez-le dès maintenant au www.miels.org !



COMPRENDRE



Mettez à jour vos connaissances sur le VIH, les ITSS, la prévention combinée, les déterminants de la santé, nos approches d'intervention ainsi que les thématiques saillantes de la lutte à la transmission du VIH.

NOTRE ORGANISME PRÉVENIR



Découvrez le MIELS-Québec, notre histoire, notre mission et nos valeurs, notre secteur administratif et notre équipe dévouée au bien-être des personnes vivant avec le VIH et des populations prioritaires.



Renseignez-vous sur le dépistage, la Ligne INFO-VIH, le matériel de prévention et nos services et activités s'adressant à nos populations prioritaires et aux professionnels travaillant auprès d'elles.

SOUTENIR



Trouvez les services offerts à nos membres pour leur permettre de vivre avec le VIH dans la dignité, comme la vie communautaire, le soutien psychosocial et le Soutien et Accompagnement Marc-Simon (SAMS), les programmes alimentaires et bien plus.

LE DÉPISTAGE >

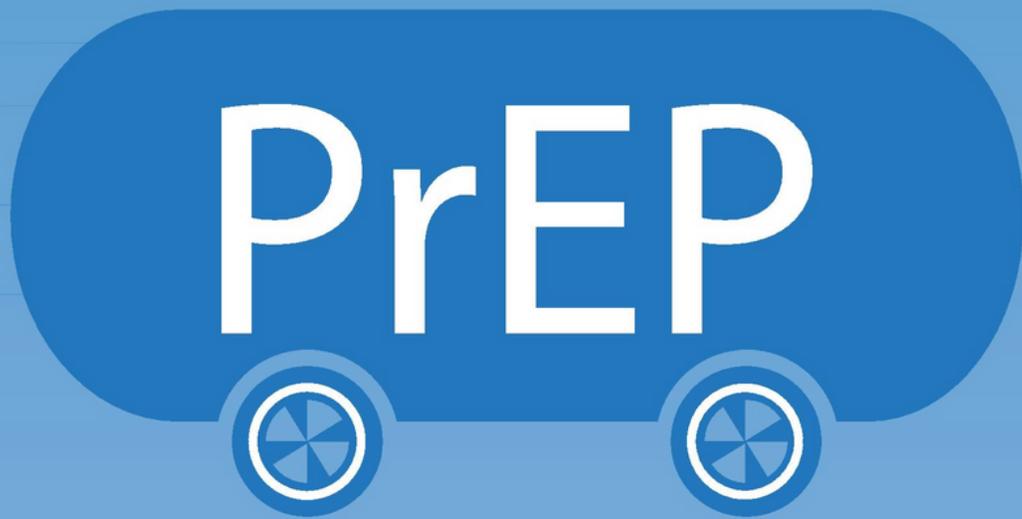
ACCÈS RAPIDE À LA PREP >

MIELS-Québec • Réponse m
journée

Bonjour ! Que pouve
pour vous ?

Continuer en tant

Se n'est pas vous ? Connect



UN CORRIDOR D'ACCÈS RAPIDE POUR VOUS

Information et counseling
☎ (418) 649-0788 ✉ infoprep@miels.org



La PrEP ou PPrE désigne la prophylaxie pré-exposition au VIH, une médication préventive du VIH hautement efficace.



Report de l'Assemblée Générale Annuelle

À cause du contexte actuel de la crise sanitaire due au coronavirus et suite aux recommandations de la Santé publique, le Conseil d'administration se voit dans l'obligation de reporter l'Assemblée générale annuelle du MIELS-Québec à une date qui vous sera communiquée ultérieurement.

Dès que les normes de la Santé publique se seront assouplies et qu'elles nous permettront de recevoir tous nos membres qui désirent y assister dans un même lieu, et ce, dans un respect de la distanciation physique, nous pourrons tenir cet événement. Si tel est le cas, une date sera choisie lors de la prochaine réunion du CA qui se tiendra le 16 septembre prochain.

Il nous fait plaisir de vous compter parmi nos appuis et nous vous tiendrons bientôt informés des développements à venir.

Cordialement,

Martine Paradis, secrétaire MIELS-Québec

Les blips de la charge virale



par Bob Leahy

La possibilité de connaître une augmentation temporaire de sa charge virale — couramment appelée blip d'après le jargon anglais — peut être inquiétante pour une personne qui suit un traitement du VIH ou pour ses partenaires, mais il n'y pas lieu de s'alarmer.

Les blips n'arrivent pas fréquemment. Et ils sont imprévisibles : ils peuvent se produire même si vous suivez fidèlement votre traitement et qu'il fonctionne bien. Mais si votre charge virale devient soudainement détectable, il ne faut pas paniquer! Un blip peut se produire si vous souffrez d'une maladie de courte durée, tels un rhume ou une grippe, au moment de passer votre test de la charge virale. Un blip peut même survenir à la suite d'une vaccination ou durant les allergies saisonnières. Si votre charge virale s'avère détectable lors d'un test, votre médecin demandera peut-être un deuxième test de la charge virale afin de s'assurer que le traitement que vous suivez est encore efficace. Si le deuxième test révèle que votre charge est indétectable à nouveau, vous aurez éprouvé un blip, et vous n'aurez rien à craindre. (Si votre charge virale est élevée lors de deux tests consécutifs, il sera peut-être temps de discuter d'autres options de traitement avec votre médecin.)

Quel impact les blips ont-ils sur le risque de transmission du VIH? Si votre charge virale a grimpé au-dessus du seuil indétectable, il ne faut pas supposer que vous êtes en mesure de transmettre le virus sexuellement ou que le message I=I ne s'applique plus à vous. Cela peut sembler étrange, mais il est important de savoir que la recherche sur laquelle I=I est fondée a utilisé divers seuils pour déterminer ce qui était « indétectable ». Les études en question (HPTN052, PARTNER, Opposites Attract) ont utilisé un seuil de moins de 200 copies du virus par millilitre (ml) de sang pour définir une charge virale indétectable. Au Canada, il existe un test de la charge virale qui est capable de détecter aussi peu que 20 copies de VIH dans un millilitre de sang. Cela dit, une charge virale indétectable est généralement définie comme étant inférieure à 40 ou 50 copies par ml.

Pourquoi est-ce important? Supposons que votre charge virale était indétectable dans le passé, mais qu'elle s'est élevée à 150 copies par ml lors de votre test le plus récent. Un tel résultat est techniquement « détectable », mais correspond tout de même à la définition d'une charge virale indétectable utilisée lors des recherches à l'appui d'I=I. Il se peut même qu'il ne soit pas possible de transmettre le virus à vos partenaires sexuels si votre charge virale est supérieure à 200 copies par ml. Nous ne savons tout simplement pas quelle est la limite supérieure dans ce cas. Ce que nous savons pourtant avec certitude est que si votre charge virale est inférieure à 200, il y a « zéro transmission ».

<https://www.catie.ca/fr/visionpositive/printemps>

-2020/les-blips-charge-virale



La septicémie : une infection qui peut être très dangereuse, surtout si l'on utilise de la drogue par injection.

L'utilisation de drogue par injection peut avoir des conséquences graves sur la santé. Il peut notamment s'en suivre une septicémie (aussi appelée sepsis).

« **Septicémie** : une infection généralisée et redoutable qui se propage dans l'organisme par voie sanguine à partir d'un foyer infectieux initial. Le plus souvent d'origine bactérienne, elle peut aussi être provoquée par des virus, des champignons ou de parasites. »

S'injecter des drogues crée une voie d'entrée pour des infections et des corps étrangers, certaines bactéries se retrouvant sur la surface de la peau, peuvent pénétrer dans l'organisme. On peut aussi retrouver des produits dangereux dans les drogues ou dans certains filtres qui ne devrait pas être utilisé, par exemple de la ouate et ainsi avoir des conséquences graves. L'injection de drogue peut créer des plaies, telles que des abcès, très souvent si la personne en utilise de façon régulière. Les plaies peuvent ensuite s'infecter et dégénérer en septicémie.

Une fois entrée dans le corps, une bactérie peut se multiplier et se propager dans tout l'organisme par voie sanguine provoquant des dommages aux organes causant, la majorité du temps, des conséquences irréversibles.

Une septicémie doit être traitée en urgence, car elle peut entraîner la mort, les plus susceptibles d'en faire une et d'en être gravement affectés sont, entre autres, ceux qui ont un système immunitaire plus faible, par exemple, les personnes vivant avec le VIH.

Les signes reliés à une septicémie ne sont pas toujours faciles à déceler au début ou peuvent être attribués à autre chose. Toutefois au fil où l'infection se propage, on peut observer les symptômes suivants :

- Fièvre élevée (dans certains cas, il y a au contraire une baisse de température)
- Frissons
- Sensation de malaise général
- Faiblesse et grande fatigue
- En cas de plaie : rougeur, douleur et gonflement au lieu de l'infection

Lorsque l'infection en est à un stade avancé, les **symptômes sont les suivants** :

- Confusion, vertige
- Chutes de pression
- Tachycardie
- Troubles de la coagulation sanguine
- État de choc

Facteurs de risque :

- Âge : petits enfants et personnes âgées ;
- Origine de l'infection (nosocomiale, cellulite infectieuse, méningite, pneumonie) ;
- Immunodépression
- Alcoolisme, toxicomanie par voie intraveineuse ;
- Cirrhose du foie ;
- Traitement antibiotique préalable ;
- Diabète de longue durée, surtout mal équilibré ;
- Personnes avec antécédent d'extirpation chirurgicale de la rate (splénectomie)

Il est important de rester vigilant quant aux symptômes énumérés ci-haut si l'on s'injecte des drogues. Il faut **bien désinfecter la zone d'injection**, et beaucoup plus largement que l'endroit exact où l'on va s'injecter. **Ne consommez pas seul**. N'hésitez pas à vous **rendre à l'hôpital** si vous avez ses symptômes, un abcès ou toute autre plaie qui semble infectée.

Élizabeth Croft,

Intervenante à la prévention auprès des utilisateurs de drogues

Source : *Septicémie : une infection généralisée et redoutable.* (2020). Doctissimo

Mise en garde quant à la contamination des substances psychoactives (drogues) achetées dans la rue.

Durant les derniers mois, plusieurs surdoses mortelles et des intoxications graves sont survenues suite à la consommation de certaines drogues achetées dans la rue. 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.

Dans la Capitale Nationale, cette situation a été particulièrement associée au GHB. En effet, il aurait été démontré que le GHB vendu actuellement peut être de piètre qualité. Ceci augmente grandement le risque d'intoxication et peut même causer la mort. Si vous en consommez ou avez des proches qui en consomment, soyez vigilants.

Gardez également en tête que toute substance peut être contaminée et avoir des effets inattendus et indésirés, ainsi que des atteintes néfastes sur votre santé.

Plusieurs surdoses répertoriées sont également liées à la consommation de cocaïne. Dans d'autres régions de la province, des dérivés de benzodiazépines (tels que le Xanax ou l'Ativan) qui sont beaucoup plus puissants sont vendus dans la rue. Il y a notamment le Fualprazolam et le Flubromazolam qui ont actuellement été la source d'intoxications sévères et même de décès. Cette situation est très inquiétante. Il est important de ne pas mélanger des benzodiazépines avec d'autres substances comme l'alcool ou des opioïdes, car ceci décuple le risque de faire un arrêt respiratoire et d'entraîner la mort.

Une autre situation extrêmement alarmante : de l'héroïne mauve, bleu turquoise, brune et verte a causé plusieurs décès dans les villes de Montréal et de Québec. Ce n'est en fait pas de l'héroïne, mais bien un mélange de fentanyl et de benzodiazépine. Le fentanyl est un opioïde 20 à 40 fois plus puissant que l'héroïne et 100 plus que la morphine. Le risque de surdose est donc très élevé. Il faut demeurer extrêmement vigilant et toujours avoir de la Naloxone (antidote contre les surdoses causées par des opioïdes) sur soi si l'on consomme ou si nous avons des personnes qui consomment dans notre entourage.

Il est important de ne pas consommer seul et d'avoir du matériel neuf et adapté. De plus, considérant la situation actuelle, prenez de plus petites doses et attendez avant d'en reprendre.

Les intervenants de MIELS-Québec demeurent disponibles pour vous, si vous voulez discuter de votre consommation ou voulez avoir de l'aide. Nous pouvons également vous fournir du matériel de consommation sécuritaire et de la Naloxone. N'hésitez pas à nous contacter : 418-649-1720. Le numéro du poste de votre intervenante auprès des utilisateurs de drogues est le 206.

Voici la liste du matériel que vous pouvez vous procurer :

- Pipes à crack : tiges de bois, filtres (screen), tubes de verre, embouts en plastique (PVC)
- Pipes à crystal meth
- Kits d'injection sécuritaire : seringues 1cc, stéricups (coupelle, manchon, filtre, tampon post-injection), tampons d'alcool, stérifilts, ampoules d'eau stérile, garrots
- Kits sniff
- Fioles 1,5 ml pour GHB
- Seringues sans aiguille 3ml et 5ml
- Contenant récupérateurs de seringues usagées.

Nous pouvons également récupérer vos seringues usagées, elles doivent être placées dans des contenants prévus à cet effet, nous pouvons vous en fournir. À compter de mi-août un contenant sera aussi installé dans une des salles de bain du milieu de vie avec les instructions à suivre. Nous avons aussi plusieurs dépliants informatifs si vous désirez vous renseigner.

Élizabeth Croft,

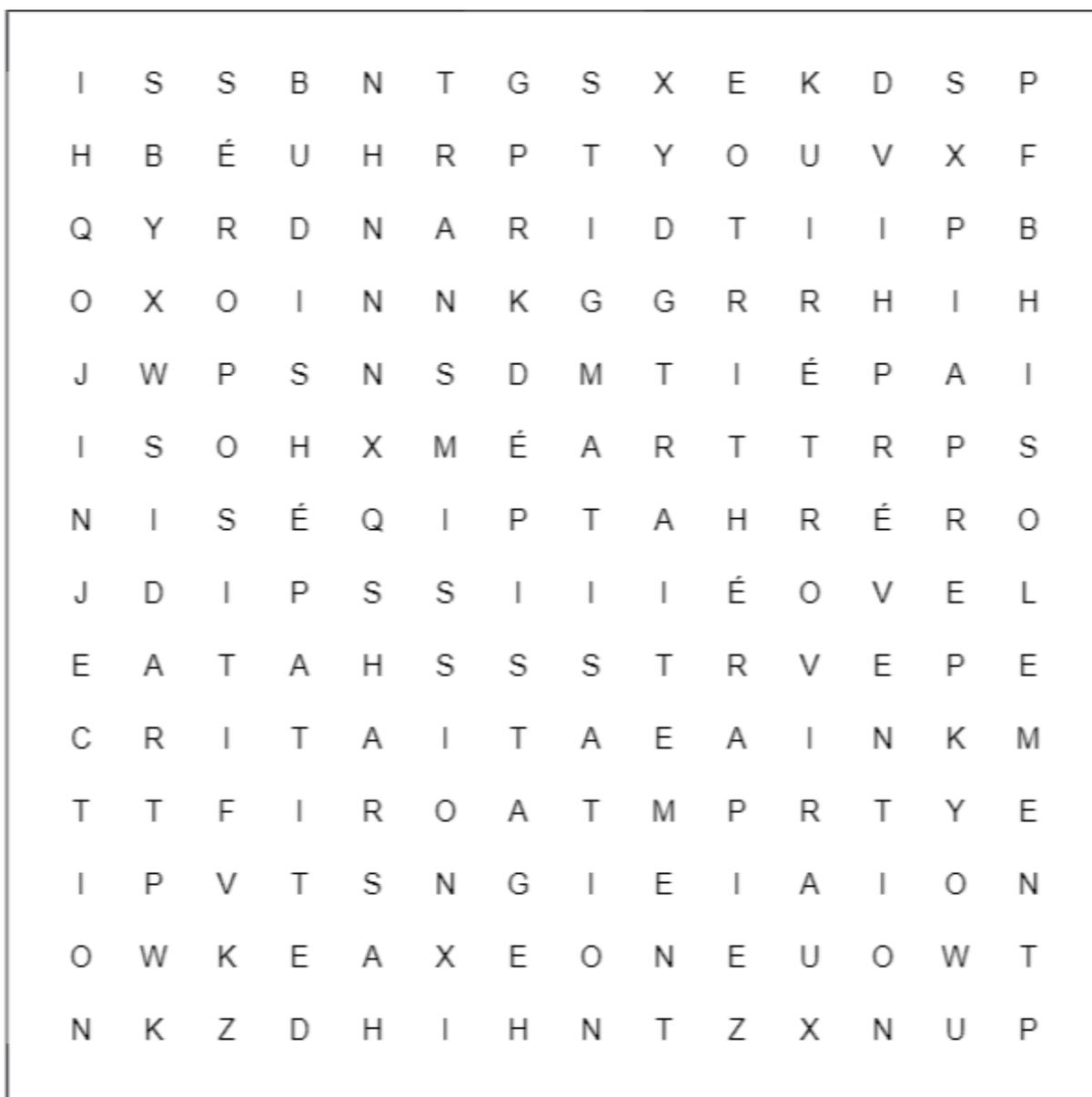
Intervenante auprès des utilisateurs de drogues.

Sources :

- Rémillard, D. (2020, 23 mai). Du GHB suspecté d'avoir causé trois surdoses mortelles à Québec. *Radio-Canada*.
- Paré, É. (2020, 19 juillet). Le fentanyl se propage à travers le Québec. *Journal de Montréal*

MIELS

Vocabulaire utilisé à l'organisme



Dépistage	HARSAH
Hépatite	Injection
Isolement	Prep
Prévention	Rétroviraux
Sida	Stigmatisation
Séropositif	Traitement
Trithérapie	UDI
VIH	transmission

2020

SEPTEMBRE

ANNÉE DU CALENDRIER

MOIS DU CALENDRIER

LUNDI

PREMIER JOUR DE LA SEMAINE



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
31	01 Moisson	02	03	04	05	06
07	08 Moisson	09	10	11	12	13
14	15 Moisson	16	17	18	19	20
21	22 Moisson et banque alimentaire	23	24	25	26	27
28	29 Moisson	30	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11

Témoign d'une situation pas chouette?

SOIS PRO!

- ★ Prends conscience
- ★ Reconnais
- ★ Ose agir

Les violences sexuelles
ne sont pas invitées
à la fête

soispro.ca



NOTRE ÉQUIPE DE DIRECTION

UNE GESTION PARTICIPATIVE



**FRANÇOIS-XAVIER
SCHMITZ-LACROIX**
CODIRECTEUR GÉNÉRAL
DGMIELS@MIELS.ORG
POSTE 203



KATY RODRIGUE
CODIRECTRICE GÉNÉRALE
CODGMIELS@MIELS.ORG
POSTE 202



FRANCE RENY
ADJOINTE À LA DIRECTION
ADJDIR@MIELS.ORG
POSTE 208

NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

INTERVENTION COMMUNAUTAIRE ET CLINIQUE



PATRICK LABBÉ
LEADER AU DÉVELOPPEMENT DE
L'INTERVENTION PRÉVENTIVE
PREVENTION@MIELS.ORG
POSTE 209



CAROLINE FAUCHER
INTERVENANTE SOCIALE
INTPSYCHO@MIELS.ORG
POSTE 213

NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

INTERVENTION COMMUNAUTAIRE ET CLINIQUE



PIER-ANN ROY

INTERVENANTE DE PROXIMITÉ
INTMILIEULOGEMENT@MIELS.ORG



NANCY CÔTÉ

INTERVENANTE DE PROXIMITÉ
NANCYCOTE@MIELS.ORG



MÉLANIE BOUCHER

INTERVENANTE DE PROXIMITÉ
INTERVENANTSAMS@MIELS.ORG

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



NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

INTERVENTION PRÉVENTIVE



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



EMMANUELLE BLOUIN
INTERVENANTE AUPRÈS DES
PROFESSIONNELS (INTERIM)
RECHERCHE@MIELS.ORG



MAXIM GAUDET
INTERVENANT DANS LES
PARCS - EMPLOI ÉTÉ CANADA
INTPARCS@MIELS.ORG

OPÉRATIONS ALIMENTAIRES, TECHNIQUES ET ANIMATIONS



STEPHAN QUINTAL

CUISINIER
CUISINE@MIELS.ORG
POSTE 152



RICHARD-THOMAS PAYANT

AGENT TECHNIQUE
AGENT-TECH@MIELS.ORG
POSTE 150



JEAN-MARC HAMEL

ANIMATEUR DE LA VIE
COMMUNAUTAIRE
INTVIECOMM@MIELS.ORG
POSTE 111



- 02 - MOT DE LA DIRECTION
- 03 - SERVICE MOISSON
- 06 - RUBRIQUES NANCY
- 08 - HAUSSE DU SEUIL D'ADMISSIBILITÉ
- 09 - RUBRIQUE FRANCIS
- 11 - ACCÈS LOISIRS QUÉBEC
- 12 - SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT MARC SIMON
- 13 - RUBRIQUE JEAN-MARC
- 15 - L'ENTREPRISE SURMESUR
- 16 - NOUVEAU SITE INTERNET
- 18 - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
- 19 - BLIPS DE LA CHARGE VIRALE
- 20 - RUBRIQUES ÉLIZABETH
- 22 - DIVERTISSEMENT
- 23 - CALENDRIER SEPTEMBRE
- 25 - PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

LE MOIS PROCHAIN

Date de tombée : 02 octobre 2020
Date de parution : 12 octobre 2020

Création : Jean-Marc Hamel
Révision : Marc-Anciel et Diane Parent



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

COURRIEL : sidus@miels.org