

MARS 2021



SIDUS



MOT DE VOTRE CO-DIRECTION GÉNÉRALE

À la croisée des identités : réflexions

Les 17 et 18 février derniers, lors de notre colloque « À la croisée des identités » s'est ouverte une thématique importante : les interactions entre nos différentes identités. Chaque membre du MIELS-Québec porte des identités influencées par son genre, sa classe sociale, sa nationalité, son orientation sexuelle, ses handicaps, etc. Les membres peuvent aussi vivre des oppressions (ex. : le rejet en lien avec son statut VIH, le mépris en lien avec ses problèmes de dépendance ou de santé mentale, l'homophobie, la transphobie, le racisme, etc.) et des privilèges (ex. : être dans une classe sociale aisée). Par exemple, une membre travailleuse du sexe peut avoir un bon salaire, mais vivre aussi des inégalités en raison de son statut VIH et de sa profession.

Depuis quelque temps, nous observons parfois sur nos médias sociaux des propos discriminatoires et certainement très malavisés qui négligent de tenir en compte ces interactions entre nos différentes identités. La grande famille du MIELS-Québec est composée de personnes issues de tous les horizons et qui portent des identités très différentes. Depuis sa fondation, le MIELS-Québec a toujours accueilli par la grande porte, avec respect et humanité des personnes qui ont été bafoués, négligés et stigmatisés par notre société. Et hélas, nous nous sommes trop souvent aussi malmenés entre nous.

Cela peut s'expliquer. L'être humain a tendance naturellement à trouver plus facile de s'identifier à des personnes qui lui ressemble. C'est, en effet, parfois difficile de se reconnaître dans une personne qui consomme des drogues, quand, de notre côté, nous ne consommons pas. C'est parfois difficile de se reconnaître dans une personne qui parle à ses voix quand on ne vit pas avec des soucis de santé mentale. Pourtant, nous portons, nous en sommes convaincus, un lien bien plus fort qui nous unit au-delà de ce qui nous sépare. Nous avons également ensemble une mission : celle de prendre soin des personnes qui vivent avec le VIH et de mettre fin à la pandémie du VIH à Québec.

Nos très chers membres, nous invitons, encore aujourd'hui, à demeurer solidaire dans cette lutte pour un monde sans VIH, sans sida et sans oppressions. Nous vous invitons aussi à célébrer, jour après jour, nos belles et fascinantes identités multiples ! La vaccination est à l'horizon. Nous pourrions bientôt, souhaitons-le, nous revoir tous ensemble et nous prendre dans nos bras. Solidairement,

Katy Rodrigue

Codirectrice générale-programme et service

François-Xavier Schmitz-Lacroix

Codirecteur général - Administration, communication et développement

02 - MOT DE LA CO-DIRECTION GÉNÉRALE
03 - RUBRIQUE DES EMPLOYÉ.E.S
04 - PRÉSENTATION DES MEMBRES DU C.A.
05 - ESPACE MEMBRES
06 - CHRONIQUE DE LA VIE COMMUNAUTAIRE
07 - PÉRIODE DES IMPÔTS / CHANGEMENT DANS LA MOISSON
08 - LA CONTAMINATION ALIMENTAIRE - SUITE
11 - GUIDE THÉRAPEUTIQUE VIH/VHC
12 - LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE
14 - DÉPISTAGE COMMUNAUTAIRE DE LA COVID-19
15 - SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT MARC SIMON
16 - GROUPE DE DISCUSSION POUR LES GBHARSAH
19 - LES SÉQUELLES DE LA VIOLENCE INTERPERSONNELLE SUR LA SANTÉ DES PVIH
22 - OUTIL DE DÉTECTION DU FENTANYL DANS LES DROGUES
23 - JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME - TÉMOIGNAGE D'UNE PVIH
26 - CALENDRIER
27 - DIVERTISSEMENT
28 - PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

Création : Marc-Anciel Gaudette

Coordination et révision : Pier-Ann Roy, Katy Rodrigue, Audrey-Ann Thibodeau et Marc-Anciel Gaudette

Crédit photo de la couverture : Marc-Anciel Gaudette

RUBRIQUE DES EMPLOYÉ.E.S

FRANCIS LESSARD

INTERVENANT GBHARSAH ET PROGRAMME PRISME



Bonjour à tous et à toutes, Ce mois-ci, on m'a demandé de vous faire une petite présentation de moi afin que vous puissiez en connaître un peu plus à mon sujet. Je me lance donc en vous livrant une petite autobiographie à mon sujet.

Francis Lessard est né le 27 février 1994 à l'hôpital de Thetford Mines pendant la nuit (fait cocasse, je suis né dans la chambre numéro 281, donc je crois que le domaine de la santé sexuelle m'était destiné dès la naissance). Il fut élevé par sa mère monoparentale et avec son petit frère dans un petit village de la Beauce se nommant Tring-Jonction (eh oui! Je suis un petit « jarret noir » d'origine). C'est à ses 15 ans qu'il prit son envol vers la grande ville de Québec sur le pouce en voulant commencer sa vie (Eh oui! Même ceux de ma génération ont connu ce qu'était de faire du pouce!). Étant un jeune adolescent sans domicile fixe pendant quelques mois, certaines difficultés se sont présentées dans la vie de Francis.

Cependant, armé de sa résilience, de sa persévérance et de son courage, il se prit en main et décida finir son secondaire 5 à l'école des adultes. Il s'est ensuite inscrit au CÉGEP par la suite. Il décida de s'inscrire en sciences humaines au CÉGEP de Sainte-Foy. Après un an de science humaines, Francis s'inscrit dans un programme de techniques en travail social et finit de le compléter en 2016. Fait cocasse, Francis a choisi le programme de techniques en travail social par hasard en jouant à ma petite vache a mal aux pattes, car il ne savait pas vraiment vers quel domaine professionnel se tourner. Suite à son parcours académique, Francis a commencé à travailler dans le domaine de l'intervention comme intervenant dans quelques organismes communautaires de la ville de Québec, entre autres, dans le domaine de la santé mentale et auprès des jeunes dans les parcs.

Parlons maintenant des passions de Francis. Ce jeune homme est une personne passionnée par la nature. Il a d'ailleurs fait l'acquisition, en 2020, d'un chalet au fond des bois dans la municipalité de Notre-Dame-Des-Bois en Estrie. Il a également une passion pour les arts du cirque. Pendant environ 6 ans, Francis a pratiqué les arts du cirque comme trapéziste fixe et s'est donné en spectacle à quelques reprises pendant ses études en techniques de travail social. Sinon, il a aussi une fascination pour les crânes et pour tout ce qui touche à l'Halloween (c'est sa fête préférée de l'année).

Il vit actuellement avec sa compagne de vie depuis maintenant 7 ans qui se nomme Madame Chat (une belle siamoise de couleur caramel).

Présentement, tout en travaillant au MIELS-Québec, Francis est étudiant au certificat en santé sexuelle à l'université Laval. Il adore en apprendre à ce sujet, car l'intervention en santé sexuelle le passionne.

En espérant que vous avez aimé cette petite autobiographie et que vous avez pu en savoir un peu plus à mon sujet.

Si jamais vous avez des questions, n'hésitez pas à m'écrire! Il me fera plaisir d'y répondre.

Francis

PRÉSENTATION DES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Guy Gagnon

Président

En parallèle à une carrière dans la fonction publique du Québec, Guy est membre du MIELS-Québec depuis déjà 28 ans et il s'est impliqué progressivement à titre bénévole dans la lutte contre le VIH-Sida depuis plus de 21 ans. En effet, il s'est impliqué à titre de membre du Conseil d'administration du MIELS-Québec pour plusieurs mandats. Il a ainsi assumé le rôle de trésorier pendant quelques années et occupe actuellement le poste de président du Conseil d'administration depuis l'an dernier. Appelé à représenter l'organisme de Québec auprès de la Coalition des organismes communautaires du Québec (COCQ-SIDA) depuis plus d'une dizaine d'années, il s'est ainsi engagé à titre d'administrateur, de trésorier et, depuis l'an dernier, suite à sa retraite, à titre de président de son Conseil d'administration.

S'est ajouté depuis deux ans une représentation à l'international par sa participation à la Coalition Internationale PLUS de lutte contre le VIH-SIDA, ceci permettant entre autres l'échange des meilleures pratiques observées sur le terrain auprès des 15 pays membres, répartis sur 4 continents, et favorisant le partage d'expertises et de connaissances les plus à jour et les plus prometteuses. Guy a toujours eu comme objectif premier de lutter contre l'exclusion liée à la séropositivité, ainsi qu'au maintien des droits des PVVIH, tout en favorisant « une prise en charge par et pour les PVVIH ».



Édénia Savoie

Vice-présidente

Ses ami(e)s et ses proches la décrivent comme une femme empathique qui a beaucoup d'amour à donner, qui est attentive aux besoins des autres et qui répond "présente" lorsqu'on a besoin d'elle. Elle a aussi une très bonne capacité d'adaptation et d'introspection. C'est en 2010 qu'Édénia a fait la connaissance du MIELS-Québec via une amie et qu'elle a commencé à s'impliquer comme bénévole pour ensuite siéger au sein du conseil d'administration de 2011 à 2013. Lors de sa graduation au baccalauréat en travail social à l'Université Laval en 2013 celle-ci a accepté un remplacement comme intervenante au milieu de vie, puis a postulé pour le poste. Au cours de ses 3 années comme employée, Édénia a aussi eu la chance de travailler 6 mois à l'hébergement Marc-Simon et de s'impliquer plus spécifiquement auprès des femmes et des jeunes vivant avec le VIH.

À l'automne 2016, celle-ci a fait le saut pour le réseau public comme travailleuse sociale au CIUSSS de la Capitale-Nationale aux programmes des Services généraux et Jeunes en difficultés. Édénia a récemment pris la décision de faire un retour dans le milieu communautaire comme travailleuse sociale au Centre d'amitié autochtone de Québec souhaitant se rapprocher de ses valeurs et relever de nouveaux défis professionnels.

ESPACE MEMBRES

VOUS AIMERIEZ ÉCRIRE DANS LE SIDUS ?

Saviez-vous que chaque mois, la section « **Espace Membres** » est réservée pour y accueillir votre voix et vos mots.

Que ce soit pour partager vos réflexions, des phrases ou des textes inspirants, des réalisations artistiques, des témoignages ou encore de doux messages de solidarité envers vos pairs, il vous est possible de le faire. N'hésitez pas à nous faire part de votre projet. Nous pourrions même vous aider avec la rédaction si vous en ressentez le besoin.

Nous vous invitons donc à nous écrire au **stage@miels.org** afin de contribuer à ce que votre SIDUS réponde encore mieux à vos besoins et nous faire part de vos suggestions.

Amicalement vôtre,

Toute l'équipe du MIELS-Québec



SERVICES COMMUNAUTAIRES

CHRONIQUE DE LA VIE COMMUNAUTAIRE



Coucou!

J'espère que vous allez bien et que les temps ne sont pas trop long. N'oubliez pas que nous ne sommes pas bien loin si vous avez besoin de quoi que ce soit, lâcher nous un coup de fil et nous ferons tout ce qui est en notre possible pour vous aider à ce sujet.

De mon côté, mon DEC tire à sa fin et j'ai décidé de continuer mes études à l'université à temps partiel pour la prochaine année! Je pourrai donc continuer à vous côtoyer en travaillant à la vie communautaire tout en continuant d'acquérir des connaissances pouvant m'être utile dans mon poste.

J'ai aussi la chance de pouvoir avoir un coup de main pendant les distributions de Moisson-Québec de la part de June'ill, un stagiaire TTS qui est présent les mercredis avec moi, vous l'avez peut-être déjà rencontré ou vous le ferez probablement dans les prochaines semaines puisqu'il sera avec nous pour encore plus de 2 mois!

Nouveauté à la vie communautaire

Pour ce qui est de la vie communautaire, il est certain que c'est assez tranquille considérant les restrictions sanitaires mises en place. Cependant, malgré tout, nous pourrons, dès la semaine prochaine vous revoir à l'organisme pour que vous puissiez choisir ce que vous voulez dans votre moisson ! Il y a une page informative à ce sujet dans le SIDUS, ne manquez pas de la regarder.

Il y aura, aussi, au courant du prochain mois, une autre distribution d'activité à faire à la maison lors de la distribution de Moisson-Québec! Nous aurons des jeux de cartes, des cahiers de dessins, des peintures à numéro et à diamant et des jeux de logiques, bref il y en aura pour tous les goûts encore une fois.

Je pense fort à vous et j'ai hâte de pouvoir vous côtoyer davantage.

Audrey-Ann Thibodeau

Stagiaire intervenante à la vie communautaire
(418) 649-1720 poste 111
stage@miels.org

SERVICES COMMUNAUTAIRES

Période des impôts

Veillez porter attention aux changements suivants :

Tout d'abord, cette année nous serons deux bénévoles à la préparation des déclarations d'impôts, Gaétan Laroche et Roland Nadeau.

Avec les restrictions apportées par la COVID, le mercredi sera la seule journée de la semaine pour apporter vos documents, idéalement dans une enveloppe identifiée à votre nom.

Auparavant, assurez-vous d'avoir reçu tous vos documents.

Il est essentiel que vous complétiez le formulaire d'information personnel et signer les formulaires de consentement.

Vous pourrez apporter vos documents à compter du 17 février.

Vous pourrez récupérer vos documents complétés aussi le mercredi.

Ce service s'adresse aux personnes ayant accès aux services alimentaires.

Merci

Changement dans la moisson

Nous avons le bonheur de vous annoncer que nous pourrons, **dès le 24 février**, nous pourrons recommencer à vous accueillir lors de la moisson pour vous permettre de choisir vos articles.

Nous vous appellerons, le lundi ou le mardi précédant la moisson, pour vous dire si vous devez passer le matin, entre 9h et 11h30, ou l'après-midi, entre 13h et 15h. Votre moment de passage sera choisi par une pige au hasard. Il sera important de respecter le moment de la journée qui vous sera attribué.

Au plaisir de vous revoir sous peu,

L'équipe du MIELS-Québec

La contamination alimentaire

Les infections alimentaires peuvent être le résultat d'une contamination directe ou croisée d'où l'importance de respecter les règles d'hygiène dans la manipulation d'aliment. Un seul moment d'inattention ou de nonchalance de votre part peut avoir des conséquences sur votre santé et celle de votre famille.

En éliminant les risques de contamination croisée, vous assurez la qualité des aliments, augmentez la durée et de conservation des aliments et évitez les toxi-infections alimentaires.

Les micro-organismes ne possèdent pas de système de locomotion : ils doivent être transportés d'un endroit à l'autre par ce qui leur est accessible par exemple : les mains, les ustensiles, les surfaces de travail et surtout nous. Tout ce qui est insalubre représente un risque à la santé de nous tous lors d'un contact avec les aliments.

Définition de la contamination

On distingue deux types de contamination

La contamination directe

Elle se produit lorsqu'un aliment entre en contact direct avec une source reconnue de pathogène (par exemple des eaux usées, de la viande crue ou du jus de viande, le sol) ou un contaminant chimique y compris les allergènes, ou un corps étranger.

La contamination croisée

Elle se produit lorsqu'un aliment entre en contact avec les mains, de l'équipement ou des ustensiles ou des surfaces de travail mal nettoyées ou contaminées par une source reconnue de pathogène (par exemple des eaux usées, de la viande crue ou du jus de viande, le sol) ou un contaminant chimique y compris les allergènes, ou un corps étranger.

Le lavage des mains est la meilleure façon de prévenir la propagation des micro-organismes. Si le lavage des mains demeure pour tout un geste essentiel pour protéger sa santé et celle d'autrui. Le manque de temps n'est pas une excuse valable.

SERVICES COMMUNAUTAIRES

Pour éviter la contamination des aliments

Pour éviter la contamination des Aliments

- Lavez-vous toujours les mains avant et après la manipulation des aliments.
- N'utilisez pas les mêmes tables de travail, planches à découper ou les mêmes ustensiles pour les aliments crus, les aliments cuits et prêts à manger.
- Recouvrir les aliments de pellicule d'emballage ou de couvercles lavable.
- Placer au réfrigérateur les aliments cuits et prêts à manger au-dessus des aliments crus.
- Effectuer un pré-lavage, un lavage un rinçage adéquat pour les ustensiles et les surface de travail.
- Laver et désinfecter les brosses et les instruments de récurage, changez-les régulièrement.

En conclusion

La plupart des bonnes pratiques visent à prévenir les contaminations directes et indirectes ou croisées. En faisant respecter minutieusement et consciencieusement toutes les bonnes pratiques en tout temps. Il augmente la qualité des mets servis, s'assure d'une plus longue conservation des aliments périssable et ce tout en se préoccupant de la santé de tout et tous..

VIH/VHC

Vérifier les interactions entre médicaments

LANCER LA RECHERCHE



OUTILS POUR PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Tableau synthèse des antirétroviraux

Photos et posologies des antirétroviraux.

Outil de prise en charge des interactions médicament-médicament contre le VIH

Livret qui comprend des tableaux sur l'ensemble des interactions entre les antirétroviraux les médicaments concomitants pouvant être prescrits pour la population VIH+.

Pharmacologie des antirétroviraux

Informations détaillées sur chacun des antirétroviraux (posologies, effets indésirables, pharmacocinétique, etc.).

Opinions pharmaceutiques

Lettre pour le médecin avec recommandations sur l'interaction et la gestion de cette dernière (alternatives, ajustements, etc.).

Archives

Archives des documents élaborés antérieurement et dont le contenu peut avoir été modifié depuis leur publication. Voir la section des interactions médicamenteuses sur le site pour de l'information plus actuelle.



INFORMATIONS AUX PATIENTS

Antirétroviraux

Feuillets d'informations répondant aux questions des patients sur les antirétroviraux.

Effets indésirables

Feuillets d'informations pour conseiller sur la gestion des effets indésirables possibles avec les antirétroviraux.

Exposition professionnelle aux liquides biologiques

Feuillets d'informations sur les antirétroviraux destinés aux personnes qui doivent prendre des antirétroviraux pour prévenir une infection au VIH.

Infections opportunistes

Feuillets d'informations répondant aux questions des patients sur les médicaments employés pour le traitement des infections opportunistes.

Hépatite C

Feuillets d'information répondant aux principales questions des patients sur les antiviraux utilisés pour le traitement de l'hépatite C.

La respiration diaphragmatique

Pour parvenir à relaxer pleinement et à obtenir des bienfaits psychologiques de la relaxation, vous devez apprendre à bien respirer. La respiration complète est un premier pas vers la relaxation et elle peut être atteinte par la pratique de la «respiration diaphragmatique».

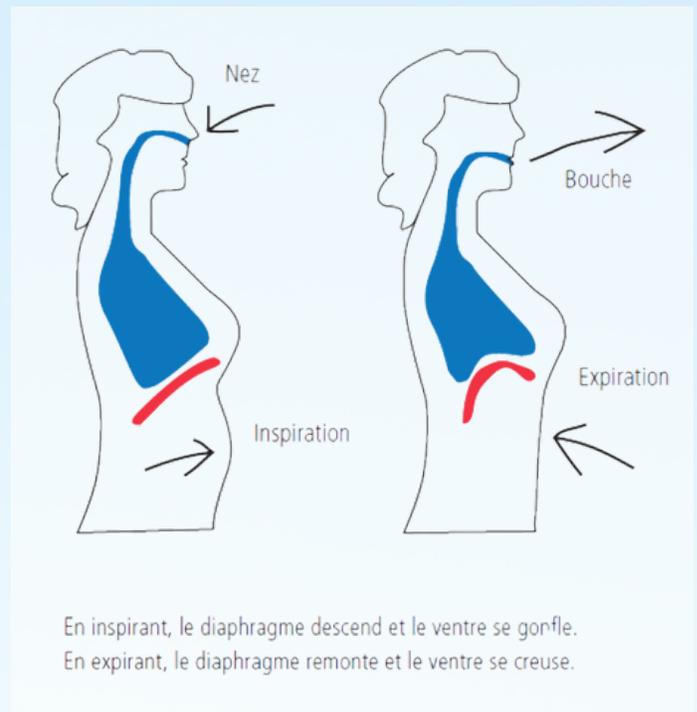
Qu'est-ce que c'est ?

Les personnes anxieuses ont plutôt tendance à avoir une respiration thoracique, qui utilise la partie supérieure de la poitrine de même que les muscles de la cage thoracique pour étendre et contracter les poumons. Or, cette forme de respiration est peu profonde, moins efficace (sauf s'il faut s'enfuir ou courir!) et s'accompagne de tensions musculaires. La bonne nouvelle est qu'il est possible d'apprendre à respirer de façon différente. La respiration diaphragmatique tire son nom du muscle qu'elle sollicite: le diaphragme (muscle qui sépare les poumons de l'abdomen et dont la principale fonction est de contrôler l'expansion -inspiration – et la contraction - expiration – des poumons).

La respiration diaphragmatique est naturellement plus lente et plus profonde, ce qui mène à un meilleur «remplissage» de «vidage» des poumons et, par conséquent, à une meilleure oxygénation du sang. Cette oxygénation permet un état de bien-être plus grand (énergie, détente, etc.). Elle diminue aussi la possibilité d'hyperventilation parce qu'elle favorise une plus grande détente musculaire.

Apprentissage de la respiration diaphragmatique

1. Installez-vous confortablement dans un contexte propice à la détente.
2. Posez une main sur votre abdomen et l'autre sur votre poitrine afin de bien sentir les mouvements et d'ajuster votre respiration.
3. Respirez lentement par le nez (certaines personnes préfèrent inspirer par le nez et expirer par la bouche) et laissez-vous habiter par une image relaxante.
4. En inspirant, gonflez votre abdomen (et non le haut du thorax). Vous y parviendrez en abaissant le diaphragme. Une fois l'abdomen distendu, votre inspiration viendra ensuite gonfler le thorax. Inspirez lentement et profondément.
5. Il est toutefois possible d'éprouver un sentiment d'inconfort au départ. Ce type de respiration est toutefois naturel pour le corps, qui s'y ajustera.
6. En expirant, le diaphragme remonte vers la poitrine afin de vider les poumons de l'air résiduel qui s'y trouve et l'abdomen se creuse. Le mot «relaxe» peut être prononcé en expirant. Expirez au moins aussi lentement que vous inspirez afin de favoriser un état de relaxation.
7. Détendez les muscles du visage, des épaules et de l'abdomen.
8. Répétez l'exercice tous les jours, de 5 à 10 minutes. Augmentez graduellement le temps d'exposition au fur et à mesure que vous vous sentez confortable. De même, ralentissez graduellement le rythme de votre respiration en fonction de votre maître de la respiration.
9. À la suite de l'exercice, relevez-vous lentement et retournez graduellement à vos activités.



Tiré du « Centre de santé et de consultation psychologique de l'Université de Montréal »

DÉPISTAGE DE LA COVID-19

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Lundi

8H30 À 9H30
DANS LES LOCAUX DE LAUBERIVIÈRE

Mardi

14H00 À 15H00
DANS LES LOCAUX DE LA YWCA
***** FEMMES ET ENFANTS SEULEMENT *****

Mercredi

11H00 À 12H00
DANS LES LOCAUX DE LA MAISON MÈRE MALLET
14H45 À 15H45
DANS LES LOCAUX DE L'ARCHIPEL D'ENTRAIDE

Jeudi

14H30 À 15H30
DANS LES LOCAUX DE LAUBERIVIÈRE

Vendredi

10H00 À 11H00
DANS LES LOCAUX DU LOCAL CENTRE-VILLE

SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT **MARC-SIMON**

Bonjour à tous!

Ce n'est un secret pour personne : le contexte actuel causé par la pandémie n'est pas facile pour personne. Notre santé mentale et notre bien-être sont tous deux affectés par notre isolement de la dernière année. C'est par notre courage, notre force et notre résilience que nous allons être en mesure d'avancer et de nous adapter à la situation créée par la COVID-19. Et nous, l'équipe SAMS, c'est avec plaisir et amour que nous allons continuer de vous accompagner et de vous outiller afin de vous permettre d'aller le plus loin possible.

Si jamais vous avez besoin de parler, de briser votre isolement, de ventiler sur le contexte actuel, nous sommes là pour vous. N'hésitez surtout pas à nous contacter!

*Prenez soin de vous. C'est important.
L'équipe SAMS*

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



Caroline Faucher
intervenante psychosociale



Sandy Laflamme
intervenante de proximité



Marc-Antoine Pednault
intervenant de proximité



Marie-Anne Ouellet
intervenant de proximité

NOUVEAUTÉ AU MIELS-QUÉBEC

MIELS-Québec lance son tout nouveau service de groupe de discussion s'adressant aux hommes gais, bisexuels et HARSAH*. Ces rencontres se dérouleront un mercredi sur deux, de 18h à 19h30. Chaque séance porte sur un thème différent, dans une optique positive de la sexualité. Pour assister aux rencontres, vous n'avez pas besoin d'avoir été présent à la dernière puisque les thèmes changeront au fil des rencontres.

Pour vous inscrire ou pour toutes questions concernant le groupe de discussion, contactez **Camille Thibault** (intervenante auprès des hommes gais, bisexuels et HARSAH) au harsah@miels.org ou par téléphone au 418 649-1720, poste 205.

*HARSAH: Hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes



Pornographie

Plaisir
sexuel

Estime de
soi

**GROUPE DE DISCUSSION VIRTUEL
POUR HOMMES GAIS, BISEXUELS**

POUR PLUS D'INFORMATIONS:

CAMILLE (INTERVENANTE HARSAH)

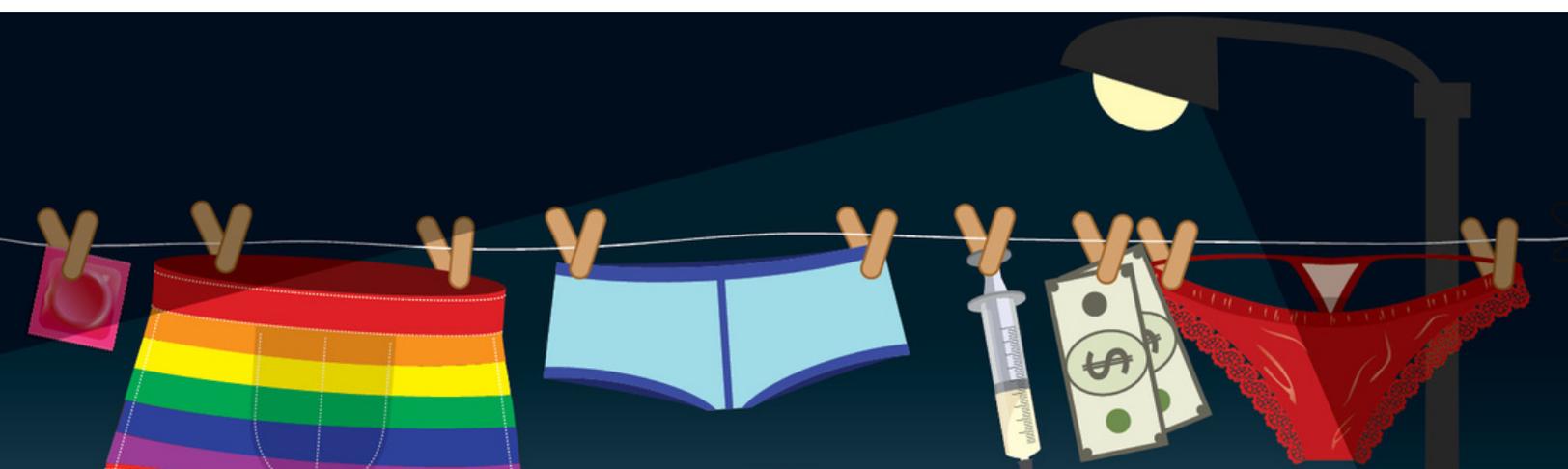
HARSAH@MIELS.ORG

418-649-1720 P.205



EN CES TEMPS DIFFICILES...

DE LA PART DES MEMBRES ET DE
TOUTE L'ÉQUIPE DU MIELS-QUÉBEC



SIDEP
SENSIBLE À VOTRE RÉALITÉ

DÉPISTAGE ITSS **PRÉVENTION
VACCINATION • PrEP** **SANTÉ SEXUELLE**

MERCI AU SIDEP CLSC HAUTE-VILLE
POUR VOTRE SOUTIEN!

dans le monde il y a la tranquillité des neiges qui fondent et qui se cristallisent, les résidences d'hiver où l'on retrouve de grandes vallées de chaleur, des ours de calme dans l'atonie du paysage / dans la neige il y a les rivières en formation, l'écoulement depuis les cimes jusqu'aux simples faits nourriciers, à la nourrice d'une racine, à la nourrice des pierres qui apparaissent à travers les eaux de mars / dans le monde il y a la fragilité des neiges en équilibre pour un moment sur la terre / il y a nous, heureux d'être à la merci des métamorphoses

ANTOINE DUMAS, EXTRAIT DE « AU MONDE INVENTAIRE »



PRÉVENTION

Une étude révèle les séquelles de la violence interpersonnelle sur la santé des personnes séropositives

02 FÉVRIER 2021 - SEAN R. HOSEIN

L'effet du traitement du VIH (TAR) est tellement transformateur que les chercheurs prévoient de plus en plus que les utilisateurs du TAR seront nombreux à connaître une espérance de vie quasi normale. Nombre de facteurs peuvent toutefois miner la capacité d'une personne à prendre son TAR exactement comme il est prescrit, à respecter continuellement ses rendez-vous en clinique et au laboratoire et à adopter de saines habitudes de vie. La santé mentale figure parmi ces facteurs nombreux. La santé mentale d'une personne peut être influencée par des facteurs biologiques, sociaux et structureaux, ainsi que par des événements passés ou actuels qui sont source de détresse psychologique et de traumatismes.

Accent sur la violence interpersonnelle

Selon une équipe de la Southern Alberta HIV Clinic à Calgary, la violence interpersonnelle « comprend la violence entre les partenaires intimes, les membres d'une même famille, les amis et les connaissances ». L'équipe a évalué plus de 1 000 personnes séropositives afin de connaître leurs antécédents de violence interpersonnelle. Les personnes qui disaient avoir été victimes de violence se faisaient diriger vers des travailleurs sociaux pour recevoir du counseling. Les chercheurs ont suivi les participants pendant neuf ans après l'évaluation initiale.

Trente-six pour cent des participants ont dévoilé avoir vécu de la violence interpersonnelle. Selon les chercheurs, malgré le counseling, ces personnes couraient plus de risques de présenter de nombreux indices d'une mauvaise santé, notamment un faible compte de cellules CD4+, une charge virale détectable persistante et une durée de survie réduite, comparativement aux personnes n'ayant pas signalé d'antécédents de violence.

Dans un rapport à paraître dans la revue AIDS, les chercheurs décrivent l'algorithme qu'ils proposent pour venir en aide aux victimes de violence interpersonnelle. Ils encouragent d'autres cliniques VIH à effectuer des évaluations semblables et à diriger les patients vers des travailleurs sociaux, que ce soit sur place ou ailleurs, afin de recevoir un traitement et un soutien psychosocial.

Détails de l'étude

En juin 2009, les chercheurs ont commencé à évaluer les participants pour déterminer s'ils avaient vécu de la violence interpersonnelle. Le suivi des participants a duré neuf ans après cette évaluation initiale.

Résultats

Plus du tiers des participants (36 %) ont dévoilé des expériences de violence interpersonnelle dans les proportions suivantes :

- violence interpersonnelle dans l'enfance seulement : 21 %
- violence interpersonnelle après l'atteinte de l'âge adulte seulement : 15 %



PRÉVENTION

Sexe

Les femmes (46 %) étaient plus susceptibles que les hommes (33 %) de dévoiler des antécédents de violence interpersonnelle. Elles étaient également plus susceptibles (25 %) que les hommes (12 %) de signaler des actes de violence subis depuis qu'elles étaient des adultes.

Groupes ethnoraciaux

Les personnes autochtones étaient plus susceptibles (71 %) de dévoiler des antécédents de violence interpersonnelle que les personnes de race blanche (38 %) et les personnes d'origine africaine, caraïbienne ou noire (20 %).

Affections médicales concomitantes

Aucune différence n'a été constatée entre les victimes de violence interpersonnelle et les non-victimes en ce qui concerne les taux d'affections médicales concomitantes, telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète, les troubles gastro-intestinaux et les lésions nerveuses.

Les chercheurs ont toutefois constaté que les personnes ayant subi des actes de violence étaient considérablement plus susceptibles d'éprouver les problèmes suivants :

- consommation problématique de substances (dont la méthamphétamine, la cocaïne ou le crack et/ou l'héroïne et d'autres opioïdes)
- co-infection au virus de l'hépatite C
- pensées ou actes d'automutilation
- troubles de santé mentale

Abandon des soins

Au cours de l'étude, les chercheurs ont trouvé que les personnes ayant dévoilé des antécédents de violence interpersonnelle dans l'enfance étaient significativement plus susceptibles (40 %) d'abandonner les soins que les personnes ayant vécu de la violence interpersonnelle depuis l'âge adulte seulement (26 %) ou celles n'ayant signalé aucun antécédent de violence interpersonnelle (27 %)

Notons que les taux de discontinuation des soins attribuables à un déménagement hors du sud de l'Alberta étaient semblables sans égard aux antécédents de violence interpersonnelle.

Impact sur la survie

Selon les chercheurs, le risque de décès prématuré était presque le double (16 %) chez les personnes ayant dévoilé des antécédents de violence interpersonnelle dans l'enfance, comparativement aux personnes n'ayant aucun antécédent de violence interpersonnelle ou des antécédents de violence interpersonnelle survenus depuis l'âge adulte seulement (environ 8 %). Les chercheurs ont affirmé que les décès parmi les victimes de violence interpersonnelle dans l'enfance étaient « souvent associés à des problèmes de santé mentale et de dépendance (surdose de drogue, violence, suicide) ou à des complications du VIH/sida ».

PRÉVENTION

Mesures du comportement et de la santé

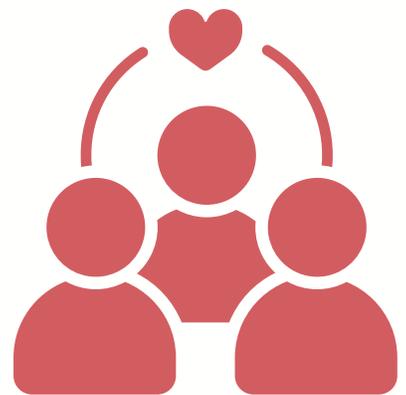
Au cours de l'étude, les chercheurs ont constaté les conséquences défavorables suivantes chez les personnes ayant dévoilé des antécédents de violence interpersonnelle de n'importe quel genre, par rapport aux personnes n'ayant pas dévoilé de violence interpersonnelle :

- 36 % plus susceptibles de mettre fin aux soins
- 81 % plus susceptibles d'avoir une charge virale élevée, soit 500 copies/ml ou plus
- 47 % plus susceptibles de connaître une baisse du compte de CD4+ sous le seuil des 200 cellules/mm cube
- 65 % plus susceptibles de mourir

Ces tendances se maintenaient sans égard au sexe, au groupe ethnoracial ou au niveau de scolarité des participants.

À retenir

L'équipe de recherche a fait valoir ceci : « Pour les victimes de maltraitance, les rendez-vous cliniques manqués, la discontinuation des soins de santé [et la mauvaise observance thérapeutique] reflètent souvent des antécédents de traumatismes et de stigmatisation ».



Quelles mesures sont en cours?

Selon les chercheurs, « il est crucial d'entamer un dialogue avec [les personnes séropositives] sur leurs antécédents de violence interpersonnelle. Lors d'une étude précédente menée également dans la Southern Alberta HIV Clinic, les participants étaient ouverts à l'idée de passer une évaluation de leurs antécédents de violence interpersonnelle parce qu'une relation de confiance existait déjà entre eux et leurs professionnels de la santé. L'évaluation des individus offrait l'occasion de diriger ceux-ci vers un travailleur social se spécialisant dans la violence familiale/interpersonnelle et les abus. La Southern Alberta HIV Clinic vise à évaluer chaque personne pour déterminer ses antécédents de violence interpersonnelle et à fournir l'occasion de parler aux travailleurs sociaux [de la clinique] à toutes les personnes qui en dévoilent. Les travailleurs sociaux permettent aux individus de parler de leurs traumatismes et peuvent élaborer des plans sécuritaires pour aider les patients à obtenir du soutien additionnel ».

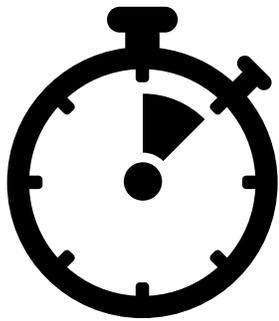
Un héritage de violence

Cette étude albertaine met en évidence l'impact durable que la violence dans l'enfance exerce sur la santé des adultes. Le mécanisme précis par lequel la violence interpersonnelle dans l'enfance fragilise la santé plus tard n'est pas clair, mais il est probable que l'interaction de divers effets psychologiques et biologiques joue un rôle. Les chercheurs de Calgary ont mentionné d'autres études où l'on avait observé que des changements anormaux dans les hormones et les signaux chimiques participant à la réponse au stress étaient associés à un risque accru de trouble de stress post-traumatique (TSPT) et de dépression. Cette étude est importante et s'ajoute à la masse croissante de données probantes révélant les séquelles importantes de la violence interpersonnelle, surtout si celle-ci a lieu dans l'enfance. Le travail effectué par cette équipe souligne l'importance d'aider les populations vulnérables à améliorer leur santé globale de façon durable.

Outil de détection du fentanyl dans les drogues

Si tu consommes de la drogue qui vient du marché illicite ou de la rue, y'a fort à parier que tes substances ne sont pas pures !

La plupart du temps, elles sont contaminées ou volontairement coupées avec d'autres substances qui rendent dépendantes et qui peuvent provoquer la mort par surdose. C'est le cas du fentanyl. Personne ne veut ça. Mais on sait aussi que ça n'empêche pas les gens de consommer pour autant !



5 min

C'est pourquoi, le MIELS-Québec est fier de vous offrir gratuitement des bandelettes de détection du fentanyl. En 5 minutes, il vous est possible de savoir si votre stock contient des traces de fentanyl. Ça vous permet ensuite de prendre une décision éclairée sur la manière que vous consommerez (ou non) votre substance. Faire une dose test (moitié ou quart de dose habituelle), espacer un peu plus vos consommations dans le temps et ne pas consommer seule sont des exemples de comportements sécuritaires à adopter si votre substance contient des traces de fentanyl.

Malheureusement, ce n'est pas un outil infallible. Il arrive parfois que les bandelettes se trompent. Alors mieux vaut vérifier avec un deuxième test lorsqu'on a un doute.



Si vous souhaitez profiter de cette offre incroyable,
APPELEZ ou TEXTEZ dès maintenant au :



581-982-0298



Louis-Philippe se fera un plaisir de vous montrer comment ça marche et de vous en donner !

Niaise pas avec ta vie, procure-toi des bandelettes!

PRÉVENTION

Journée internationale de la femme : le témoignage poignant de Lucie, 26 ans, séropositive.

Dans son livre « Presque comme les autres », elle raconte sa nouvelle vie avec le VIH. De l'annonce aux bouleversements, elle s'est confiée à « L'Obs ».



Aujourd'hui, Lucie se dévoile dans un livre Presque comme les autres (Ed. Robert Laffont), sorti en librairie ce 1er mars. © BELGA MAG / BELGA/AFP/THIERRY ROGE Par 6Medias Publié le 03/03/2018 à 14h28 - Modifié le 03/03/2018 à 14h44

Chaque jour, à 19 h 30 tapantes, Lucie a rendez-vous avec trois comprimés, ses nouveaux compagnons. Âgée de 26 ans, la jeune femme a appris sa séropositivité en juin 2012. Aujourd'hui, elle se confie dans le livre « Presque comme les autres » (éditions Robert Laffont), sorti en librairie ce 1er mars. Lucie Hohvannessian raconte la cohabitation forcée avec ce virus. Dans un entretien accordé à L'Obs, elle décrit sa vie de maintenant et se rappelle ce jour d'il y a 6 ans quand une annonce est venue bouleverser sa vie. « Je devais subir une petite intervention médicale et j'avais dû faire une prise de sang. Quelques jours plus tôt, le secrétariat du médecin m'a contactée pour fixer au plus vite un rendez-vous. Immédiatement, je me suis dit qu'il y avait un truc qui clochait avec mes résultats. [...] Ce jour là, j'étais avec ma meilleure amie, mais seule face au médecin quand il a prononcé les mots suivants : J'ai vos résultats d'analyses. Elles sont positives au VIH. » Et d'ajouter : « Ça a été un choc, mais pas une immense révélation. Parce que je n'étais pas seule, que le médecin n'était ni paternaliste, ni condescendant, je me suis tout de suite sentie encadrée et en confiance. »

Une charge virale indétectable

Dans les jours qui suivent cette annonce, elle décide de contacter ses ex-compagnons. « Je me suis dit que c'était ce qu'il y avait de plus réglo à faire, même si c'est vrai que je n'avais aucune obligation. Je l'ai fait aussi parce que je voulais savoir qui avait bien pu me contaminer. [...] Et puis, j'étais aussi inquiète pour eux. J'avais merdé, mais je ne voulais pas que mon erreur se répercute sur d'autres. C'est une question de respect. » Sur le site de L'Obs, Lucie se confie également sur son traitement et les contraintes engendrées.

PRÉVENTION

« Chaque jour depuis six ans, je prends trois pilules en une seule prise. Au départ, je mettais une alarme sur 19 h 30 pour ne jamais oublier. Ce rituel rend la chose très réelle. Il me rappelle quotidiennement que je suis séropositive. Heureusement, aujourd'hui, je les avale par automatisme sans trop penser à ma situation et je panique moins quand j'ai un peu de retard. » À part le blanc de l'œil un peu jauni, elle précise également ne pas avoir souffert d'autres effets secondaires.

« J'espère qu'un jour les mentalités évolueront »

Amoureuse depuis peu, Lucie peut maintenant vivre son histoire sereinement. Depuis 2013, sa charge virale est dite « indétectable ». « Cela signifie que le virus est si peu présent dans mon corps que je ne risque plus de contaminer mon partenaire. J'ai le VIH, mais c'est comme si je ne l'avais pas. Il est tapi en moi », explique-t-elle à L'Obs. Si elle pense que les jeunes savent très bien ce qu'est le VIH, elle évoque l'insouciance. « C'est l'âge qui fait qu'on s'en fout. On y pense, on l'envisage, mais on se dit ça ne me concerne pas, "je ne peux pas avoir autant de poisse", "une seule fois, c'est pas bien grave". Je ne juge pas, moi aussi, j'ai eu 20 ans, je me suis cru indestructible. J'ai eu tort », explique Lucie à L'Obs.

Et d'ajouter ensuite : « Dans l'imaginaire collectif, le VIH est encore associé à une image de pestiféré, de cet individu couvert de sarcomes de Kaposi des années 1980. [...] Pourtant, aujourd'hui, en France, on ne meurt plus du sida. J'espère qu'un jour les mentalités évolueront. Moi, j'ai fini par accepter ma séropositivité. Elle ne m'empêche ni de vivre, ni de faire l'amour, ni d'avoir des projets. »



Obtenez un service simple et gratuit !

Le programme Éconologis vous permet :

-  d'obtenir de judicieux conseils en matière d'économie d'énergie ;
-  de bénéficier de matériels écoénergétiques gratuitement ; (ampoules DEL, pomme de douche à débit réduit, isolation portes et fenêtres, etc.)
-  d'augmenter le votre confort à la maison !

INSCRIPTION EN LIGNE

www.expertbatiment.ca/econologis

ou par téléphone au 1 844 303-7333

COUREZ LA CHANCE
DE GAGNER

1000 \$ D'ÉPICERIE AVEC
ÉCONOLOGIS !



Des conditions s'appliquent. Le concours est organisé par Expertbâtiment, prestataire de service du programme Éconologis.



URGENT !

LE CAFÉ RENCONTRE EST À LA RECHERCHE DE BOTTES, GANTS, MATEAUX ET TUQUES POUR HOMMES. SI VOUS AVEZ DES ARTICLES À DONNER, MERCI DE VENIR LES DÉPOSER DANS NOS LOCAUX AU 798 RUE ST-JOSEPH EST

Besoin de parler ?

24h/7

Ligne d'écoute
et de renseignements



1 888 505-1010

interligne.co

inter
ligne

Parlons de
diversité sexuelle
et de genre

MARS 2021

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
28	01	02	03 MOISSON	04	05	06
07	08 Journée internationale de la femme	09	10 MOISSON	11	12	13
14	15	16	17 MOISSON & BANQUE ALIMENTAIRE 	18	19	20
21	22	23	24 MOISSON	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

DIVERTISSEMENT

A
ADRESSE
ÂGE
ALLÉE
ALLURE
AMENER
AMIS
AMUSANT
AUTOMNE
AVENTURE

B
BONBONS

C
CAPE
CHAT
CHEMIN
CITROUILLE
COIN

COMIQUE
COSTUME
COULEUR
CRÉER
CRIS

D
DÉCORATION
DÉGUISEMENT
DÉPART
DIABLE
DISTRACTION
DRÔLE

E
ENFANTS
ESPÈRE

F
FÉES
FÊTE

G
GÂTERIE
GROUPE

H
HABILLEMENT
HÂTE
HEURE

I
IDÉE
INVITÉS

J
JEUNE
JOIE

L
LAID
LUMIÈRE

M
MAISON
MAQUILLAGE
MASQUE

O
OCCASION
OCTOBRE

P
PAPILLOTE
PARCOURS
PARENT
PARTICIPER
PASSER
PERRUQUE
PETIT
PEUR
PLAISIR
POMME

PORTE
PRUDENCE

Q
QUÊTE

R
RAMASSE
RIRES
ROBE
ROBOT
ROUTE
RUELLE
RUES

S
SAC
SOIR
SOIRÉE
SONNETTE
SORCIÈRE

SOUPER
SOUTANE
SUCRERIE

T
TENUE

V
VAMPIRE
VÊTIR

M	A	Q	U	I	L	L	A	G	E	F	E	C	N	E	D	U	R	P	C
A	E	R	E	I	M	U	L	V	E	R	U	E	P	E	R	U	E	H	I
S	C	I	A	D	R	E	S	S	E	R	I	T	E	V	E	R	E	A	T
Q	O	A	R	E	R	U	P	P	N	N	E	B	O	R	P	M	M	B	R
U	S	N	S	E	I	E	E	P	A	E	T	A	C	R	I	S	A	I	O
E	T	T	N	E	R	A	P	L	T	S	S	U	N	N	C	O	I	L	U
D	U	E	G	E	E	C	M	A	U	J	S	S	R	H	I	D	S	L	I
I	M	D	R	L	T	S	U	I	O	O	I	E	A	E	T	E	O	E	L
A	E	R	O	B	O	T	N	S	S	I	C	T	R	M	R	P	N	M	L
B	L	R	U	U	O	O	E	I	N	E	E	T	A	H	A	A	G	E	E
L	D	L	P	E	I	N	A	R	N	O	F	E	E	S	P	R	S	N	R
E	P	E	E	S	L	M	B	O	S	S	I	E	R	P	E	T	I	T	B
E	R	E	A	E	U	L	I	O	O	T	U	T	E	I	R	I	O	S	O
N	U	C	R	S	E	T	E	R	N	N	N	I	C	A	P	E	E	E	T
M	C	Q	A	R	A	N	C	E	E	S	R	A	E	A	E	M	E	T	C
O	R	N	I	R	U	I	U	T	T	E	E	M	F	T	R	R	A	I	O
T	T	I	O	M	E	Q	U	E	T	E	M	U	R	N	U	T	N	V	L
U	S	C	R	R	O	O	U	A	J	O	F	O	R	L	E	I	S	N	A
A	E	R	E	E	R	C	G	E	P	A	P	I	L	L	O	T	E	I	I
D	E	G	U	I	S	E	M	E	N	T	P	A	R	C	O	U	R	S	D

SOLUTION À LA FIN

NOTRE ÉQUIPE DE GESTION

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



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



PIER-ANN ROY
LEADER DES INTERVENTIONS
CLINIQUES ET COMMUNAUTAIRES
ENTRAIDE@MIELS.ORG
POSTE 222

NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT MARC-SIMON



CAROLINE FAUCHER

INTERVENANTE
PSYCOSOCIALE
INTPSYCHO@MIELS.ORG
POSTE 213



À VENIR

INT. SOCIALE - MILIEU LOGEMENT
INTMILIEULOGEMENT@MIELS.ORG
POSTE 109



MARIE-ANNE OUELLET

INT. DE PROXIMITÉ
INTERVENANTSAMS3@MIELS.ORG
POSTE 109



SANDY LAFLAMME

INT. DE PROXIMITÉ
INTERVENANTSAMS2@MIELS.ORG
POSTE 210



MARC-ANTOINE PERD NAULT

INT. DE PROXIMITÉ
INTERVENANTSAMS@MIELS.ORG
POSTE 210

NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

VIE COMMUNAUTAIRE

AUDREY-ANN THIBODEAU

STAGIAIRE EN TECHNIQUES DE TRAVAIL SOCIAL
STAGE@MIELS.ORG
POSTE 111



NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

INTERVENTION PRÉVENTIVE



ÉLIZABETH CROFT

INT. AUPRÈS DES PERSONNES
UTILISATRICES DE DROGUE

UD@MIELS.ORG

POSTE 206



**MARC-ANCIEL
GAUDETTE**

INTERVENANT.E EN SANTÉ ET
MIEUX-ÊTRE GBT2Q - AVANCER

ALLIANCE@MIELS.ORG

POSTE 114



**LOUIS-PHILIPPE
LAVIOLETTE**

INT. EN RÉDUCTION DES
MÉFAITS

RM@MIELS.ORG



FRANÇOIS LESSARD

INT. AUPRÈS DES GBHARSAH

INFO@PRISME.ORG

POSTE 207



MYRIAM FRÉDÉRIQUE

INT. AUPRÈS DES PROFESSIONNELS ET
COMMUNAUTÉS ETHNOCULTURELLES

RECHERCHE@MIELS.ORG



CAMILLE THIBAULT

INT. FIC AUPRÈS DES
GBHARSAH

HARSAH@MIELS.ORG

POSTE 205



À VENIR

INT. JEUNESSE ET MILIEUX

JEUNESSE@MIELS.ORG

POSTE 204

NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

SERVICES ALIMENTAIRES ET TECHNIQUES



STEPHAN QUINTAL

CUISINIER
CUISINE@MIELS.ORG
POSTE 152



RICHARD-THOMAS PAYANT

AGENT TECHNIQUE
AGENT-TECH@MIELS.ORG
POSTE 150

NOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL

STAGIAIRE(S)

Solution

FRIANDISES



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 : alliance@miels.org