



109, rue Wright, suite 003
Gatineau (Québec) J8X 2G7
Tél : 819-776-2727
Fax : 819-776-2001
info@lebras.qc.ca

Les idées et les opinions
émises par les auteurs
n'engagent qu'eux-mêmes

Dans ce numéro :

Éditorial	1
Activités	2
Les actualités VIH/Sida	6
Droit et VIH	10
Éducation et prévention	11
C'est de la MEG réalité	13
Le mot du Jeep	14
Les questions à Raymond	15

facebook

Tout sur la semaine
canadienne de
sensibilisation au VIH sida
P.4

Le BRAS Express sur
Internet
À tous les intéressés !
Retrouvez cette édition
en version électronique
ainsi que les archives
sur lebras.qc.ca.

BRAS EXPRESS

Volume 14, Numéro 9

Déjà 20 ans

Novembre 2010

Le BRAS continue ses activités entourant son 20^{ème} anniversaire de fondation. Le mois d'octobre nous aura donné l'occasion de vivre des retrouvailles



émouvantes. La préparation de cette soirée de célébration du 23 octobre a demandé la collaboration de plusieurs personnes qui ont gravité autour du BRAS depuis les vingt dernières années. Le tournage de la vidéo fut pour moi un moment inoubliable. Je n'oublierai jamais l'énergie qui régnait dans la salle lorsque Stella, Alain, Marcelle, Élane, Michel et Renald se sont présentés pour le tournage, ils sont arrivés en «gang» imaginez la joie et le brin de folie que ça peut représenter. Elles/ils nous ont raconté les débuts du BRAS. Joscelyne, Marc, William, François, Réjean, Jean-Pierre, Nathalie et Erik nous ont aussi livré un message nous permettant de voir le BRAS sous son vrai jour. J'ai réalisé à ce moment que ce qu'elles/ils ont su inculquer au sein de notre organisme est encore très présent après tant d'années. Les valeurs qui ont influencées leurs approches sont la pierre angulaire de notre grande équipe.

Alain nous a dit que c'est dans le comment on fait les choses qui donne au BRAS sa couleur. Merci de votre précieuse collaboration et de votre grande humanité. Nous pourrons lors des prochaines éditions du BRAS Express partager avec vous des anecdotes, des souvenirs que les personnes présentes le 23 octobre au soir nous aurons racontés. Toute une équipe a œuvré depuis des mois à préparer cette grande fête. Stéphanie, Josée et Pierrette du comité de coordination se joignent à moi pour ces remerciements. Un merci particulier à Simon Lemay stagiaire durant l'été qui a été d'un grand soutien à la préparation des 15 ans de Jeunesse Idem et des 20 ans de BRAS. Merci à Raphaël McDonald pour la direction artistique de notre bien-cuit, ce fut un plaisir de travailler avec toi. Daniel, merci pour les recherches que tu as fait et qui nous ont permises de jeter un premier jet sur notre histoire que nous pouvons publier sous forme de dépliant. Au cours de l'année nous poursuivrons l'écriture de notre histoire que nous espérons publier pour notre prochaine AGA.

Merci à Serge, Gerry, Michel, Yves, Marc et Michael, Erik, Luc et Bruno qui ont soit participé au spectacle ou qui ont travaillé à la logistique et tous les autres qui ont aidé de près ou de loin. À vous tous présents à cette soirée, un grand merci! La solidarité que vous avez témoignée est la preuve que les liens créés aux cours des années se poursuivront tant que la lutte ne sera pas terminée. Encore beaucoup de défis sont présents 20 ans après. Je lisais des articles de journaux en date de 1991-1992 et certains dossiers sont encore sur notre table de travail ; les soins dentaires, la défense de droits en milieu de travail, les campagnes de prévention et bien d'autres. Tout au cours de cette vingtième année nous continuerons de souligner l'apport des bénévoles, des personnes vivant avec le VIH/sida, des employés et ce lors d'événements tels la Vigile, l'activité de reconnaissance des bénévoles et notre prochaine AGA. Nous vous tiendrons informé.

Léo-Paul Myre

Président du Conseil d'administration

Le Bureau régional d'action sida

Invitent les hommes gais vivant avec le VIH à participer au souper causerie.

Laisser tomber les masques

La grande énigme!



Nous dégusterons ensemble un délicieux repas préparé par Thierry De Letreiz, chef et propriétaire de l'école culinaire à Gatineau.

Je m'imagine même que ce masque pourrait être le reflet de ce que je suis réellement.

En réserve, j'ai plusieurs masques différents. Ça m'aide à mieux me cacher des autres.

Pourtant, autour de moi, les gens semblent heureux de porter un déguisement. Ce seront les différentes questions que nous aborderons lors de cette belle soirée qui sera animée par

:

Samuel Gauthier

Intervenant du BRAS

Mercredi le 17 novembre 2010 à 18 h

Les places sont limitées! Inscrivez-vous rapidement à l'accueil auprès de Bruno au

819-776-2727 ou à
bruno.ribeiro@lebras.qc.ca

Date limite : 12 Novembre 2010

Transport disponible sur demande.

www.lebras.qc.ca



TEST DE DÉPISTAGE DES ITSS (MTS) DÉPISTAGE ANONYME VIH

Où: à la Soupe Populaire au
Centre Yolande Duval
57, Charlevoix
Gatineau, secteur Hull

Dates:

11 et 25 novembre
16 et 23 décembre

De 12 h 30 à 14 h 30

Infirmière en Santé Publique—SIDE P
Doris Marcoux (819) 966-6510 ext:2525
Travailleurs de rue du BRAS
Daniel (819) 319-1943
Andréane (819) 319-6443
Cathy (819) 319-4529
BRAS (819) 776-2727
Soupe Populaire
Francine Mongeon (819) 778-0173



Se marier ou s'accoter :
Les conséquences légales
Les BRASseurs d'activités du Bureau
régional d'action sida (BRAS)
vous invitent à cette conférence avec

**La clinique notariale de
l'Université d'Ottawa,**

Le mercredi 3 novembre 2010

Au Centre Jules Desbiens
Au 109, rue Wright, salle 105 (secteur
Hull)

**Goûter servi dès 18 h 30
suivi de la conférence**

Pour vous inscrire, veuillez
communiquer avec nous au
819-776-2727 ou à

nathalie.cloutier@lebras.qc.ca
avant le 29 octobre 2010.

FORUM COMMUNAUTAIRE
"Pouvoir partager/Pouvoirs partagés"

Pouvoir partager
POUR VOS PARTAGÉS

Samedi 20 novembre 2010
Université du Québec à Montréal

L'évènement est destiné aux femmes
vivant avec le VIH

Inscription gratuite et obligatoire
Du 1 septembre au 20 octobre 2010

Pour s'inscrire ou obtenir plus
d'informations contactez la personne
responsable dans votre organisme.



Viiv
pour l'engagement
et l'amour de la vie

Nous nous sommes engagés à aller plus loin que toutes
les autres compagnies dans la lutte contre le VIH/sida.
Nous avons adopté une approche innovatrice qui nous
permet d'offrir de nouveaux médicaments efficaces et
d'appuyer les communautés touchées par le VIH.

*Nous appuyons fièrement le
Bureau régional d'action sida - BRAS Outaouais*

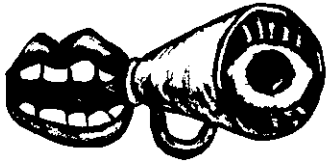
Viiv partenaires **Shire**

Corps et âme contre le VIH
www.viivhealthcare.com
VIIV Soins de santé ULC

Le logo Viiv HealthCare est une marque de commerce, utilisée sous licence par Viiv Soins de santé ULC.
Le logo de Shire est une marque de commerce de Shire International Licensing B.V.

Semaine de sensibilisation du VIH /sida, du 24 novembre au 1^{er} décembre 2010

En novembre, on jase, on sensibilise, on démystifie.



Le Bureau régional d'action sida vous invite à **rester attentif**, à vous inscrire à notre liste de distribution ou encore à nous rejoindre via notre groupe Facebook BRAS Outaouais afin de recevoir, tout au long du mois de novembre, toutes l'information au sujet des activités, conférences, événements qui entoureront la Semaine de sensibilisation du VIH/sida du 24 novembre au 1^{er} décembre et la Journée mondiale sida le 1^{er} décembre.

Le dévoilement de la programmation, de la thématique et des activités aura lieu au cours du mois de novembre. Nous sommes fiers de vous annoncer que ce sera, encore cette année, une semaine chargée pour le volet de prévention et d'éducation et nous vous invitons à participer en grand nombre en nous contactant pour nous informer de votre intérêt à faire partie de cette période importante!

Depuis plus de 25 ans, beaucoup de préjugés demeurent envers les personnes vivant avec le VIH et le sujet de la transmission du virus reste encore tabou dans plusieurs milieux. Selon le rapport de 2010 la Directrice de santé publique de l'Outaouais, la transmission des ITSS (incluant le VIH) demeure une situation alarmante. Les chiffres ont gonflé et l'éducation sexuelle a diminué.

Dans le cadre de la Semaine canadienne de sensibilisation du VIH/sida et de la Journée mondiale sida, nous profitons de l'occasion pour faire le point sur la situation du VIH et pour sensibiliser la population de l'Outaouais à l'adoption de comportements préventifs.

Plusieurs activités, kiosques et apparitions publiques auront lieux afin de sensibiliser la population de l'Outaouais en combattant les préjugés, en faisant état de la situation actuelle, en informant sur les comportements sécuritaires et sur l'importance du dépistage. Nous encourageons toute la population qui souhaite recevoir plus d'information à nous contacter dès maintenant ou à visiter nos sites partenaires www.cocqsida.com et www.catie.ca. Le partage de l'information est un pas vers la diminution de la transmission des ITSS et du VIH/sida.



Comment tout savoir sur les activités du 24 novembre au 1^{er} décembre 2010?

1. Suivez-nous sur Facebook en recherchant BRAS Outaouais.
2. Contactez-nous via info@lebras.qc.ca ou par téléphone au 819-776-2727.
3. Ajoutez votre nom à notre liste de distribution en nous contactant à info@lebras.qc.ca.
4. Devenez bénévole en écrivant à Marie-Eve via le marie-eve.gratton@lebras.qc.ca.

INVITATION dans le cadre de la journée mondiale Sida

Le Bureau Régional Action Sida organise :

Une Vigile en commémoration des personnes décédées du VIH/sida

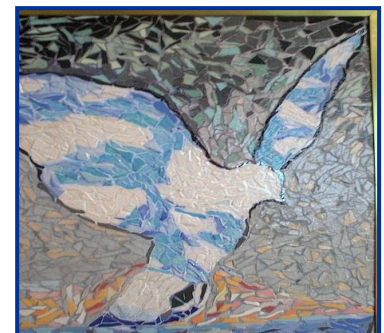
Date : 1er Décembre 2010 à 19h30

Lieu : Dépanneur Sylvestre

9, rue Fortier, secteur Hull (au coin des rues Sherbrooke et Fortier)

Plusieurs activités sont prévues pour cette occasion.

Pour de plus amples renseignements veuillez communiquer avec Bruno au 819-776-2727 ou par courriel à bruno.ribeiro@lebras.qc.ca.



Bienvenue à toutes et tous !



SIÈGE VACANT AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

MESSAGE À TOUS LES MEMBRES

Le conseil d'administration est à la recherche d'un administrateur ou d'une administratrice pour occuper le siège laissé vacant.

Si vous êtes **membre en règle** et aimeriez vous joindre à nous, **voici ce qu'il faut faire** :

Faites-nous une **courte présentation** en mentionnant **ce qui motive votre intérêt** à vouloir vous joindre au Conseil. Nous aimerions aussi connaître certaines de vos **expériences** qui selon vous pourraient s'avérer un atout pour notre équipe.

Envoyez le tout

Par courriel : presidence@lebras.qc.ca

Par courrier :

René-Pierre Lafrenière vice- président
109, rue Wright, Bureau 003
Gatineau, Québec
J8X 2G7

Ou : Déposez le tout dans une enveloppe à l'accueil du BRAS au nom de René-Pierre Lafrenière vice- président.

Ou : Téléphonnez à Bruno à l'accueil au (819)776-2727 qui se fera un plaisir de transmettre votre message à la personne responsable.

Tous(tes) les candidatEs devront d'abord rencontrer M.Lafrenière pour répondre à une courte entrevue de sélection et devront répondre à la mission et au code d'éthique et de confidentialité du BRAS.

Bonne chance à tous(tes)!



Histoire de contamination

Les médias prennent goût à partager l'actualité entourant les scandales politiques et les erreurs qu'un gouvernement fait. C'est avec un certain dégoût que nous sommes tombé sur un article publié sur Cyberpresse qui dévoile publiquement une erreur du gouvernement américain et qui nous permet de vous parler de l'hypothèse la plus probable de la première infection au VIH.

Débutons par les faits :

Les États-unis ont présenté publiquement, le premier octobre 2010, des excuses à des centaines de Guatémaltèques qui ont été infectés délibérément et à leur insu par la syphilis et la blennorrhagie dans le cadre d'une étude menée par le gouvernement américain entre 1946 à 1948 au Guatemala.

Les chercheurs effectuant une étude à propos de la transmission de la syphilis et de la blennorrhagie ont d'abord sélectionné environ 1500 cobayes, ne les ont pas informé ni de l'objet de leur recherche, ni de ce qui allait leur arriver et les ont encouragés à avoir des relations sexuelles non protégées afin de comptabiliser les chances d'être infecté par une de ces ITSS.

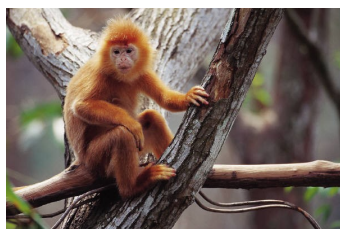
Lors de la première phase de l'étude, les chercheurs ont transmis le virus à des prostitués et encourageaient à avoir des relations sexuelles avec des soldats ou des détenus.

Selon des documents décrivant l'étude, les chercheurs, voyant que peu d'hommes étaient infectés, ont établis une seconde phase lors de laquelle le virus fut directement inoculé à des soldats, des prisonniers et des malades mentaux.

Au moins l'un des patients est mort pendant l'étude, sans qu'il soit établi si l'expérience est elle-même à l'origine de son décès.

L'étude était financée par une bourse des Instituts américains de la santé accordée au Bureau sanitaire panaméricain, devenu ensuite l'Organisation panaméricaine pour la santé.

Source : La Presse - 01 octobre 2010



Pourquoi y aurait-il un lien avec la découverte du VIH ?

Deux hypothèses semblent ressortir du lot : La première étant bien connue, un chasseur aurait été infecté dans les années 1800 lors d'une bagarre avec un singe en Afrique où un contact de sang à sang par morsure aurait eu lieu. C'est après cet incident que l'homme aurait transmis le VIH et que l'infection aurait été propagée.

Par contre, les chercheurs semblent douter de cette hypothèse, car le premier cas de VIH fut découvert au cours des années 1970. Ce qui serait plus de 100 ans après la première

contamination. 100 ans où les médecins auraient reçu et diagnostiqué plusieurs centaines de patients contaminés.

De là survient une deuxième hypothèse, très similaire au cas de contamination divulgué ci haut qui obtient en ce moment des excuses américaines. En effet, une seconde hypothèse pointe du doigt la communauté scientifiques des années 1960. Lors de la Polio en Europe, un groupe de scientifique aurait tenté de trouver un vaccin pouvant contrer l'épidémie. Ce vaccin aurait été créé à partir du VIS (virus d'immunodéficience simiens – chez les singes) et aurait été administré à plusieurs cobayes africains. Cette hypothèse semble plus véridique, car elle ne distance que de 15 ans l'infection au premier cas de VIH diagnostiqué.

En conclusion :

Personne ne connaît encore exactement la source du VIH, mais il est intéressant que Washington émet des excuses publiques face à l'erreur scientifique de transmission de syphilis et de blennorrhagie, mais qu'aucun scientifique n'a semblé prendre la responsabilité de plus de 25 millions de morts causées par le VIH/sida.

À SUIVRE...

L'épidémie chez les sourds : La preuve qu'en parler n'est pas à négliger



Sida Info Service (SIS) en France s'est penché sur un dossier qui nous ouvre les yeux et les oreilles sur l'importance de parler ouvertement du VIH/sida et de la transmission des ITSS. En rencontrant Olivier Michaut, vice-président de l'Association des Gays et Lesbiennes des Sourds de Normandie (AGLSN), SIS souhaite démystifier la problématique d'infection et de morts élevées dues au VIH chez les personnes sourdes.

En effet, méconnaissance, fausses rumeurs et malentendus semblent à l'origine de l'ignorance des sourds face à la façon dont le virus (VIH) se transmet. Déjà que de parler de sexualité et d'ITSS est tabou dans plusieurs cultures, il va de soit que d'en parler ouvertement à son docteur en présence d'un interprète redouble le stress et l'incapacité des personnes sourdes à parler discrètement de prévention et à recevoir les réponses à leurs questions. C'est, selon Olivier, un des facteurs qui contribue au manque d'éducation des personnes sourdes à ce sujet.

Ensuite, on remarque un manque dans les campagnes de prévention qui ne sont pas adaptées aux personnes sourdes à cause de la barrière de la langue qui se retrouve aussi à l'écrit. Les textes des feuillets d'information et des affiches sont d'un niveau de français trop relevé et limitent leur compréhension. C'est pourquoi SIS et l'AGLSN se sont engagés à produire des vidéos de prévention pour les sourds. Utilisant des images claires et des messages réduits et adaptés par le biais d'interprètes, ces vidéos seront une pierre angulaire de l'éducation de ce groupe de personnes qui ont autant besoin de soutien que les autres. Les vidéos aborderont les thèmes du dépistage, de la transmission du VIH, des rapports sexuels à risques et couvriront les sujets plus pointus comme la PPE, la diminution des risques de transmission du VIH, les hépatites et les ITSS.

C'est donc un grand pas sur l'éducation des personnes sourdes qui rappellera à plusieurs que d'en parler est déjà un début pour la lutte contre le VIH/sida.

Source : Sida Info Service - 07 octobre 2010, France

Les cancers : première cause de mortalité liée au VIH en France

Ce n'est pas peu dire que de vous parler des maladies opportunistes lorsqu'on parle du VIH/sida. En effet, les maladies opportunistes, telles la maladie de Kaposi, les cancers du foie, les cancers du col de l'utérus, de l'anus, du sein, du poumon, de la gorge et certains cancers de la peau, attaquent les personnes vivant avec le VIH. Ce n'est pas le sida qui tue, mais bien les maladies qui s'emparent du système immunitaire affaibli des gens atteints du VIH. Fabien Sordet explique dans l'édition #75 du magazine Remaides qu'«environ 700 personnes décèdent des complications liées au VIH chaque année en France. Un tiers de ces complications sont des cancers, ce qui en fait la première cause de mortalité.» C'est donc, les cancers qui constituent désormais LA préoccupation médicale majeure faisant partie du suivi d'une personne séropositive, quel que soit sa charge virale. Voici donc un article qui résume l'entrée du cancer dans le corps d'une personne séropositive. Nous espérons que ces schémas sensibiliseront les personnes vivant le VIH à s'informer auprès de leur médecin sur les risques de maladies

Schéma 1 : "Il était une fois notre système immunitaire... quand tout va bien"

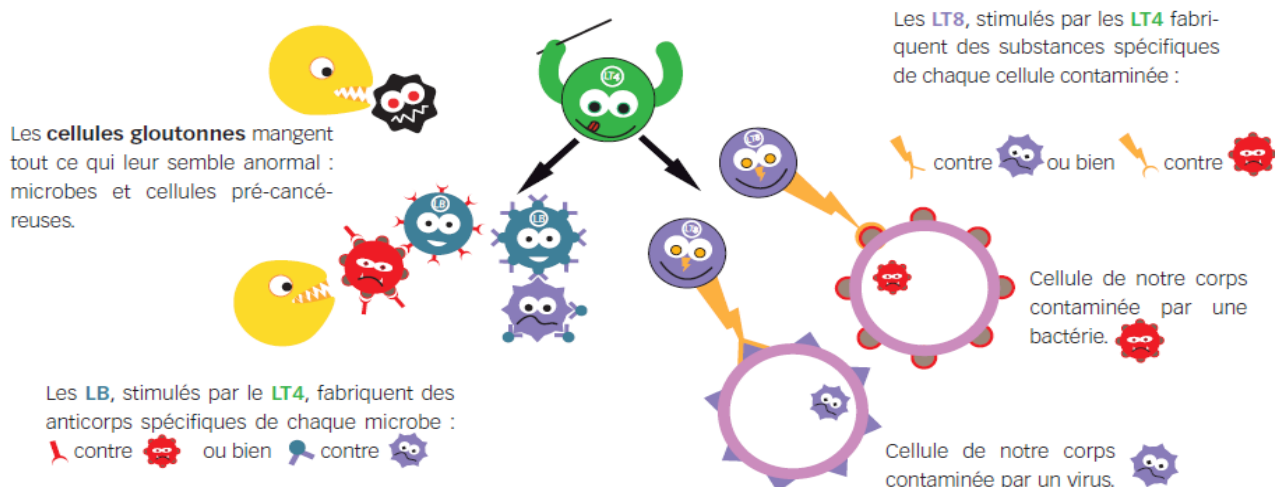
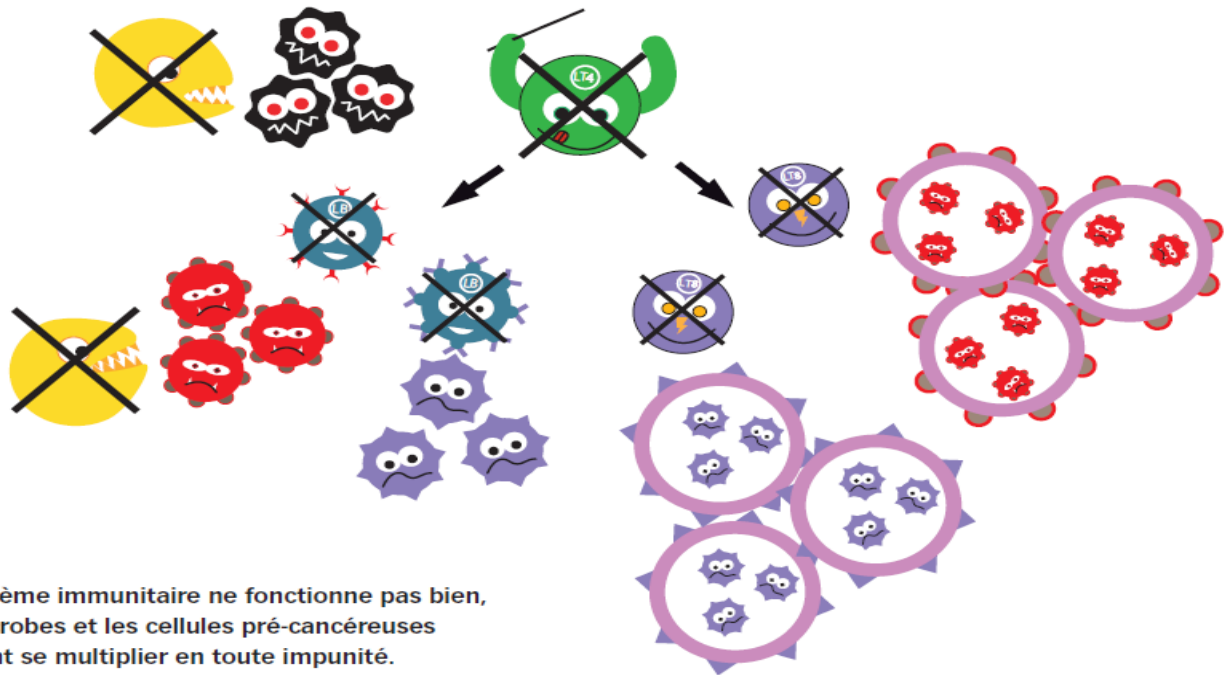


Schéma 2 : "Il était une fois notre système immunitaire...en cas d'immunodépression"



Les risques de cancers, comme le démontrent ces schémas sont multipliés lorsque le système immunitaire de la personne est faible. C'est donc ce qui fait des personnes séropositives des cibles faciles. Lorsque trop de cellules cancéreuses ou de virus se retrouvent à l'intérieur de l'organisme, le chef d'orchestre de notre système ne sait plus où mettre de la tête et les microbes/virus gagnent du terrain.

Dans les faits...

Cancers : des risques plus élevés que pour les personnes séronégatives

Lymphome hodgkinien ou non hodgkinien : Risque multiplié par 30.

Cancer du col de l'utérus, de la vulve et du vagin : Risque multiplié par plus de 20.

Cancer de l'anus : Risque multiplié par 40 à 100.

Cancer du foie (co-infection VIH/VHC) : Risque multiplié par 7.

Cancer du poumon : Risque multiplié par 3, y compris si l'on tient compte du fait que 1 personne séropositive sur 2 fume (contre 1 sur 3 dans la population générale).

Cancer de la peau : Risque multiplié par 2.

Source et images : Remaides, édition #75 Été 2010, p.16-21.

Le VIH/sida en chiffres : Dans le monde en 2008 (données ONUSIDA)

<ul style="list-style-type: none"> • Personnes vivant avec le VIH Total : 33,4 millions adultes : 31,3 millions femmes : 15,7 millions enfants de moins de 15 ans : 2,1 millions 	<ul style="list-style-type: none"> • Nouvelles contaminations Total : 2,7 millions adultes : 2,3 millions enfants de moins de 15 ans : 430 000 	<ul style="list-style-type: none"> • Décès dus au sida : Total : 2 millions adultes : 1,7 million enfants de moins de 15 ans : 280 000
--	--	--

Dossier spécial : Travailleuses du sexe et code criminel



C'est un mois à graver dans l'histoire pour les travailleuses du sexe. En effet, la Cour supérieure de l'Ontario ressort, vingt-cinq ans après le rapport Fraser, l'importance de la légalisation des maisons closes et demande à Ottawa d'invalider trois articles du Code criminel au cours des prochains mois. C'est une demande qui ne laisse pas le gouvernement Harper dormir sur ses deux oreilles.

La décriminalisation des maisons closes est reçue chaudement par les travailleuses du sexe qui pourront enfin pratiquer leur travail où elles le souhaitent, dans un milieu qu'elles connaissent et où elles se sentent en sécurité. En plus, ce pas juridique leur permettra de recourir à la police si un client va trop loin sans avoir peur à l'arrestation. En soit, elles pourront échapper à la violence et aux risques d'assassinat en travaillant à l'intérieur, avec des systèmes de sécurité ou encore en prenant le temps de filtrer les clients.

En les forçant à choisir entre leur liberté et leur sécurité personnelle, le Code criminel viole la Charte canadienne des droits et libertés et en les empêchant de solliciter des clients viole leur liberté d'expression selon la Cour supérieure de l'Ontario. Les trois articles en question leur permettront de lever les interdits sur le droit à une maison close, à la prostitution comme travail légal et à la sollicitation à des fins de rémunération.

Ce n'est malheureusement pas chose faite, car le gouvernement Harper a annoncé qu'il porterait la décision en appel et ferait freiner la machine et ce n'est pas gagné d'avance pour le Québec. Les travailleuses du sexe ont donc un temps «d'essai» où la Cour évaluera l'impact de cette décision.

Source : La Presse - 30 septembre 2010

Une chroniqueuse qui n'a pas peur des mots



Michèle Ouimet, chroniqueuse dans La Presse, a publié quelques articles qui sonnent le glas d'un grand pas vers la diminution des stigmas entourant le travail du sexe. En effet, le 25 septembre 2010, un article intitulé «Sexe, solitude et mensonge» a été publié dans La Presse. Cet article raconte l'embauche de Michèle ou plutôt Vanessa dans une agence de téléphonie érotique.

En démystifiant et en s'implantant dans la réalité du métier, Michèle raconte les sentiments vécus lors des premiers appels effectués en tant que téléphoniste érotique. Ce n'est qu'à la fin de la semaine qu'elle dévoila son identité de journaliste à ses «collègues». Grâce à la confiance établie, elles ont accepté de parler de leurs premiers pas dans le métier, des fantasmes des hommes et des préjugés. Ces sujets seront abordés dans différents articles sous formes de journal que nous pouvons retrouver dans les chroniques de la presse.

En soi, le courage de Michèle va au-delà des mots. Il permettra aux lecteurs curieux d'ouvrir leurs yeux sur ce métier et de diminuer leurs jugements envers les femmes pratiquant un travail comme celui-ci. C'est un premier pas qui permettra de diminuer le caractère tabou de ce métier et ainsi, nous l'espérons, pourra avoir un impact sur la vision qu'on les gens envers le travail du sexe.

Suivez Michèle Ouimet, dans la Presse.

Source : La Presse

Pourquoi n'aurions-nous pas les mêmes droits : Égalité, justice!



Déclaration
québécoise
des droits et
responsabilités
des personnes
vivant avec
le VIH/sida

Le BRAS Express redéfinit son contenu et souhaite vous faire parvenir plus d'informations sur les droits et responsabilité des personnes vivant avec le VIH/sida. Par la publication d'articles, nous souhaitons démystifier la discrimination et la stigmatisation des PVVIH et vous fournir les bases et outils vous permettant de vous défendre et de défendre vos proches dans des démarches judiciaires ou pénales attaquant le statut des personnes séropositives.

De prime abord, nous souhaitons donc vous parler de la Déclaration des droits et responsabilités des personnes vivant avec le VIH créée et diffusée par la COCQ-SIDA et qui invite la population à agir pour les droits et responsabilités des personnes vivant avec le VIH/sida.

La Déclaration des droits et responsabilités des personnes vivant avec le VIH est une prise de parole de personnes vivant avec le VIH ainsi qu'une prise de position politique dépassant – voire, dénonçant – l'état actuel du droit. Elle revendique en effet clairement l'égalité de tous et toutes devant la loi et les institutions québécoises, quel que soit le statut sérologique des personnes. Cet exercice s'avère primordial afin de contrer la montée de la discrimination vécue par les personnes vivant avec le VIH ainsi que la très lourde tendance canadienne à la criminalisation du risque de l'exposition au VIH, et ce, malgré les différentes déclarations internationales soulignant l'inefficacité d'une telle réaction à la pandémie et le danger d'isoler davantage les personnes qui vivent avec le virus du VIH.

Que vous soyez séropositif ou séronégatif, nous vous encourageons à signer et à promouvoir la déclaration. Votre contribution est essentielle pour permettre un changement radical dans la perception de la réalité du VIH au Québec.

Nous vous invitons à remplir la déclaration en ligne sur le www.cocqsida.com (dans la section **S'impliquer**) ou à envoyer votre nom, lieu de naissance et signature à l'adresse suivante :

1 rue Sherbrooke Est

Montréal (Québec) H2X 3V8

Votre appui pourrait changer la situation dans laquelle les personnes vivant avec le VIH/sida se voient obligées de divulguer leur statut séropositif ou de défendre leur Droits au même titre que les personnes séronégatives sans jugement ni discrimination.

Source : COCQ-SIDA



Le préservatif, le PREP et les autres méthodes : Ça passe ou ça casse



Les capotes, les condoms, les préservatifs, ce n'est pas donné et selon plusieurs ça restreint le plaisir sexuel. Dans un article du Remaides, édition #75, on soulève plusieurs statistiques inquiétantes sur l'utilisation du condom. En effet, une étude soulève que 9% des personnes ont rapporté un problème avec l'utilisation du préservatif au cours des trois derniers mois. Le problème peut être un condom qui craque, qui glisse, qui déchire, mais aussi barrière une psychologique ou un manque d'éducation. Il est à noter qu'il y a bel et bien une hausse depuis 2006 d'utilisation du préservatif lors d'un rapport sexuel, mais y a-t-il d'autres méthodes ?

Le dépistage

Lorsqu'on souligne que 60% des nouvelles infections du VIH par année sont causées par les 30% des personnes infectées qui ignorent leur statut séropositif (lors de la phase asymptomatique de l'entrée du VIH, la personne n'a aucun symptôme pendant 4 à 8 ans suivant son infection), on peut alors conclure que si votre partenaire se fait dépister et vous aussi et que vous restez fidèle un à l'autre, le dépistage est un bon moyen de contraception. Par contre, jusqu'où la confiance envers votre partenaire ira si on parle de votre santé à vie ?

Le traitement pré-exposition

Il existe en ce moment des études pour un traitement pré-exposition (PreP). La PreP consiste à utiliser une combinaison allégée de médicaments anti-VIH, pour prévenir tout risque d'infection avant une exposition éventuelle au virus. Il existe aussi des tests consistant à l'application d'un gel microbicide à base de médicaments anti-VIH qui peut pénétrer dans les tissus poreux. Les premiers résultats devraient être mis sur la table en fin 2010. Bref, malgré toutes les avancées, le condom reste encore la meilleure protection. Comme les avancées des traitements pré-exposition sont quand même en essai, il est aussi à souligner que les personnes utilisant le microbicide semblent privilégier la complémentarité des outils de prévention à défaut de n'utiliser que les nouvelles technologies de protection.

La circoncision

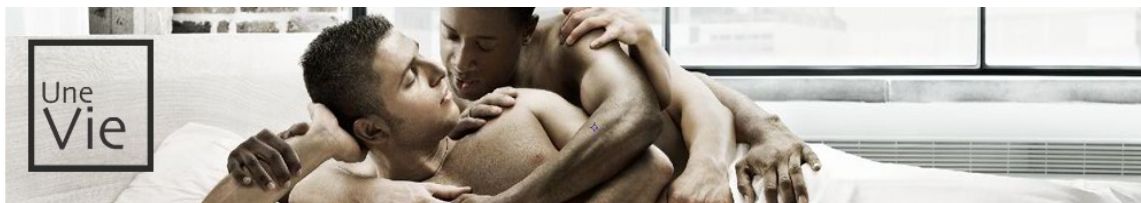
La circoncision n'est pas inconsiderable, car elle diminue incontestablement le risque d'acquisition du VIH chez l'homme, en plus de diminuer, selon les cas étudiés, un peu le risque chez la femme si l'homme est séropositif et circoncis. Un mouvement est d'ailleurs opéré par l'Organisation mondiale de la Santé pour instaurer la circoncision dans les pays de haute prévalence où elle n'est pas déjà culturellement répandue.

La PPE (Prophylaxie post-exposition)

Il existe aussi un traitement post-exposition qui peut être prescrit dans les 72 heures suivant une relation à risque. Ce traitement s'attaquera directement au VIH et le supprimera de votre système. Par contre, il ne faut pas blaguer avec ce traitement, car il s'agit d'une trithérapie aux mêmes symptômes que le traitement de chimiothérapie. C'est donc 28 jours de médication stricte aux effets secondaires élevés.

En conclusion, les recherches promettent de belles avancées pour la fin 2010. Par contre, le meilleur moyen de prévention répertorié contre la transmission du VIH est encore le condom. Il existe plusieurs formes et genre de condom qui conviendront à vos goûts personnels. Le mot d'ordre : Protégez-vous !

Le Centre de ressource UneVie.ca : Vivre de façon optimiste avec le VIH



Si vous avez accès à Internet et souhaitez avoir plus d'information sur le VIH, écouter des témoignages, recevoir des outils pour l'éducation, la prévention et le soutien qui entourent le VIH/sida, accédez maintenant au site www.unevie.ca. Faites la différence entre les mythes et réalités du VIH et recevez des renseignements sur l'aide et les programmes d'information.

Unevie.ca : La façon d'obtenir l'information en un seul clic.

La recette bonne bouffe, bonne santé



On n'a pas le temps, on n'a pas tant d'argent, mais lorsqu'on vit avec le VIH ou qu'on souhaite rester en santé, il faut bien manger. Les chroniques «la recette bonne bouffe» du BRAS Express vous permettra d'avoir des trucs faciles, rapides, pas chers pour une bonne alimentation ! Restez en santé !

Bouchées de bagel au thon

Ingrédients

- 1 petit bagel (60 g) multigrains aux graines de lin coupé en deux
- 1 petite boîte de thon dans l'eau de 85 g
- 1/4 t (60 ml) de tartina de fromage à la crème allégé (maximum 9 % de m.g.) aux légumes
- 3 olives manzanilla farcies, hachées
- 1/4 t (60 ml) de pousses de moutarde
- 1/4 t (60 ml) de carottes râpées

Préparation

Mélanger le thon, le fromage à la crème et les olives hachées.

Étendre la préparation sur la moitié du bagel. Garnir des carottes et des pousses.

Fermer le sandwich et le couper en quatre morceaux.

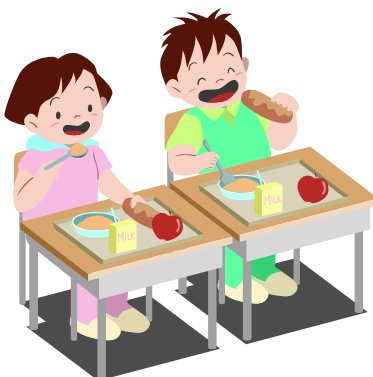
Valeurs nutritives

Par bagel: 360 calories, 31 g de protéines, 10 g de matières grasses, 37 g de glucides, 6 g de fibres.

Allez-y avec fantaisie ! Ajoutez-y un jus de tomates et quelques tranches de fromage ou pourquoi ne pas changer le fromage à la crème pour une mayonnaise assaisonné ?

Bon appétit !

Source : Marie Breton, diététiste, Coup de pouce, septembre 2010



C'est de la MEG réalité

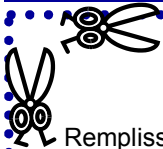


Un mois enrichissant, rempli de belles rencontres, de bonnes lectures et de grandes découvertes : J'aime ma job ! Comme je vous ai promis un court message qui vous permettra de vous poser des questions sur notre société, sur nos mobiles d'éducation, sur notre sexualité et sur tout ce qui peut nous aider à grandir, j'aimerais ce mois-ci aborder un sujet qui m'importe beaucoup : l'implication !

Être impliqué, ce n'est pas seulement attendre que le téléphone sonne, attendre que les opportunités s'offrent à vous ou encore attendre que la lune vous tombe sur la tête. Être impliqué, c'est savoir partager de son temps, donner ses disponibilités et faire profiter de ses talents en proposant des idées et des concepts qui peuvent aider le milieu dans lequel vous avez confiance. Au BRAS, ça fourmille de gens impliqués, de gens importants qui, même dans leurs jours difficiles, passent nous dire bonjour et répondent à notre appel en grand nombre. Je crois que mon travail est de les remercier chaque jour pour leur implication. C'est pourquoi, j'ai travaillé très fort pour obtenir mon accréditation des bénévoles qui me permet maintenant de rédiger des attestations de reconnaissances des acquis de bénévolat équivalent à l'expérience de travail. C'est SUPER ! Ça permettra au BRAS de donner une chance à nos bénévoles de retourner sur le marché du travail outillés ou de prouver à leurs employeurs actuels qu'ils ont le potentiel pour monter dans l'entreprise. Bref, ça permettra de les remercier à leur juste valeur en soulignant leur implication ! Je suis tellement contente !

En plus de cet acquis, je vous annonce solennellement que je suis maintenant outillé plus que jamais pour animer les sessions de VIH-101. Gens de l'Outaouais, préparez-vous à une réforme bien spéciale : La mienne. Donnez la chance à tous d'apprendre sur le VIH et de se protéger efficacement ! Ce sera mon mandat des prochains mois.

Donc, à la lumière de tout cela, voici ma petite réalité du mois : S'impliquer et rester informé : L'êtes-vous assez ?



DEVENEZ BÉNÉVOLE :

C'est gratuit et ça fait chaud au cœur

Remplissez ce formulaire et venez le déposer à l'accueil du BRAS, 109 rue Wright, Hull ou envoyez-nous vos coordonnées par courriel à marie-eve.gratton@lebras.qc.ca. Les renseignements ci-dessous resteront confidentiels et ne seront consultés que par la responsable des bénévoles.

Nom : _____ Prénom : _____

Sexe : F ___ H ___ Date de naissance : ___/___/___/ (facultatif)
 Jour mois année

Adresse permanente : _____

Code Postal : _____

Téléphone :

Résidence () _____ Travail () _____

Mobile () _____ Autre () _____

Adresse de courriel : _____

Pouvons-nous laisser un message au nom du BRAS aux numéros de téléphone ci-haut mentionnés ainsi que de la correspondance avec le logo du BRAS ?

Résidence : __Oui __Non Travail : __Oui __Non Correspondance : __Oui __Non

Dans quelle(s) langue(s) vous exprimez-vous aisément ?

Français : __Oral __Écrit Anglais : __Oral __Écrit Autre : _____ : __Oral __Écrit

LE PÂTÉ AU POULET DE NOVEMBRE



Il n'y a rien au monde que j'aime autant qu'expérimenter avec de la bouffe.

Surtout déguiser de vieilles soupes ordinaires et de les faire se métamorphoser en soupes dignes de tous les restaurants quatre étoiles. La seule chose que j'aimerais réussir, pour une fois, c'est un bon pâté au poulet, mais je crois que je me suis fait jeter un sort ou bien je suis un maudit chef qui n'arrête pas de brûler ses pâtés au

poulet à chaque fois qu'il en fait... Ils brûlent Je ne sais pas quoi faire. Ou ils brûlent ou ils ne sont pas assez cuits.

Sœur Angèle, pouvez-vous, de grâce, me donner votre secret pour le merveilleux pâté au poulet que vous savez si bien réussir.

Voir si Sœur Angèle lit le Bras Express ! Ça serait drôle, hein ! Ma dinde, elle, sera sûrement une réussite et je peux continuer ma cuisson sans peur. Entre temps, je vous annoncerai les activités de novembre au BRAS.

Peut-être que si je mets mes antennes de Jojo Savard, si je fais des recherches dans le fin-fond de ma cervelle d'Almanach du peuple (2010 j'espère) et si je prends mes informations du BRAS Express d'octobre 2010, je pourrai vous annoncer toutes nos activités du mois de novembre.

Hé bien, allons-y ! Pour commencer les BRASseurs d'activités nous ont préparé un atelier qui risque d'en faire jaser plus d'un : Se marier ou s'accoter : Les conséquences légales. Moi, tout ça me touche plus ou moins étant donné que je suis et je serai toujours vieux garçon. Passons donc à la prochaine soirée : Un souper-causerie pour les hommes vivant avec le VIH sous le thème de «Laisse tomber ton masque». Je croyais que l'Halloween était à la fin octobre ? Ben coudonc ! On en apprend tous les jours, mais je suis certain que l'Halloween c'est le 31 octobre. J'en suis sûr et certain. Le 20 novembre 2010, les femmes du Bras auront leur propre conférence : Pouvoir partager/pouvoir partagé qui aura lieu à l'Université du Québec à Montréal. Si vous êtes une femme qui est intéressée par cette conférence qui risque d'être très populaire, inscrivez-vous rapidement auprès de Bruno au (819)-776-2727, car il reste des places.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un beau mois de novembre (sans neige, s.v.p.). Moi, je dois retourner à ma dinde avant qu'elle ne brûle. J'ai assez d'un pâté au poulet brûlé, je n'ai pas besoin de ça aussi. Je vous souhaite quand même un bel été des Indiens, s'ils le veulent bien.

Ciao JEEP X0X0X0X0X0X0

Les Questions de Raymond sur les côtés cachés de : **ANDRÉANE DÉSILETS**

Travailleuse de rue qui aime son métier, adore sa profession, en fait son idéal de vie

Quel comportement humain n'acceptes-tu pas ?

Le dénigrement

Quel est ton passe-temps préféré ?

Les Sudoku

Qu'est ce qui te bouleverse le plus dans la vie ?

Les injustices

Que représente le BRAS pour toi ?

De me voir faire partie de quelque chose de très important dans notre société

La plus grande folie que tu aimerais faire ?

De tout foutre là et d'aller faire le tour du monde avec zéro port d'attache

Pour quelle raison aimerais-tu être un homme ?

Pour avoir une voix!

Tes mauvaises habitudes ?

Je suis traîneuse et désorganisée

Sur le plan professionnel, de quoi es-tu le plus fière ?

D'avoir fini mes études. Ce n'était pas évident au départ mais avec un peu de vouloir, j'ai réussi

Qu'es-tu capable de faire facilement ?

Je suis de nature provocante et j'aime semer la pagaille

Le matin, tu ne peux partir sans...

Mon café et mon chum. Le pauvre n'a pas le choix de me suivre, c'est moi qui a l'auto

Si tu étais Dieu, que ferais-tu de ton pouvoir ?

Je mettrais fin à l'état policier

À quel âge es-tu sortie de l'enfance ?

Pas encore. Je me considère comme une ado retardée

Ton plus grand regret ?

Je ne crois pas aux regrets car tout est un apprentissage dans la vie

Qui est la plus belle femme selon toi ?

Nous sommes toutes belles à notre façon

Qu'accumules-tu inutilement ?

J'ai un blocage avec les papiers. Je garde tout mais ne trouve rien

Que reportes-tu toujours à plus tard ?

Tout et même ce qui est inutile. Je suis la Reine de la procrastination

La chose que tu parleras jusqu'à la fin de tes jours ?

Des injustices sociales

Dans quel type de magasin veux-tu tout acheter ?

IKÉA. Donnez-moi une paire de pinces et un tournevis et j'ai un fun noir

À quand remonte ton dernier fou rire ?

J'en ai un au 20 minutes

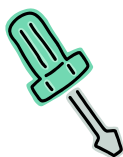
Qu'aimes-tu le plus de la vie ?

La variété. C'est ce qui fait sa beauté

De quoi es-tu le plus fier dans ta vie ?

Mon parcours de vie

4			2	1	9
	3	5	1	8	6
3	1				
9	4		9	4	7
2				8	9
	9	5	2		4
4	2	1	6	9	
1	6	8			7



La voiture que tu rêves posséder ?

Une TRIUMPH TR6

La Maison des Oliviers, elle est quoi pour toi ?

Un accompagnement et un support intéressant à recevoir

Quelle chanson aimerais-tu chanter au karaoké ?

La chanson " JUMP AROUND " du groupe HOUSE OF PAIN

Ta spécialité culinaire en tant que cuisinière ?

Tout ce qui relève de la pâtisserie

Quel mot n'es-tu jamais capable de prononcer correctement ?

Désiti... Désinstitution... Désinsstatatoso... crise.

Désinstitutionalisation... Je l'ai le maudit

Que penses-tu du suicide ?

Honnêtement, c'est une délivrance pour certains mais pour d'autres, c'est un manque de choix

Que penses-tu de l'euthanasie ?

Tant que les gens ont la faculté de prendre ce choix et que c'est un choix éclairé, je suis pour.

Tes idoles étant enfant ?

Toute la bande de Passe-Partout, Passe-Carreau, Passe-Montagne, Fardoche, Pruneau et Cannelle

Il y a-t-il une chose qui te fait vraiment peur ?

Oui, la souffrance

Que penses-tu de la société d'aujourd'hui ?

Elle est dans la merde. Trop ingrate et même individualiste à son pire. Elle se fout de tout même de son prochain. La société d'aujourd'hui, elle est très décevante.

Qu'est-ce que l'amour pour toi ?

De l'acceptation pure et simple de qui on est et sur toutes les coutures

Les tatoos sur ton bras gauche représentent quoi pour toi ?

Mon chemin de vie. Chaque tatoos représente un événement tout comme une personne qui m'a touchée

Qu'est ce que ton travail de rue t'apporte à toi personnellement ?

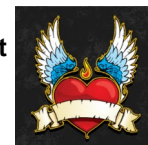
Un très beau travail qui m'apporte autant que les gens de la rue m'apportent. Ils m'enseignent, me cultivent, m'informent. C'est un échange humaniste, et j'adore!

Que faudrait-il faire selon toi, pour vaincre la souffrance humaine ?

S'ouvrir les yeux et arrêter de faire semblant que la souffrance humaine n'existe pas

Selon toi, la prostitution devrait-elle être légalisé et si oui, Pourquoi ?

Définitivement pour assurer un minimum de sécurité, de respect et de reconnaissance d'un travail important dans notre société. La sexualité est un besoin primaire et depuis la nuit des temps que la prostitution sous toutes ses formes existe en ce monde. C'est un besoin essentiel.



Que se passe-t-il au BRAS : aide mémoire

Voici un aperçu des activités qui auront lieu au BRAS au cours des prochains mois.

Pour toute information supplémentaire, par donner votre aide ou pour vous inscrire à l'une de nos activités, n'hésitez pas à venir nous voir en personne ou communiquez avec nous au 819-776-2727, info@lebras.qc.ca.

Date	Activité	Détails
En tout temps	Recrutement de bénévoles	Communiquez avec Marie-Eve : 819-776-2727 Marie-eve.gratton@lebras.qc.ca
En tout temps	Récolte de produits pour les gens dans le besoin	Apportez le tout au BRAS, 109 rue Wright, dans le Vieux-Hull (coin Hôtel-de-ville et St-Jacques)
3 novembre 2010	Conférence : Se marier ou s'accoter : Les conséquences légales	Au Centre Jules Desbiens Au 109, rue Wright, salle 105 (secteur Hull) dès 18h30. Inscrivez-vous au plus vite en nous contactant au 819-776-2727.
11 et 25 novembre	TEST DE DÉPISTAGE DES ITSS (MTS) DÉPISTAGE ANONYME VIH	Où: à la Soupe Populaire Centre Yolande Duval 57, Charlevoix, Gatineau, secteur Hull De 12 h 30 à 14 h 30
17 novembre 2010	Souper causerie pour hommes gais vivant avec le VIH : Laisse tomber les masques	Inscrivez-vous avant le 12 novembre 2010
20 novembre 2010	Forum communautaire - Spécialement pour les femmes vivant avec le VIH. «Pouvoir partager/ pouvoirs partagés»	Université du Québec à Montréal. Inscrivez-vous avant le 20 octobre 2010.
23 novembre au 1 ^{er} décembre 2010	Dernier sprint pour la Semaine de la toxicomanie et Semaine canadienne de sensibilisation au VIH/sida	Surveillez nos activités en lien avec la semaine de sensibilisation en vous ajoutant à notre liste de distribution. Écrivez à marie-eve.gratton@lebras.qc.ca
1 décembre 2010	Vigile	Joignez-vous à nous dès 19h30 au Dépanneur Sylvestre 9, rue Fortier, secteur Hull (au coin des rues Sherbrooke et Fortier)

Un petit message des travailleur(euse)s de rue

BESOIN URGENT :

Si vous avez des accessoires d'hiver en bon état à donner, comme des tuques, des mitaines, des bottes, des foulards, des manteaux, des couvertures chaudes, etc. ou encore des produits sanitaires comme des savons, des brosses à dents, des shampoings, apportez le tout au BRAS (109 rue Wright, dans le Vieux-Hull).

Votre contribution permettra à des familles et des personnes dans le besoin de vivre plus sainement.

Pour plus d'information, contactez-nous au 819-776-2727.

MERCI !