

BRAS EXPRESS



Volume 15, numéro 1

Janvier 2011

Oui 2011 est arrivé!

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



Lumière sur les droits
 24 novembre 2010
 Société Canadienne du Sida

Dans ce numéro :

Activités	2
Actualités VIH/sida	7
Droits et VIH	9
Éducation à la prévention	10
C'est de la MEG réalité	12
Le mot de JEEP	13
Les questions à Raymond	15

Avant de vous exprimer mes vœux pour le nouvel an, j'aimerais partager avec vous cette réflexion sur l'année qui vient de se terminer.

En 2010, j'ai réalisé plus que jamais que les femmes et les hommes qui s'impliquent dans la cause du VIH/sida sont des gens convaincus dont leurs actions font une différence. Nous n'accepterons pas que cette maladie soit tenue silencieuse. J'ai ressenti cette détermination lors du vingtième de la COCQ-SIDA par le lancement de «La déclaration québécoise des droits et responsabilités des personnes vivant avec le VIH-sida». À l'occasion de leur vingtième respectif, les personnes impliquées au BRAS et à CATIE ont pris le temps de se rappeler leurs victoires et leurs combats et de jeter un coup d'œil sur l'avenir. Les témoignages de ces personnes nous ont démontré le courage et la détermination dont elles ont eu besoin, pour faire face à tous les défis à relever au cours des dernières décennies. Leur engagement et leurs convictions sont les piliers des changements futurs. C'est grâce à une plus grande concertation que les prochaines étapes pourront

être franchies avec succès.

Il faut arrêter de faire l'autruche. Pour l'amour de la vie, nous devons ouvrir nos yeux et nos oreilles et laisser derrière nos fausses perceptions. Le VIH est toujours présent! L'équipe d'éducation à la prévention ont par leur présence dans divers milieux durant la Semaine de sensibilisation au VIH poursuivi leur travail d'éducation et de sensibilisation auprès de la population de l'Outaouais. Bravo pour ce magnifique travail. Toutes nos réalisations de 2010 peuvent nous servir de carburant pour entrer dans la nouvelle année avec enthousiasme.

Ensemble continuons de mettre nos efforts à combattre le virus et offrons toute la compassion que méritent les personnes vivant avec le VIH. «Me diriez-vous Bye Bye si j'étais séropositive?» Ce slogan que nous pouvons lire sur l'affiche de Véronique Cloutier qui participe à la campagne de sensibilisation à la discrimination envers les PVVIH «Si j'étais séropositif» de la Coalition québécoise des organismes communautaires de lutte au VIH-sida (COCQ-SIDA) se retrouvera sur plusieurs panneaux publicitaires de notre région en début de janvier.

Prenez deux minutes en ce début d'année pour vous de-

mander si vous êtes une de ces personnes qui, par crainte, par ignorance ou par discrimination véhicule des préjugés sur les personnes séropositives qui l'entourent. La prochaine fois que vous croisez une de ces personnes, dites-vous qu'elle est une personne à part entière qui participe activement à la vie citoyenne de sa communauté et qu'elle mérite votre respect.

Que 2011 soit rempli de lumière, d'espoir et d'amour! Au BRAS, la personne est au centre de notre action comme elle l'a toujours été depuis vingt ans. Toute personne qui s'implique au sein de notre organisme part de ces principes d'égalité et de justice sociale. Elle tend la main à celle et celui qui est à la recherche d'un chemin qui lui apportera respect et dignité, et ce dans toute sa diversité. Nos actions sont toujours empreintes d'un amour inconditionnel et chaque victoire, si petite soit-elle, est un pas dans la bonne direction.

« Je n'aime pas le mot tolérance, mais je n'en trouve pas de meilleur » Gandhi

Bonne année 2011!

Léo-Paul Myre
 Directeur général intérimaire

COMITÉ DU BRAS EXPRESS

Monique Bourque
 Elsa-Karine Harchaoui

Roseline Guillemette

Jean-Pierre Delorme
 Raymond Lavigne

Le BRAS Express vous intéresse ? Impliquez-vous en tant que chercheur ou chroniqueur en écrivant à marie-eve.gratton@lebras.qc.ca

Projet entre hommes



Date limite d'inscription :
4 février 2011

Ateliers offerts pour les hommes qui ont des relations sexuelles et affectives avec d'autres hommes

Le Projet Entre Hommes propose

un cheminement de 9 ateliers gratuits afin de vivre mieux avec soi-même!

Parce-que l'attrance envers le même sexe n'est pas seulement qu'une question de sexe!

Ateliers

Estime de soi

- Découverte de la sexualité
- Qui suis-je ?
- À mes risques et périls
- Et le miroir se brisa
- Mon projet de vie

La sexualité

- La sexualité et moi
- Mes besoins face à la sexualité

Affirmation de soi

- Les messages reçus : homophobie intériorisée, ...
- Ma famille, quelle place j'y occupais?

Le fonctionnement

- Petits groupes de 8 à 12 personnes;
- Les groupes sont ouverts aux personnes séropositives ou séronégatives
- Les ateliers s'étalent sur une période de 9 semaines;
- Les rencontres ont lieu les jeudis de 19h00 à 22 h 00

Inscriptions

- Pour inscriptions ou information, contactez Samuel ou Bruno au : (819) 776-2727 ou (819) 328-2737 ou par courriel à : samuel.gauthier@lebras.qc.ca ou bruno.ribeiro@lebras.qc.ca
- Visitez notre page Facebook «Entre Hommes»

Tu es un homme qui aime les hommes?

Tu as des questions ou tu désires simplement discuter avec quelqu'un?

Page Facebook «Entre Hommes»

Aussi, retrouvez Samuel Gauthier, intervenant, sur Gay 411!

Contactez Samuel Gauthier au 819-776-2727 ou par courriel à samuel.gauthier@lebras.qc.ca.

facebook

« PRENDRE SA PLACE »

Les BRASseurs d'activités du Bureau régional d'action sida (BRAS) invitent les personnes vivant avec le VIH à ce

Souper causerie

animé par

LUC LAVIGNE

Coordonnateur, Éducation à la prévention au BRAS



Le jeudi 27 janvier 2011 à 18 h
à la Maison Alonzo Wright
2425, rue St-Louis, secteur Gatineau

TRANSPORT DISPONIBLE SUR DEMANDE

Pour réserver votre place, veuillez communiquer avec Bruno au 819-776-2727 ou à bruno.ribeiro@lebras.qc.ca avant le 21 janvier 2011.

www.lebras.qc.ca



Le BRAS a présentement deux sièges de disponibles à son conseil d'administration. Vous connaissez l'organisme et vous voulez participer à son développement, alors venez vous joindre à cette merveilleuse équipe d'individus travaillant ensemble à la même cause :

Le VIH/Sida

Pour nous joindre et en savoir un peu plus veuillez communiquer avec :
Marie-Ève Gratton (819)776-2727
par courriel : president@lebras.qc.ca
par courrier au bureau du BRAS :
R.P. Lafrenière ,109 rue Wright bureau 003, Gatineau J8X 2G7



partenaires



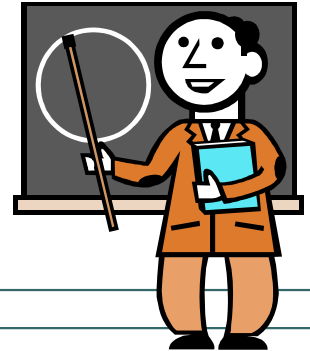
Formation de base du BRAS : 4 et 5 février 2011

De 9h00 à 16h30

Participez à notre formation de base de deux jours simplement pour enrichir vos connaissances personnelles sur le VIH/sida ou pour devenir bénévoles du BRAS. Qui sait ?

Vous aurez peut-être la piqûre !

Cette formation, **GRATUITE et OUVERTE À TOUS**, vise à donner plus de renseignements sur le VIH/Sida et sur les moyens de prévention.



INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT en contactant Bruno Ribeiro au (819) 776-2727 !

ENSEMBLE POUR LE BRAS 2010

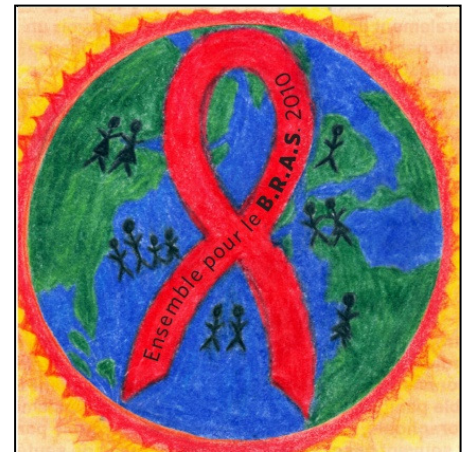
Le BRAS souhaite remercier de tout cœur Claude St-Jean et plusieurs employés du Casino du Lac-Leamy. Ils ont décidé, cette année, de nous aider en lançant un CD regroupant 14 chansons populaires qu'ils ont eux-mêmes interprétées.

Depuis juin dernier, nous savons qu'ils ont travaillé avec acharnement sur ce projet et c'est avec plaisir que toute l'équipe du BRAS a assisté au lancement le 1er décembre dernier lors de la journée mondiale du Sida. Chaque exemplaire vendu au coût de 20\$ rapportera entre 16 \$ et 17\$ qui nous seront directement remis et les quelques dollars supplémentaires serviront aux droits d'auteurs.

Voici petit mot de Claude St-Jean :

« Cette année, certains employés du Casino du Lac Leamy ont décidé d'enregistrer un CD dans le but d'amasser des fonds pour cette cause qui touche près de 33 000 000 de personnes dans le monde. En Outaouais, c'est environ 1000 personnes (déclarées) qui vivent avec le V.I.H/S.I.D.A. À ce nombre, nous pouvons ajouter presque 30%. C'est le nombre de personnes infectées qui ne le savent pas!

C'est pourquoi la vente de ce CD devient si importante pour une cause comme celle que nous défendons aujourd'hui. Je suis séropositif depuis presque 20 ans, et cette cause me touche énormément. En enregistrant cet album, nous voulions sensibiliser les gens à la maladie, mais nous voulions



surtout aider l'organisme qui effectue un travail plus qu'honorable. Certains séropositifs n'ont

pas la chance que j'ai de pouvoir bénéficier d'un bon travail, d'une bonne compréhension de la part d'un employeur et surtout de support moral et financier.»

«Chaque exemplaire vendu au coût de 20\$ rapportera entre 16\$ et 17\$ qui nous seront directement remis»

Source : Marie-Eve Gratton, BRAS



Un arbre de Noël joliment décoré!



Monsieur/Madame,

Le BRAS – Bureau Régional d'Action Sida a le plaisir de vous inviter à admirer l'arbre spécial que nous avons décoré dans le cadre du premier Concours annuel de décoration d'arbres des Fêtes du Musée canadien des civilisations et à voter pour lui.

L'arbre joliment ornés est exposé dans le corridor des Expositions spéciales du Musée (Niveau 2, face à l'entrée principale).

Notre arbre « Parler de prévention est comme donner un cadeau » sera exposé jusqu'au 9 janvier 2011, date à laquelle le Musée des civilisations procla-

mera le gagnant de la première activité annuelle de décoration d'arbres des Fêtes.

Nous espérons que vous aurez l'occasion d'admirer notre arbre!



Merci de votre soutien et joyeuses Fêtes!

Merci aux stagiaires

Toute l'équipe se joint à la direction pour souligner son appréciation aux stagiaires qui nous quittent au cours du mois de décembre.

À **Éric Généreux** qui a fait

«Merci est un mot de seulement cinq lettres, mais qui prend tout son sens lorsqu'il vient du cœur.»



son stage au volet Éducation à la prévention. Il a notamment participé à l'organisation des

activités reliées à la semaine de sensibilisation au VIH/sida, à l'animation de plusieurs kiosques de sensibilisation soit en milieu scolaire et en milieu de travail ainsi que participer à l'étude de SURvidi. Éric est un être doué

d'une grande sensibilité et d'une conscience sociale très développée. Nous avons apprécié son sens de l'organisation mais surtout sa bonne humeur et son sourire contagieux!

À **Jean-Christophe Blanchard** qui a fait son stage à

Jeunesse Idem. Il a travaillé à l'élaboration et à l'animation d'un programme destiné aux parents..... Il a également participé à l'animation des rencontres du mardi. Ce que nous retenons de Jean-Christophe c'est qu'il est un homme engagé, dynamique et qui sait faire preuve d'empathie.

Votre départ laissera un vide, venez nous visiter!

Érik Bisson

Coordonnateur du volet Jeunesse Idem

Luc Lavigne

Coordonnateur du volet éducation à la prévention

NE PAS BANALISER, NI DISCRIMINER

M.Yves Bolduc, ministre de la Santé et des Services sociaux, a profité de la Journée mondiale du sida (1^{er} décembre) pour rappeler publiquement l'importance de contrer la discrimination envers les personnes vivant avec le VIH.

C'est pour le BRAS un grand pas que la conscientisation de la santé sur la cause du VIH/sida.

En effet, M.Bolduc soutient qu'une meilleure connaissance des faits contribuera à l'adoption de nouveaux comportements et ainsi, à repousser la discrimination et la banalisation, tout en favorisant une meilleure prévention.

L'objectif des campagnes publicitaires de prévention de son ministère est de faire peu à peu

disparaître les craintes non fondées, générées trop souvent par la méconnaissance qui sont des véritables risques de transmission.

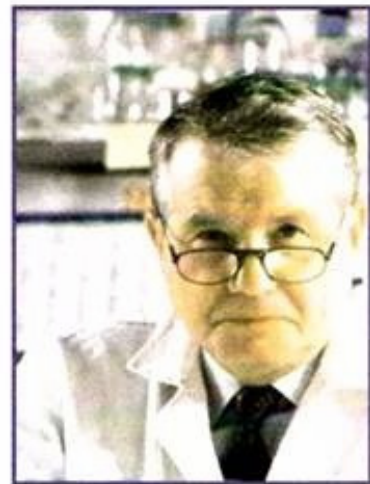
Source : Presse canadienne, rapporté par le [Journal Métro](#), 01 décembre 2010.

Communiqué Santé

**Le professeur Luc Montagnier
Prix Nobel de la Médecine,
déclare...**

Les Antioxydants, la nutrition et un bon mode de vie, peuvent vaincre le virus du SIDA (VIH)

Dans une entrevue accordée à Leung, le professeur Montagnier a déclaré notamment que le sida peut être évité et guéri avec une approche basée sur la nutrition, les antioxydants, et une hygiène de vie adéquate pour renforcer le système immunitaire, et qu'il y a d'autres voies que l'espoir d'un vaccin "magique". L'entrevue portait sur la situation du SIDA en Afrique, mais il est évident, que les propos du professeur Montagnier, lorsqu'il parle de stress oxydatif, d'antioxydants et de nutrition, s'appliquent au VIH en général.



**Pour visionner la vidéo «CHOC»
du Professeur Montagnier, visitez le site santé
www.poly-pill.com**

L'épidémie silencieuse : le silence de qui ?

Débouchez vos oreilles et écoutez-nous !

30 ans plus tard, réalisez-vous que nous sommes des personnes et non pas des chiffres ?

Suite à une discussion publique tenue dans le cadre de VIHsion, une quinzaine de militant-e-s montréalaises séroconcerné-e-s ont décidé de briser le silence sur l'immobilisme et le statut quo dans la gestion bureaucratifiée de la prévention du VIH/Sida au Québec. Face aux différents questionnements et paradoxes, nous avons réalisé que nous devons évaluer les pratiques actuelles.

Le contrôle de la sexualité est inefficace

Dans sa tentative de contrôler la sexualité, le système de prévention actuel crée des paradoxes freinant son efficacité. Le système de surveillance en place ne cesse de nous considérer comme des prises de risque et tente de comptabiliser nos comportements pour mieux les transformer. Pourtant, alors qu'il pousse pour davantage de dépistage et qu'il se questionne toujours sur les raisons qui font que trop de gens n'y ont pas recours, il continue d'allonger les procédures pour y avoir accès, notamment en imposant des counselling moralisateurs. À quand des autotests validés disponibles en pharmacie (comme en Espagne) pour que chacun-e ait accès à son statut sérologique, comme on peut le faire pour le diabète et la grossesse ?

Nous ne sommes pas des chiffres statistiques, ni des inconscient-e-s, ni des criminel-le-s. Nous sommes des sujets intelligents avec des désirs, des besoins, capables de prendre des décisions éclairées quand on nous fournit une information actualisée !

Nous désirons que soient posées les questions sur les effets pervers des façons de « faire » la prévention. Si l'on planifie constamment des priori-

tés basées sur les résultats des enquêtes de santé publique, quels en sont les impacts ? Sommes-nous donc toujours en réaction aux chiffres plutôt qu'en prévention ? Serait-il possible de faire de la prévention une entreprise distincte de la surveillance et du traitement ?

30 ans plus tard, on n'a pas besoin de se faire dire que le condom, c'est sexy !

Ce dont on a besoin, ce sont des condoms et du lubrifiant, gratuitement et de manière illimitée, enfin accessibles dans les saunas (encore aujourd'hui, ça ne l'est pas !). La prévention, c'est davantage que la représentation qui en est faite dans le discours public : lancer des condoms dans les bars et les « lieux » de sexualité ! La prévention, c'est aussi réfléchir à la façon dont les gens reçoivent ces messages. C'est aussi reconnaître, dans ce travail, la diversité de nos réalités et de nos vécus. Les hommes gais ne sont pas tous pareils ; l'orientation sexuelle n'est pas une sexualité ! Nous désirons une véritable expertise en prévention, capable de nous questionner sur la façon dont celle-ci est vécue, en s'adaptant à nos diverses cultures et aux différents rapports relatifs qui existent dans notre perception du « risque ».

On nous infantilise en taisant toutes les autres méthodes préventives qui, combinées, pourraient réduire l'incidence du VIH drastiquement. Nous voulons davantage d'information sur la charge virale indétectable (TasP), le sérochoix et la séroadaptation, la sécurité négociée, les prophylaxies post- et pré-exposition, autant de méthodes nous permettant de mieux discuter de nos sexualités à moindre risque

entre partenaires consentant-e-s.

Et les oublié-e-s ?

Serait-il possible que, dans l'institutionnalisation de nos pratiques sociales, le système ait fini par oublier des réalités et, même, que ce soit lui qui les mette constamment sous silence ? Par exemple, dans nos prisons, la prévention et l'accès aux soins sont-ils réellement existants ? Des personnes incarcérées meurent dans les plus grandes souffrances et dans l'in-

différence générale!

Les échangistes et les personnes bisexuelles sont-ils bien abordés et réellement considérés par les actions pré-

ventives ? Et nos ami-e-s trans ? Quand allons-nous exiger collectivement que l'État prenne en compte l'urgence sanitaire qui les concerne vis-à-vis du VIH?



« Q-tip » final :

Arrêtez de vous approprier notre pouvoir et nos opinions. Écoutez ce que l'on veut, plutôt que de prétendre le savoir. À bas la moralisation déguisée en discours de santé publique ! Quand vous commencerez à nous écouter, peut-être que les chiffres commenceront à baisser. Prenez le temps de réfléchir. Posez-nous de nouvelles questions. Investissez vos ressources ailleurs que dans la reproduction de ce système défaillant.

Notre sexualité n'est pas déconnectée de nos vies. Nous sommes vivants !

Source : Communiqué de presse de Warning-Montréal et Politi-Q, mercredi 1er décembre 2010

Cet article fait suite à la page 9 du volume 14, numéro 10 du BRAS Express (édition de décembre 2010).

PRÉAMBULE

CONSIDÉRANT que depuis l'apparition du VIH et du sida au début des années 80, des milliers de personnes ont été infectées par le virus au Québec, et que plus du tiers d'entre elles en sont décédées;

CONSIDÉRANT que la présence du virus dans la société québécoise nécessite une réponse concertée et engagée des milieux communautaires, scientifiques et du secteur de la Santé et des Services sociaux;

CONSIDÉRANT que la discrimination envers les personnes vivant avec le VIH (« PVVIH ») est un phénomène mondial auquel la société québécoise n'échappe pas;

CONSIDÉRANT que le virus touche souvent des personnes déjà marginalisées par la société et vulnérables, et que le VIH/sida est en soi une source de préjudices et de discrimination;

CONSIDÉRANT que chaque personne est la première responsable de la protection de sa santé;

CONSIDÉRANT qu'il est injustifié d'infliger plus de responsabilités aux PVVIH qu'à l'ensemble de la population québécoise;

CONSIDÉRANT que les PVVIH font face à de nombreux obstacles dans l'exercice de leurs droits fondamentaux;

CONSIDÉRANT que la discrimination envers les PVVIH est parfois sournoise, souvent agressive et érigée en système;

CONSIDÉRANT que la criminalisation de l'exposition au VIH tend à imposer plus de responsabilités aux PVVIH qu'au reste de la population;

CONSIDÉRANT qu'un groupe de PVVIH a convenu, lors du forum « Entre-nous » de 2007, d'élaborer une déclaration des droits et responsabilités des PVVIH spécifiquement québécoise, qui s'inscrit dans le sillage des nombreux principes adoptés par plusieurs instances internationales telles l'ONUSIDA, Amnistie internationale et la Fédération internationale de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge;

CHAPITRE 2

Responsabilité

ARTICLE 10 : Chaque PVVIH a la responsabilité de participer activement à la vie citoyenne.

ARTICLE 11 : Chaque PVVIH a la responsabilité de ne pas transmettre intentionnellement ou par insouciance le VIH.

ARTICLE 12 : Chaque PVVIH a la responsabilité d'être solidaire avec la communauté des PVVIH dans toute sa diversité.

ARTICLE 13 : Chaque PVVIH a la responsabilité d'être solidaire avec toute personne touchée par la discrimination, que celle-ci soit basée sur le statut sérologique ou sur tout autre motif.

ARTICLE 14 : Chaque PVVIH a la responsabilité de contribuer à combattre les préjugés, la stigmatisation et la banalisation reliés au VIH/sida.

ARTICLE 15 : Chaque PVVIH a la responsabilité de contribuer à combattre et à dénoncer les violations des droits et les comportements discriminatoires.

ARTICLE 16 : Chaque PVVIH a la responsabilité de participer aux choix de traitements les mieux adaptés à sa réalité.

[...] À SUIVRE...

Pour le contenu complet de la Déclaration des droits et responsabilités des personnes vivant avec le VIH, nous vous invitons à nous contacter à marie-eve.gratton@lebras.qc.ca ou à visiter le www.cocqsida.com.

Source : la Déclaration des droits et responsabilités des personnes vivant avec le VIH, COCQ-sida, 2010



Dossier itinérance et pauvreté : La pauvreté frappe fort

26% d'augmentation de demande d'aide

Les statistiques du mois d'octobre 2010 d'Entraide familiale de l'Outaouais sont compilées et la demande d'ouverture de dossier reste en progression.

De janvier à octobre 2010, le nombre de ménages qui se sont adressés à nous s'est accru de 26%. Dans la même proportion, plus de familles avec enfants et plus de personnes seules sollicitent nos services. Nous notons que de plus en plus de jeunes mères seules avec des enfants se retrouvent en situation précaire.

À quoi attribuer cette hausse continue en 2010, à notre plus grande visibilité ou est-ce au nombre grandissant de personnes en situation précaire? Il est clair que l'augmentation constante des coûts et des tarifs des biens de base et des services publics a des effets dévastateurs pour les ménages à faible revenu.

En chiffre absolu, depuis le début de l'année, nous avons accueilli 182 ménages de plus que l'an dernier. Nous notons

aussi une hausse de 28% de meubles livrés en comparaison à pareille date l'an dernier. Cette situation maintient une grande pression sur notre recherche de meubles et d'électroménagers, en particulier sur la recherche de frigos, de laveuses, de lits.

La campagne Un frigo et un lit pour un habitat convenable en octobre nous a permis d'éliminer la longue liste des familles en attente de lit ou de frigo. Mais de nouveaux dossiers sont ouverts tous les jours. Le rythme de l'offre de meubles et d'électroménagers doit se maintenir à un haut niveau puisque nous avons continuellement des familles en attente de ces biens essentiels.

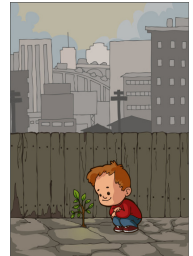
Source : Communiqué de presse, Entraide familiale de l'Outaouais – 10 novembre 2010

Entraide familiale de l'Outaouais
310-B rue Notre-Dame,
Gatineau, J8P 1L1
Téléphone : (819) 669-0686
Télécopieur : (819) 669-5716

www.entraidefamiliale.com
Facebook Twitter

Les Trottoirs

J'ai marché sur la rue
Je n'avais plus de revenu.
J'accumulais des revues
Où j'y ai perdu la vue
La vue de la réalité
Où j'y sombrais gelé
J'y ai passé l'été
À vouloir me péter
Où j'ai su parvenir
À vouloir m'en sortir
Ce n'est qu'avec désir
Que j'ai dû m'en souvenir
Qu'il y ait tout un avenir
À vouloir me rétablir
À force de m'impliquer
J'ai fini par cliquer
Ce n'est qu'avec une troupe
Que l'ont devient un groupe
Un groupe de survivant
Qui fonce vers l'avant
Avant d'abandonner,
Il faut se pardonner
Savoir donner son temps
Pour avoir du pouvoir
Le pouvoir de l'espoir
De sortir des tiroirs
Pour qu'enfin vienne la gloire
La victoire de l'espoir
Pour sortir des trottoirs



Sylvie P.
Ce que tu fuis, te suit
Ce que tu regardes en face s'efface

AVIS DE RECHERCHE :

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

Votre contribution permettra à des familles et à des personnes dans le besoin de vivre plus sainement. Pour plus d'informations, contactez-nous au 819-776-2727.

MERCI !

Reprendre sa santé physique et mentale en main



Salut la gang,

Je vous aie parlé de la santé qui est un investissement au quotidien. C'est l'exercice qui donne des bienfaits pour la santé en générale. De nombreuses personnes vivant avec le VIH trouvent que l'exercice contribue à leur état de santé général et à leur bien-être. Un corps en bonne santé n'est pas seulement mieux équipé pour lutter contre le VIH, il peut aussi vous aider à combattre le stress. C'est pour cela que je vais vous parler dans les prochains mois d'exercices.

Les sujets touchés sont prévenir plutôt que guérir, les dangers de la sédentarité, suivis des risques dangereux à prendre.

Maintenant je vais vous parler :

Ralentir la dégénérescence : Pour mieux comprendre le processus de vieillissement, remettons les choses en perspective. Les statistiques prévoient que vous allez vivre longtemps; cependant, prendre de l'âge pourrait s'avérer pénible. La bonne nouvelle : vous pouvez retarder le processus de vieillissement!

Les symptômes généralement attri-

bués à la vieillesse ne sont pas (normaux)! Des études démontrent que ce que nous croyons être des symptômes de vieillesse – augmentation du tour de taille, détérioration des facultés mentales et incapacités physique- sont davantage une conséquence du processus de désengagement physique et mental qui caractérise nos comportements quotidiens après un certain âge.

La dégénérescence et le déclin ne font pas nécessairement partie du vieillissement. Il y a une marge entre vieillir et décliner. La vieillesse est inévitable, mais elle peut être biologiquement programmée pour être un processus lent. Ce que l'on appelle vieillir, et que nous entrevoyons avec appréhension, est en fait associé à la dégénérescence de notre corps. Cette dégénérescence, elle, peut être ralentie. En vieillissant, la peau devient un peu moins élastique, les cheveux grisonnent et l'effet de la gravité fait son œuvre. Cependant, la façon de se sentir dans son corps et le bien-être général sont majoritairement sous notre contrôle. Le vieillissement peut donc être retardé. Comment? En changeant les signaux que nous envoyons à notre corps... par l'exercice!

Les bienfaits de bouger :

L'exercice peut contribuer à :

- 1) un regain d'énergie
- 2) une diminution du stress
- 3) un meilleur état d'esprit
- 4) une capacité cardiaque et une fonction pulmonaire améliorées
- 5) de bonnes nuits de sommeil
- 6) des selles plus régulières
- 7) une meilleure estime de soi.

Le prochain article sera : **la puissance des signaux envoyés à notre corps.**

Vous savez qu'en ayant une carte d'Accès Gatineau toutes les activités de la ville sont gratuites. Exemple : patiner dans un aréna, jouer au badminton, faire du patin à roues en pleine nature, nager dans les piscines publiques etc...

Si vous ne gagnez seulement qu'en dessous de 40 000 dollars la carte ne coûte que seulement 12.00\$ à la ville de Gatineau. Si vous gagnez plus de 40 000 dollars alors ce n'est que 20.00\$. Sans oublier toutes autres exercices de plein air.

Serge Bigras, intervenant aux services et vie communautaire

Source : guide Nautilus et vous et votre santé.

Centre d'Immunodéficience : Le tabagisme

Il me fait plaisir, au nom des différents intervenants du Centre d'Immunodéficience, de vous annoncer notre collaboration au BRAS EXPRESS.

Nous tenterons de vous transmettre diverses informations relatives au VIH, que ce soit au plan clinique, social, nutritionnel ou tout autre...

En novembre dernier, se tenait à



Montréal le « 17e symposium sur les aspects cliniques de l'infection par le VIH ».

Plusieurs sujets y furent discutés, comme par exemple les tests de tropisme, la co-infection VIH-syphilis, l'ostéoporose, les troubles neurocognitifs et plus encore...

Alors puisque cet article paraîtra en janvier, soit un moment bien pro-

pice aux résolutions du jour de l'An, j'ai pensé vous transmettre quelques informations concernant le tabagisme et le VIH... question de vous encourager à cesser de fumer, sans vouloir faire la morale à qui que ce soit... évidemment !

Le tabagisme est très fréquent chez les patients infectés par le VIH (de 47 à 71%), soit plus fréquent que dans la population en générale...

Suite à la prochaine page...

Le tabagisme, le VIH et les antirétroviraux nuisent tous aux vaisseaux sanguins.

Il est donc pertinent de mentionner que les fumeurs porteurs du VIH sont exposés à un risque accru de :

- maladie cardiovasculaire (crise cardiaque, accident vasculaire cérébral ou AVC...)
- diabète
- maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

-cancer (du col de l'utérus, de l'anus)
Puisqu'il est impossible de débarrasser l'organisme du VIH, et que le traitement antirétroviral demeure nécessaire pour prévenir la progression vers le sida, on peut cependant éliminer le tabagisme.

Cesser de fumer n'est certainement pas facile, mais abandonner la cigarette peut entre autre augmenter sa fonction immunitaire et réduire cons-

idérablement le risque d'AVC, de crises cardiaques, de maladies pulmonaires et de cancers.

Alors à ceux parmi vous qui prendrez la décision « d'écraser » je vous dis... Bonne chance et surtout, bonne vie sans fumée !
...Ah oui, j'oubliais « Bonne Année 2011! »

Lucie Dufour, infirmière coordonnatrice du Centre d'immunodéficience

La recette bien manger du mois

Nutrition & VIH : Alimentation & séropositivité

De bonnes habitudes alimentaires permettent d'optimiser les défenses immunitaires et l'état de santé. Pour lutter efficacement contre le VIH, il faut surveiller les apports en calories et en protéines et assurer les besoins en vitamines et oligo-éléments.

1. Les protéines

Les protéines sont indispensables à la fabrication et au renouvellement des cellules (muscles, sang...). On les trouve principalement dans les produits laitiers, les fromages, les viandes, les volailles, les poissons, les oeufs, complétées par le soja, les légumes secs, les céréales, les noix, les amandes.

2. Les calories

Les sources d'énergie indispensables à la vitalité de l'organisme sont:

- les sucres, énergie directement disponible. On distingue les sucres simples à combustion rapide et les sucres complexes à combustion lente.

- les graisses, deux fois plus caloriques que les sucres. Elles servent de réserves énergétiques. Elles peuvent être soit contenues dans les aliments, soit ajoutées aux aliments.

3. Les vitamines & oligo-éléments

Un apport supplémentaire peut être nécessaire. Suivre les conseils de son médecin.

4. En pratique

Les déséquilibres alimentaires - trop ou trop peu - peuvent avoir un retentissement direct sur l'immunité.

- Prendre le temps de faire 3 vrais repas par jour. Privilégier leur cadre. Tout repas "sauté" doit impérativement être remplacé (restauration rapide, sandwich...).

- Toujours prévoir chez soi des ré-

serve (surgelés, conserves...).

- Veiller à une bonne hygiène alimentaire : bien laver les fruits et les légumes. Respecter les dates limites de consommation et les températures de conservation.

- Cuisiner de préférence à l'huile.

- Boire suffisamment tout au long de la journée.

- Maintenir une activité physique pour préserver ses muscles. La stabilité du poids est le reflet direct d'une alimentation suffisante. Il faut le surveiller tous les mois.

Source : Réalisé avec la collaboration du Dr Patrick Gelas (Hôtel-Dieu, Lyon) et des diététiciennes des Hospices Civils de Lyon et avec le soutien financier du laboratoire Glaxowellcome, sidaweb.com – 6 décembre 2010

«Les protéines sont indispensables à la fabrication et au renouvellement des cellules»

Salade pleine de protéines

Ingrédients

2 à 3 oeufs cuits durs et hachés
2 échalotes coupées en rondelles
1 pomme coupée en julienne
1 branche de céleri coupée en dés

1 à 2 c. à thé de mayonnaise
1/2 tasse de petites crevettes
Sel et poivre

Étapes

1. Cuire les oeufs.
2. Mélanger tous les ingrédients et réfrigérer.

Source : Recettes du Qc - recettes.qc.ca

BON APPÉTIT!



Chiffres, faits saillants et résolutions



Lorsqu'on parle de nouvel an, il est tout à fait approprié de faire état de la situation d'un problème et d'en tirer des conclusions qui mèneront à un changement d'attitude envers celui-ci. C'est pourquoi, nous avons choisi de publier ici les chiffres finaux des statistiques de VIH/sida de 2010. En espérant que vous en ferez bon usage.

«Saurez-vous maintenant pourquoi la protection à bien meilleur goût?»

VIH : une infection toujours très présente

En 2009, un total de 616 infections par le VIH ont été enregistrées (307 nouveaux diagnostics, 269 anciens et 40 personnes pour lesquelles on ne peut dire avec les informations disponibles si elles ont reçu leur premier diagnostic de VIH en 2009 ou avant). Le nombre annuel total d'infections par le VIH déclaré a baissé de 17,4% entre 2005 et 2009, alors que le nombre de nouveaux diagnostics a baissé de 26,9%. Selon les données disponibles après les six premiers mois de l'année, le nombre total de cas de VIH enregistré en 2010 serait inférieur de 9% à celui de 2009, tandis que le nombre de nouveaux diagnostics serait légèrement supérieur.

En 2009, les hommes représentent 83,4% des nouveaux diagnostics. Les 15-24 ans et les 30-49 ans constituent respectivement 5,9% et 62,5% des nouveaux cas masculins ; chez les femmes, ces proportions sont de 5,9% et de 50,9%.

Les quatre catégories principales d'exposition en 2009 demeurent :

- les HARSAH : 64,8% de l'ensemble des nouveaux diagnostics de 2009 et 77,7% des nouveaux diagnostics chez les hommes ;
- les personnes originaires d'un pays endémique (c'est-à-dire des pays qui affichent un taux important d'infections par le VIH et où le mode prédominant de transmission est le contact hétérosexuel) : 14,6% de l'ensemble

des nouveaux diagnostics et 44,7% des nouveaux diagnostics chez les femmes. Il s'agit de la principale catégorie d'exposition chez les femmes ;

- les personnes ayant eu des relations sexuelles non protégées par un condom sans autre facteur de risque : 11,9% ;
- les UDI : 6,5%.

Entre 2005 et 2009, la catégorie des HARSAH est passée de 55,7% à 64,8% des nouveaux diagnostics, alors que celle des UDI passait de 9,5% à 6,5%. En 2009, on recense dix fois plus de nouveaux diagnostics chez les HARSAH (200 cas) que chez les UDI (20 cas).

Aucun nouveau diagnostic de transmission verticale du VIH n'a été enregistré pour des enfants nés au Canada de mères originaires du Canada depuis avril 2002.

Depuis l'implantation du programme de surveillance du VIH, en avril 2002, la région de Montréal enregistre à elle seule 64,4% de l'ensemble des cas déclarés ($n = 6107$) et plus spécifiquement 78 % des cas d'immigrants de pays endémiques, 69,7% des cas d'HARSAH, 60,4% des cas d'HARSAH et UDI, 57,1% des cas de transmission mère-enfant, 50,1% des cas d'UDI et 49,0 % des cas de personnes ayant eu des relations hétérosexuelles non protégées par un condom sans autre facteur de risque.

Les cas sont détectés tardivement. Près des deux tiers (60,6 %) des personnes nouvellement diagnostiquées en 2009 n'avaient jamais passé de test de détection du VIH auparavant. Un peu moins du quart (21,5%) des cas nouvellement diagnostiqués en 2009 présentaient déjà des signes et symptômes compatibles avec une infection chroni-

que par le VIH ou avaient atteint le stade du sida.

Portrait des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) au Québec

Année 2009 (et projections 2010) – Faits saillants

Selon les estimations de l'Agence de la santé publique du Canada produites pour le Québec :

- entre 500 et 1 200 personnes ont contracté le VIH en 2008 (cette donnée est analogue aux dernières estimations produites, lesquelles se rapportaient à l'année 2005) ;
- entre 14 500 et 21 300 personnes étaient atteintes du VIH en 2008 (ce nombre comprend les personnes ayant développé le sida).

En 2008, le taux de mortalité associé au sida, de 1,2 pour 100 000 (soit 92 décès), était près de sept fois inférieur à celui de 1995.

Populations particulièrement touchées

Des groupes de population sont plus vulnérables à l'une ou l'autre des ITSS, soit les jeunes de 15-24 ans, les jeunes en difficulté, les HARSAH, les UDI (dont les personnes incarcérées), les Québécois originaires de régions où le VIH est endémique (essentiellement, Haïti et pays de l'Afrique subsaharienne) ainsi que les Autochtones. Dans ces populations, les co-infections sont fréquentes.

Source : Portrait des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) au Québec, Année 2009 (et projections 2010) – Faits saillants
Gouvernement du Québec—2010

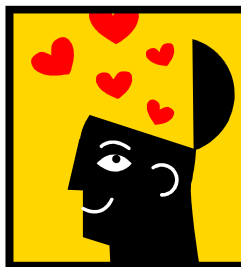
Vous détenez maintenant les chiffres et statistiques de la situation du VIH/sida de l'année dernière. Saurez-vous vous en servir afin de sensibiliser et d'informer les gens qui vous entourent? Saurez-vous maintenant pourquoi la protection à bien meilleur goût? Nous en faisons le souhait pour 2011!

C'est de la MEG réalité

Je sais, je sais, les gens qui célèbrent le jour de l'an vous ont probablement sur-bombarder de demandes à propos de vos résolutions de la nouvelle année. Mais moi, je le fais pour une bonne cause, celle de l'acceptation d'autrui et de la diminution de la discrimination et de la stigmatisation sous toutes ces formes.

Si je vous dis de vous arrêter un instant et de vous demander quels sont vos sentiments par rapport à la prostitution, à l'homosexualité, à la toxicomanie, à la séropositivité. Avez-vous eu un geste de recul face à un de ces mots? Un pincement au cœur, un froissement de vos

valeurs? Je vous demande alors de vous arrêter un instant et de vous demander quels sont vos sentiments par rapport à la surconsommation, à l'hétérosexualité, à l'acné, au diabète. Avez-vous eu les mêmes réactions? L'important dans ce jeu de rôles n'est pas de savoir si vous connaissez bien toutes ces réalités de A à Z sur le plan social et médicale ou que vous trouviez simplement cela normale à vos yeux. L'objectif est que vous les voyiez toutes sur le même plan d'égalité comme faisant partie de notre monde actuel. Souhaitez-vous faire par-



tie du monde? Ouvrez les yeux et apprenez sur toutes les réalités qui nous entourent. En comprenant ce qu'elles sont, vous pourrez alors forger une opinion valable sur ces sujets.

Ce mois-ci : Votre résolution devrait être de miser sur l'apprentissage et la compréhension d'au moins une des réalités qui vous fait peur ou qui vous fait frissonner. Bonne année 2011!

Marie-Eve Gratton

Responsable des bénévoles, du journal et de l'animation

UNE OCCASION EN -OR- DE GRANDIR EN TANT QU'ÊTRE HUMAIN

La pédophilie et l'homophobie sont deux problèmes sociaux. Lorsque je me suis inscrit au baccalauréat en travail social, je me suis donné comme défi de confronter ces deux problématiques pour être en mesure d'évaluer les impacts et de démystifier mes préjugés envers cette population. Du fait même, cet été, j'ai entendu qu'une place se libérait au Bureau régional d'Action Sida afin d'accueillir un ou une stagiaire. Aussitôt, j'ai sauté sur l'occasion pour grandir en tant qu'individu impliqué dans notre société. De plus, j'étais conscient que mon passage au BRAS n'aurait pas été une par-



tie de plaisir. Selon moi, c'est plus facile et évident de se sauver de ce qui est difficile à place d'en faire face. Affronter ses peurs et ses préjugés, il n'y a rien de plaisant.

Par ailleurs, avant mon stage, je me disais toujours que les homosexuels étaient des gens sals, des gens crottés, des gens atteints d'une maladie mentale, des gens qui devaient se cacher de la société, des gens qui ne méritent pas le respect et des gens qui devraient être écrasés et humiliés. Cela était tous des pensées (des pensées très directes et crues) que j'avais envers les homosexuels. Au secondaire, j'étais le type de

gars qui sautait sur toutes les occasions possibles pour rire et rabaisser les gais. Je viens d'écrire ce dernier paragraphe et je constate que mes préjugés étaient ridicules et je me sens naïf de penser de cette façon. Bref, j'ai honte d'avoir eu ces pensées. Par contre, j'en suis fier et heureux de pouvoir avoir une vision égalitaire entre les homosexuels et les hétérosexuels. À la base, tous ces gens sont des personnes avec des valeurs, du potentiel, des forces, des faiblesses, des idéologies, des buts et des visions propres à eux.

Éric Généreux
Stagiaire Été-automne 2010 –
Éducation à la prévention

DONDAINE LA RIDAINE

Et les fêtes continuent encore de bon train. Comme à Noël, on s'empiffre et on chante tout le répertoire québécois des chansons à répondre. Et des giques, en voulez-vous? En v'là! Mais, dans toute cette frénésie du temps des fêtes le silence s'installe soudainement, comme à la messe. C'est l'heure où ma cousine Sonia Téquila commence le décompte final de l'an 2010...

10...9...8...7...6...5...4...3...2...
1...0... **Bonne et Heureuse Année 2011 à tous!**



Maintenant, c'est le temps des souhaits de bonne santé, de bon succès dans nos affaires, des poignées

de main, molles ou assurées. Sans compter les becs de mantes qui portent souvent trop de maquillage (oui, il en reste) et de nos cousins et cousines qui, souvent, nous manquent beaucoup étant donné qu'on ne les voit qu'une fois par année. Mais qu'est-ce que c'est vraiment le jour de l'An? C'est un jour de souhaits et un jour de résolutions. Et bien, parlons-en des résolutions! Quand vous en faites les tenez-vous, vous? Moi je n'ai jamais su tenir les miennes. Probablement chu pas fait pour en faire, qui sait? Enfin je ne ferai pas de résolu-

tion encore cette année. Par contre, grâce à Marie-Eve Gratton et Sarah Cone Bryant on a pu dénicher cette petite histoire pour le temps des fêtes. Le conte s'appelle

Le sapin, roi des forêts

Il y a très très longtemps... L'hiver cognait déjà à nos portes et il faisait très froid... Dans la forêt tout enneigée, un petit oiseau était tout seul, triste. Il avait une aile brisée et sa famille l'avait abandonné pour s'envoler vers des pays sans hiver où le soleil et la chaleur leur permettraient de survivre. Il voletait péniblement, d'un arbre à l'autre. Il neigeait fort et l'oiseau se réfugia dans les feuilles d'un énorme chêne. Hélas, le chêne refusa d'accueillir le petit oiseau! « Va-t-en, vilain! Je t'interdis de venir manger mes glands ! »

Les uns après les autres, tous les arbres le chassèrent. Complètement découragé, il se posa dans la neige où ses petites pattes sous son plumage s'engourdirent lentement. Il allait sans doute mourir. Soudain, il entendit une voix sourde qui lui semblait si lointaine. Avec toutes les forces qui lui restaient, il entrouvrit les yeux, ouvrit grands les oreilles et porta attention. Un grand sapin lui faisait signe : « Viens, je ne suis pas méchant.

Viens, n'aie pas peur. Installe-toi chez moi au chaud, mange mes graines tant que tu voudras. »



Avec sa petite aile brisée et ses petites pattes gelées, il prit le peu d'énergie qui lui restait et alla se réfugier entre les bras réconfortants du grand

sapin.

Le soir de Noël, le vent se leva, souffla de plus en plus fort. Tous les arbres perdirent leurs feuilles. Tous, sauf le sapin qui avait chaleureusement accueilli le petit oiseau blessé. C'est depuis ce temps-là que le sapin est le seul à garder sa verdure tout l'hiver : le sapin, roi des forêts.

Source : Adapté du conte de Noël de Miss Sarah Cone Bryant princesse de fête-enfants.com.

Mautadine, ça c'est un beau conte du temps des fêtes. J'en ai jamais entendu de si beau. Et on peut même apprendre une bonne leçon de ce sapin. Cet arbre si majestueux. Il faut se servir de ce qu'on a pour rendre la vie plus facile à autrui, comme ça il n'y aura peut-être plus, ou encore mieux pas, de petits oiseaux gelés. Je parle de nous tous qui sommes en santé et probablement mieux nantis que d'autres. Le mot pour aujourd'hui sera donc PARTAGE.

Avec tout mon amour JEEP xoxo Janvier 2011

N'oubliez pas de partager, ça fait du bien et c'est une excellente résolution!

«Le mot du jour pour aujourd'hui sera PARTAGE. Et c'est sur cette note que je vous laisse réfléchir!»

Pardon, on frappe à ma porte.

J'entrouvre la porte et...

Bonjour, me dit une jolie jeune dame. Je suis l'Espoir, et elle entra chez-moi sans grande modestie.

Mais qu'est-ce qui vous amène chez-moi Madame?

Vous, mon cher Raymond qui espérez l'arrivée d'une personne qui s'est désistée à la dernière minute.

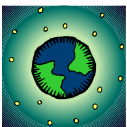
Cela n'explique en rien votre présence ici Madame Espoir?

Je me suis dit que vous voyant dans l'impossibilité de pondre un article avant la date fatidique, peut-être que moi, je pourrais répondre à vos questions pour vous sauver la face.

Très bien. Alors dites-moi, qui êtes-vous en réalité Madame Espoir?

Je suis l'optimisme ainsi que l'expectation. Juste le fait d'attendre quelque chose avec confiance, c'est moi l'Espoir. Cela vous va comme explication?

Étrange, disons saugrenue comme réponse ne trouvez-vous pas Madame?



Vous êtes vraiment un homme mon cher. Comme tous les humains sur cette terre, vous demandez que l'Espoir vous accompagne concernant votre santé ou vos actions et même en grâce. Dès que je me présente, le doute s'installe en vous.

Est-ce un défaut d'Espérer Madame Espoir?

Non, bien sur. Mais il faut comprendre que toute guérison n'arrive pas seulement en Espérant. Il faut des médicaments, un changement de vie et de la volonté de s'en sortir.

Juste cela?

Parfois, selon le cas, je demande l'aide de mes sœurs.



Car vous avez des sœurs vous, Espoir?

Bien certainement mon cher. Elles sont la Croissance et la Foi.

Et que viennent-elles faire auprès de nous vos sœurs?

Mon cher ami, ne soyez sarcastique envers ma famille. Elles sont ce qui vous manque pour soit guérir ou vous sortir d'un mauvais moment comme une perte d'emploi ou même une séparation.

Mille excuses de vous avoir blessée ma chère Espoir, mais qu'elle est le rôle que joue vos sœurs dans nos blessures ainsi que notre désespoir?

Sachez que le désespoir est pire ennemi ainsi que l'amertume et l'abattement.

Qu'ont-ils de si dégradant ces sentiments, si je peux les appeler ainsi?

Ils sont de funèbres états d'être qui détruisent et blessent sans vergogne. Ils sont la cause d'une grande contrariété chez l'homme. Lorsqu'ils se manifestent en vous, moi l'Espoir ne peut faire grand chose. C'est à ce moment que j'appelle mes sœurs.

Et que viennent faire vos sœurs, que je vous demande pour une seconde fois, ma chère Espoir?

Prenons la Croissance pour débiter. Le fait de croire en la vérité, la réalité de quelque chose, notamment en matière religieuse, philosophique ou à la rigueur, en soi, c'est le début de la guérison.

Et la Foi?

Ma sœur la Foi, elle est plus sensible. Elle est la conviction profonde en un principe impliquant le cœur et l'esprit de tout être. Elle est une garantie qui est la conséquence d'un serment, d'une promesse.

La Foi, n'est-elle pas affiliée à la religion ou à toute doctrine considérée comme une vérité incontestable?

Oui pour certaines mais rien n'empêche d'avoir la Foi en un organisme comme le BRAS pour les personnes vivant avec le virus du sida entre autre. Avoir la Foi en son médecin, son psychologue ou simplement un

ami, cela est le début d'un nouveau souffle de vie.



Vous me semblez, ma chère Espoir, avoir beaucoup de travail?

Je suis très en demande. L'homme, tout comme la femme est parfois aveugle. Il a toutes les ressources pour se sortir de toutes les situations qui se présentent à lui ou à elle mais il s'en sert que très peu. Que se soit la perte d'un emploi, la toxicomanie, l'alcoolisme ou même un divorce, s'il ne peut le faire par lui-même, il y a des organismes et des personnes compétentes pour l'aider.

Pourquoi, vous l'Espoir, avez une si grande haine envers le Désespoir?

Le Désespoir amène principalement l'homme, à l'abandon de toute action, à la descente aux enfers, au rejet de tout ce qui se présente en lui de positif et en certains cas, au suicide.

Le Désespoir chez la femme est différent?

La femme passe par les mêmes souffrances morales et physiques et souvent davantage mais le suicide ne fait aucunement partie de ces ressources pour s'en sortir. Il semblerait y avoir un plus grand instinct de survie chez la femme que chez l'homme.



Qu'avez-vous à nous conseiller ma chère Espoir, lorsque nous sommes aux prises avec une souffrance ou un problème que nous ne pouvons surmonter?

De croire en soi. D'aller vers les ressources qui vous sont offertes. De ne jamais abandonner.

Autre que vous l'Espoir et de vos sœurs la Foi et la Croissance, vers qui une personne fragilisée de par la vie, peut-elle trouver un certain bien être?

De penser au Courage du Dre Lucille Tisdale qui, à la suite d'une opération, fut contaminée du virus du sida. Elle affronta la maladie ainsi que sa mort le 1^{er} août 1996, sans jamais blâmer celui dont elle avait sauvé la vie. Aussi, la détermination du Dr Réjean Thomas de la clinique l'Actuelle de Montréal qui lutte sans relâche contre le VIH/sida. Vers un ami, un vrai qui vous soutienne. C'est rare de nos jours.

Ce sont vos héros à ce que j'entends?

Mes vrais héros sont les hommes et les femmes qui à tous les jours, doivent affronter une société trop rébarbative. Qu'ils soient porteurs d'un virus, qu'ils soient atteints d'une déformation physique ou de maladie mentale, ces gens sont souvent mis de côté. Pourtant, ces personnes ont un cœur qui bat, une âme, un esprit et des sentiments. J'ai Espoir qu'un jour, la société s'humanise.

Ne trouvez-vous pas que vous y allez un peu fort, Madame Espoir?

Mon cher Raymond, allez poser cette question aux personnes vivant avec le VIH/sida, à ceux souffrant d'un cancer, ou de toute autre maladie dégénérative et vous m'en reparlez.

Que demandez-vous au commun des mortels sur le sujet du sida?

De garder pour eux leurs jugements pour débiter et de s'informer auprès du Bureau Régional d'Action Sida, de leur médecin ou toute autre personne travaillant dans le milieu.

Avez-vous Espoir en un meilleur avenir?

Il faut plus que de l'Espoir pour un meilleur avenir. Il faut en vérité, de l'Amour. Tout simplement, de l'Amour. Ne pas avoir peur de le dire à ceux que vous aimez. Ce n'est pas compliqué de dire de temps à autre, Je t'Aime.



Je vois que vous êtes sur votre départ Madame Espoir?

Beaucoup de personne me demandent et je ne peux m'attarder davantage pour ne pas les décevoir.

Un dernier conseil avant de quitter, ma chère Dame?

Vous ne récolterez rien à pleurer sur vous-même. Commencez par agir de façon positive et de laisser tomber vos illusions et moi l'Espoir, je vous accompagnerai. N'oubliez jamais d'Aimer.

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, pour 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	Récolte de produits pour les gens dans le besoin	Apportez le tout au BRAS, 109 rue Wright, dans le Vieux-Hull
Janvier 2011	Projet entre hommes	Inscrivez-vous avant le 4 février 2011
27 janvier 2011 18 h	Souper causerie pour les personnes vivant avec le VIH «Prendre sa place»	Activité des BRASseurs d'activités Réservez votre place avant le 21 janvier 2011. Contactez Bruno au 819-776-2727 ou bruno.ribeiro@lebras.qc.ca .
Jusqu'au 9 janvier 2011	Concours annuel de décoration d'arbres des Fêtes du Musée canadien des civilisations	Allez voter pour le sapin du BRAS « Parler de prévention est comme donner un cadeau »
4 et 5 février 2011 9h00 à 16h30	Formation de base sur le VIH/sida de deux jours offerts gratuitement pour tous par le BRAS	Inscrivez-vous sans plus tarder en communiquant avec Bruno au 819-776-2727 ou bruno.ribeiro@lebras.qc.ca .

UN PETIT MOT DE LOULOU POUR VOUS ET POUR LA MAISON DES OLIVIERS

Ma vie était devenue tellement triste à me voir seule entre les quatre murs de mon HLM.

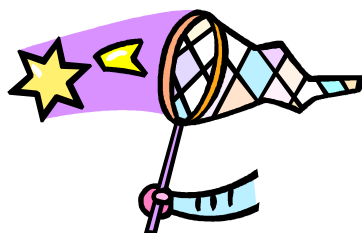
J'étais entièrement démoralisée, sans énergie, sans aide et souvent très confuse. Intérieurement, je ne sentais que du vide comme si je n'existais plus. Amaigrie, je ne pesais que 89 livres et me trouvais en phase sida. Mon médecin m'avait dit qu'il ne me restait entre 2 et 3 ans à vivre si je ne prenais mes médicaments. Il est vrai que je n'étais pas stable avec mes meds. J'avais besoin d'être entourée car dans mon appart, je m'isolais.

Aujourd'hui, je suis à la Maison des Oliviers, entourée de personnes qui

m'écourent et j'ai une très grande compréhension de la part des intervenants(es). J'ai retrouvé le goût de vivre. Je m'implique dans différentes tâches à la maison et je me sens à présent, responsable de mon propre bonheur.

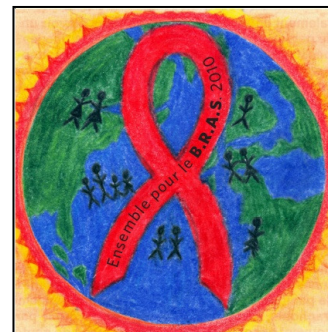
Merci et comme moi, soyez heureux.

Loulou



Demande d'hébergement

La Maison offre des séjours en toute confidentialité, dans le respect, l'amour et la dignité. Pour une demande d'admission contactez Paulette, la coordonnatrice du volet hébergement au 819-776-2727
Courriel: hebergement@lebras.qc.ca



Procurez-vous dès maintenant le CD musical «Ensemble pour le BRAS 2010» au coût de 20\$ seulement. En vente au BRAS!

Bureau régional d'action sida

109, rue Wright, Bureau 003
Gatineau (Québec) J8X 2G7

Téléphone : 819-776-BRAS (2727)
Télécopie : 819-776-2001
Messagerie : info@lebras.qc.ca