

# BRAS EXPRESS



Volume 15, numéro 2

Février 2011

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

## C'est de la MEG réalité : En édito chaud!



Quelle chance que j'ai d'avoir le poste de responsable du journal au sein du BRAS. J'en apprend tous les jours sur moi et sur les personnes vivant avec le VIH, leurs réalités, leurs droits, etc. En plus de tout ça, on m'a permis de pimenter cette édition de plusieurs autres sujets, comme les réalités de la pauvreté ainsi que celle du logement et de l'itinérance qui frappent notre belle ville qu'est l'Outaouais. Ce poste pour moi : C'est de l'amour!

Comme on n'aborde pas le mois de février sans parler d'amour, il en va de soi que ce mois sera plus chaud, sensuel et sexy que les autres mois d'hiver. Célibataire ou en couple, prenez l'habitude de traîner sur vous quelques condoms. Au nombre de supers partys annoncés aux alentours de la St-Valentin, on ne sait jamais ce que cette «vibe» peut nous apporter! Pas de sous à investir dans cet outil de prévention des ITSS? J'ai la solution pour vous! Pourquoi ne pas venir faire un petit tour au BRAS et vous en mettre plein les poches pour vous et vos amis et ce, GRA-

TUITEMENT! C'est votre santé sexuelle et votre ouverture d'esprit qui en gagnera le prix et peut-être du même coup, le cœur d'une douce moitié!

Parlant d'ouverture d'esprit : Oublions tout le concept commercial de la St-Valentin et regardons plus loin. Février est pour moi non seulement la fête des amoureux, mais aussi la fête de l'amour avec un grand A. En amour, on n'a pas de préjugés, on accepte les autres comme ils sont et on se laisse transporter par cette vague voluptueuse. C'est donc de paire que nous pouvons aussi célébrer la fête de l'Amour avec l'acceptation des personnes qui nous entourent. Acceptez que les autres aient une différente orientation sexuelle, un différent style de vie et des opinions divergentes. Prenez le temps d'écouter, de recevoir l'amour et l'amitié des autres tout bonnement, sans vous poser de questions. C'est ça l'amour.

En soi, le mois de février sera mouvementé pour le BRAS. Il y aura notamment le projet entre hommes, la conférence « VIVRE AVEC LE VIH ET MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MEN-

TALE » et le souper causerie pour hommes gais séropositifs qui prendront place. Il y aura aussi bien sûr notre quête à défendre le «safe-sexe» les semaines qui entoureront la St-Valentin. Ça risque, ainsi, d'être pas mal HOT par chez nous!

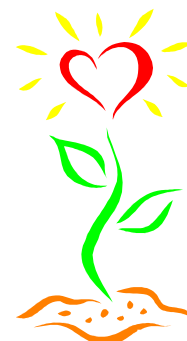
Profitez-en pour redéfinir vos valeurs sexuelles et ... Protégez-vous au nom de l'amour!



Marie-Eve Gratton

Responsable des bénévoles, du journal et de l'animation

Accréditée par le programme de reconnaissances des expériences de bénévolat (PREB)



### 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

COMITÉ DU BRAS EXPRESS		
Monique Delorme Boulton 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 <a href="mailto:marie-eve.gratton@lebras.qc.ca">marie-eve.gratton@lebras.qc.ca</a>		

# 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'attraction 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](mailto:samuel.gauthier@lebras.qc.ca) ou [bruno.ribeiro@lebras.qc.ca](mailto: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](mailto:samuel.gauthier@lebras.qc.ca).

facebook

« VIVRE AVEC LE VIH ET MAINTENIR  
UNE BONNE SANTÉ MENTALE »

Les BRASseurs d'activités du BRAS  
vous invitent à la conférence animée par le  
**Dr. Louise Balfour, psychologue de l'Hôpital d'Ottawa**



**Le jeudi, 24 février 2011**

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

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

Pour réserver votre place, veuillez communiquer  
avec Bruno au 819-776-2727 ou à [bruno.ribeiro@lebras.qc.ca](mailto:bruno.ribeiro@lebras.qc.ca)

**avant le 21 février 2011.**

[www.lebras.qc.ca](http://www.lebras.qc.ca)



**Le Bureau régional d'action sida**

Invite les hommes gais vivant avec le VIH/  
sida à participer au  
Souper causerie de la

**St-Valentin**



**Le mercredi 9 février  
à 18 h**

Les places sont limitées!  
Inscrivez-vous rapidement à l'accueil  
auprès de Bruno ou Serge au  
**819-776-2727** ou à  
[bruno.ribeiro@lebras.qc.ca](mailto:bruno.ribeiro@lebras.qc.ca)

Transport disponible sur demande  
[www.lebras.qc.ca](http://www.lebras.qc.ca)



**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*



Corps et Âme contre le VIH  
[www.viivhealthcare.com](http://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 Shire est une marque de commerce de Shire International Licensing Ltd.

**Conférence des BRASseur d'activités à venir  
"Soins dentaires et VIH"**

Présentation en première partie de la "Technique de soins dentaires" du Collège de l'Outaouais et  
en deuxième partie d'une avocate de la Coalition des organismes de lutte contre le VIH/sida du Québec

**Le 30 mars 2011**



Vous pouvez vous inscrire dès maintenant en appelant Bruno au **819-776-2727** ou à [bruno.ribeiro@lebras.qc.ca](mailto:bruno.ribeiro@lebras.qc.ca)

## AVIS DE RECHERCHE

Contribuez à la concrétisation de la reconnaissance des bénévoles 2011.

Comme votre implication a une très grande importance pour nous, nous organisons à chaque année une reconnaissance pour les bénévoles ayant participé activement à la mission du BRAS. Cette année, nous célébrerons la reconnaissance au cours de la semaine de l'action bénévole, entre le 10 et le 16 avril 2011, dans le cadre du 20<sup>ème</sup> anniversaire du BRAS. Afin de ne pas oublier de bénévoles, nous souhaitons savoir si, parmi la liste de noms suivants, il y a des personnes à ajouter. Pour nous faire parvenir les noms des bénévoles manquants, communiquez avec Marie-Eve Gratton au 819-776-2727 ou par courriel à [marie-eve.gratton@lebras.qc.ca](mailto:marie-eve.gratton@lebras.qc.ca). Merci de votre aide!

Richard Adams	Cédric Carré	Micheline Dorval	Kristie-Anne Godin
Monique Sophie Akoun	Julie Carrier	Jérémie Drolet	Paul Godmaire
Rocheny Alexandre	Annie Castonguay	Diane Duchesne	Fernando Gonzalez
William Hugo Alexis	Leidy Centeno Rivera	Lucie Dufour	Christian Gosselin
Sophie Allan	Carole Charlebois	Hélène Dufresne	Johanne Gosselin
Isabelle Arseneau	Jean-Paul Charrette	Éric Duhaime	Anika Goulet
Carole Arvisais	Daniel Charron	André Dupéré	Royal Gourgon
Richard Auger	Marc-Philippe Charron	Jason Dupuis	Pierre Gratton
Amélie Badcock	Michel Charron	Nicole Dupuis	Richard Gravel
Mélanie Baley	Mélanie Charron-Leckie	Romain Earl	Kimberley Graveline
Annette Bastien	Johanne Chaussé	Yvon Falardeau	André-Paul Grenier
Daniel Beatch	Jeanne Choquette	Alain Faubert	Valery Grenier
Daniel Beauchamps	Julie Chrétien	Madeleine Fex	Julie Grethen Lotrice
Fannie Beauchemin	Marie Cita Jérôme	Michel Filiatrault	Richard Groulx
Natalie Beaupré	Danny Clavette	Richard Filion	Roseline Guillemette
France Bélanger	Paul Cléroux	Véronic Filteau Bélec	Michel Guitard
Mélanie Bélanger	Fernand Cloutier	Dominic Fisk	Lyne Gunner
Pierrette Bélisle	Josée Corbeil	Jorge Flores	Serge Gunner
Jean Phillipe Bergeron	Emanuelle Côté-Gingras	Louis Fosshier	Elsa Karine Harchaoui
France Bergeron	Alain Cyr	Jean-Louis Franco	Robert Hester
Anne-Marie Berlinguette	Daniel Cyr	Christine Francoeur	René Hishirisigaye
Marc Bettez	Audrey-Anne Daigneault	Lise Fréchette	Richard Huet
Gaétan Boivin	Charles Dalpé	Michel Gagné	Haoua Inoua
Jean-François Bourgeois	Chloé Dandavino	Marc Gagnon	Andra Ion
Mélanie Boyer	Michel Danis	Marie Gagnon	Martin Joannette
Éric Brazeau	Roch Davidson	Jean-Pierre Galipeau	Gérard Joly
André Brian	Patrick De Sève	Ronald Gauthier	Aline Kanikazi
Sylvain Briand	Anne Décarie	Robert Gervais	Samuel Kellerman
Julie Brodeur	Thierry Deletrez	Sylvie Giasson	Yves Kenney
Jean-François Brunet	Jean Delorme	Pierre Giguère	Olivier-Guy Kimararungun
Yves Brunet	Jean-Pierre Delorme	Charles Girard	Gisèle Knight
Gabriella Brusenbauch	Monique Delorme	Sandra Girouard	Marie-Claude Labelle
Claire Cantin	Régis Deschênes	Léo Giroux	Nicole Labelle
Johanne Caron	Claude Desjardins	Ginette Gleeton	Josée Labrecque

Alain Lafleur	Simon Maltais	Valérie Patry	Éric Sewin
Benoît Laforce	François Marchand	Martin Pauzé	Tony Simard
René-Pierre Lafrenière	Mélanie Marcotte	Karine Pelland	Charles Snoodly
Marcel Lahaie	Philippe Marenger	Isabelle Pelletier	Jean Phillippe Soucy
Stephanie Lalande	Jean Marois	Lucie Pelletier	Éric Sewin
Richard Lalonde	François Martin	Aimé Périard	Tony Simard
Jean-Marie Lalonde	Vanessa Martin	Mélissa Perrault	Mélina Soucy
Karole Lambert	Gabrielle Mathieu	Huguette Perron	Caroline St-Amand
Michel Lambert	Carl Matte	Line Philippe	Céline St-Amour
Éliane Langis	Carole Matte	Stefan Picard	René St-Amour
Daniel Langlois	Jacqueline Mclsaac	Alain Piché	Roger St-Fleur
Nathalie Langlois	William McLean	Nathalie Pilon	Stephanie St-jacques
Serge Langlois	Nathalie Méthot	Yvon Potvin	Claude St-Jean
Hélène Laperrière	Ayelle Mihinto	Ross Prince	Éric St-Louis
Hélène Lapierre	Louise Moreau	Christine Proulx	Yadley St-Martin
Marc Lapierre	Chantal Morissette	Pierre Proulx	Yvon Teasdale
Natacha Laprade	Solange Mudahogora	Karine Provencher	Stephanie Thauvette
Pierrette Larochelle	Yvette Mudekeresa	Stephen Provost	Pascale Thériault
Patrick Larocque	Théodosius Mugwaneza	Manuela Quadros	Dominique Thérien
Jean-Pierre Latour	Daniel Mulligan	Erika Reitan	Joanie Thibault-Couture
Debby Latreille	Léo-Paul Myre	Marcel Renaud	Paul Thibeault
Daniel Laurin	Annie-Claude Nadon	Pierre Reny	Mahinoule Thomason Baling
Isabelle Laurin	Hélène Nadon	Gislaine Richard	Jacques Titley
Roch Lavigne-Lalonde	Suzanne Nadon	Louis Richard	Jonathan Toussaint
Mathieu Lavoie Boyer	Youssef Naggar	Centeno Rivera	Claude Tremblay
Jocelyn Le moyne	Hélène Ndaboroheye	Amélie Rochon-Dubuc	Gerry Tremblay
Julie Lefebvre	Sophie Ndamama	Catherine Rochon-Dubuc	Jo-Ann Tremblay
Lionel Lefebvre	Ange-Arielle Nisshimirwe	Gérald Rodier	Jacques Tremblay
Simon Lemay	Constance Norbert	Denis Roy	Marianne Turcotte Duval
Jocelyn Lemoine	Michael O'Leary	Georges-Aimé Roy	Élise Turpin
Martine Lepage	Michel O'Malley	Marie Roy	Ralph Vachon
Marjolaine Lessard	Vincent Olivier	Ronald Roy	Obed Valladares
Gilles Léveillé	Chérif Ouali	Tanga Roy	Raymond Vallée
Joscelyne Lévesque	Solange Pagé-De beaumont	Christian Sabourin	Diane Villeneuve
Nathalie Lorain-Marinier	Kimberley Palmer	Denis Sabourin	Pierre Villeneuve
Richard Louis	Patrick Papineau	Isabelle Sabourin	Yves Villeneuve
Paola Lyonnais	Josée Parent	François Salafranque	Laura Wilson
Agathe Madore	Nikolas-Jean Paris	Catherine Sarrah-Bournet	Robert Woodward
Renald Mailhot	Luc Parizien	Jacques Séguin	Éric Young
Thomason Mailing Mahindule	Denis R. Patenaude	Yves Séguin	Matéo
Danielle Malette	Francine Patry	Aimée Setekp	

## Ensemble pour le BRAS



Je tiens à souligner la participation remarquable du personnel du Casino du Lac Leamy dans la réalisation de l'album "Ensemble pour le BRAS".

rapporté jusqu'à maintenant une somme de plus de 5 000 dollars!

Nous vous rappelons que quelques exemplaires sont toujours disponibles à l'organisme.

Nous espérons que cette nouvelle collaboration n'est que le début d'un long et précieux partenariat.

Luc Lavigne  
Coordonnateur au volet Éducation à la prévention

Merci d'avoir cru en la cause  
Merci pour tant de générosité!

Nous sommes fiers de vous annoncer que la vente de l'album a



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

## À la rencontre de nos nouvelles stagiaires



Comme le changement d'année implique aussi un changement scolaire, nous recevons avec plaisir deux nouvelles stagiaires qui contribueront au développement de projets aux volets Jeunesse Idem et Éducation à la prévention. Nous nous sommes renseignés sur leur cheminement et la première impression de leur nouveau milieu de stage.

### Maude !

Bonjour à tous et à toutes!  
J'arrive tout droit de l'université d'Ottawa en service social pour venir faire mon premier stage, quatre jours semaine, avec Érik dans le groupe de Jeunesse Idem.

Alors que je suis arrivée il y a quelques jours à peine, je me sens déjà bien à ma place et j'ai très hâte de pouvoir apporter ma couleur au projet!

N'hésitez pas à venir me dire bonjour et à passer jaser un brin, ma porte vous est ouverte!

À bientôt j'espère, Maude Santerre-Crête

«Nous recevons avec plaisir deux nouvelles stagiaires qui contribueront au développement de projet»

### Isabelle !

De retour dans ma patrie après quelques années passées dans la ville de Québec, je retrouve avec bonheur mes amis, ma famille et mon vieux Hull.

Évidemment, je suis revenue avec une idée derrière la tête... me voilà donc au BRAS, en tant que stagiaire en année préparatoire pour la maîtrise en

travail social.

Je passerai donc les trois prochains mois entourée de tout ce beau monde. Belle aventure en perspective!

Merci à toute l'équipe pour leur accueil chaleureux!



## Un symposium de grande importance



Environ 200 personnes ont participé à ce symposium annuel qui est issu du Programme national de Mentorat sur le VIH-Sida (PNMVS), un programme de formation continue destiné aux médecins, pharmaciens et infirmières du Québec qui sont appelés à donner des soins aux patients atteints du VIH-sida. Une vingtaine d'agent-e-s du communautaire et des PVVIH ont pu aussi participer grâce au soutien de CATIE et de la COCQ-sida qui ont offert à celles-ci et ceux-ci un institut d'apprentissage le jour avant la tenue du symposium.

Lors de cet institut d'apprentissage, Dr. Patrice Junod a offert une revue de l'année 2010 passablement complète. En voici brièvement quelques faits saillants :

- On parle de plus en plus de la prophylaxie pré-exposition (PrEP) et aussi de la trithérapie comme de nouveaux outils de prévention. Le gel à base de ténofovir réussit à diminuer de 50% les risques d'infection chez les femmes. Des études démontrent que le Truvada peut être administré de façon sécuritaire aux personnes séronégatives et diminue de 44 % les chances d'être infectées. Il a été démontré que la trithérapie réduit de 92% le taux de transmission chez des couples hétérosexuels discordants.
- Il y a une corrélation avec le nombre de CD4 avant le début des traitements et le risque ultérieur de développer des maladies : descendre à moins de 350 CD4 peut amener des problèmes cardiovasculaires. Il est cependant démontré que l'espérance de vie des PVVIH est présentement similaire aux autres personnes "même si la fragilité générale s'accroît avec l'âge et la durée de l'infection" (Dr. Pierre Côté).
- L'étude ARIES a démontré une efficacité semblable entre l'atazanavir boosté ou non boosté. Il est cependant démontré que l'atazanavir est associé à des risques de problèmes rénaux.
- Le nouvel NNRTI, ripivirine, a été comparé à l'effavirenz (sustiva) et ne constituera pas une révolution. En effet, des résistances apparaissent chez les patients ayant une charge virale au-dessus de 100,000.
- Il y a une progression importante des problèmes osseux avec l'âge chez les PVVIH : ostéopénie et ostéoporose. Il y a 3.5 fois plus de fractures chez les PVVIH.
- Le manque de vitamine D est une constante chez les PVVIH surtout en hiver, encore plus chez les personnes noires et ceux dont les traitements sont composés de NNRTI. Seulement 14% des femmes américaines VIH+ ont un taux suffisant de vitamine D. Il est recommandé un supplément de 800 à 1000 un/jour.
- Chez les américains, on remarque une diminution des

cancers associés au VIH (ex. sarcome de kaposie) mais une augmentation des autres cancers.

Le symposium a abordé chacun des risques associés au VIH et a fourni des indications sur la prise en charge au niveau du suivi médical.

### Co- infection VIH-syphilis

Le nombre de cas de syphilis est passé de 125 en 2004 à plus de 300 cette année à Montréal. En région, le nombre de cas progresse moins. Les hommes de 35 à 45 ans sont les plus atteints. Des tests permettent ainsi de détecter les anticorps ou l'exposition au *T. pallidum*. Il y a différents degrés de syphilis allant du niveau primaire jusqu'à la neurosyphilis. Les personnes ayant des ITSS à répétition ou des partenaires fréquents devraient être dépistées au moins à tous les 6 mois.

### Hypophosphatémie

Le déficit en phosphore est de 1 à 5 % dans la population en générale tandis qu'il est de 7 à 26 % chez les VIH+. L'hypophosphatémie est associée entre autre au manque de vitamine D et à l'alcoolisme. Les «fovirs» peuvent aussi contribuer : ténofovir, etc.. Un déficit chronique peut entraîner des problèmes au niveau des os.

### Maladies cardio-vasculaires

La maladie coronarienne survient 10 ans plus tard chez la femme que chez l'homme et les facteurs de risque sont identiques. Le style de vie (tabac,

(Suite à la page 8)

## (Un symposium de grande importance : suite)

obésité, diète, manque d'exercice), l'hypertension, le cholestérol et le diabète sont les principaux facteurs de risque. Le LDL (mauvais cholestérol) ne devrait pas dépasser «2» chez les personnes vivant avec le VIH.

### Ostéoporose

Il s'agit de la diminution de la masse osseuse dont le risque est trois fois plus élevé que dans la population en général et dont la prévalence est de 40 à 87% chez les VIH+. Elle commence généralement environ 2 ans après le début des traitements. L'infection par le VIH et les traitements, surtout le ténofovir, contribuent à l'ostéoporose de même qu'un déficit en vitamine D. Les risques de fractures sont fréquents surtout avec l'âge. Le dépistage est recommandé chez tous les PVVIH de plus de 50 ans. Les antécédents familiaux sont aussi à prendre en compte. Un supplément de vitamine D peut aller jusqu'à 2000 ui/jour chez les personnes de plus de 50 ans. On peut combattre l'ostéoporose par l'arrêt du tabac et des drogues, une alimentation riche en calcium et de l'exercice (la natation n'est pas recommandée). Le médecin considérera s'il y a lieu de traiter et le patient devrait être vu en lien avec son taux de phosphore.

«Le dépistage est recommandé chez tous les PVVIH de plus de 50 ans.»

## Troubles neurocognitifs

Nouvelle classification :

Niveau	Prévalence	Symptômes
Impact neurocognitif asymptomatique	21 à 30 %	
Désordre neurocognitif mineur	5 à 14 % et jusqu'à 25 % chez HIV+	Dans + de 2 domaines :  Activités instrumentales  Diminution significative des habiletés cognitives  Déclin dans les activités quotidiennes
Démence associée au VIH	1 à 2%	Atteinte dans au moins 2 domaines cognitifs

Des tests neuropsychologiques existent pour évaluer les troubles. Les risques sont plus grands si les CD4 sont à moins de 200. Les PVVIH peuvent pallier eux-mêmes aux troubles légers : dresser des listes de tâches, utiliser un agenda, tenir un journal de bord, aménager son environnement, réduire les distractions, garder le contact visuel lors d'une conversation. Bien sûr le vieillissement accentue les troubles, des exercices sur ordinateur (voir : notre-temps.com) peuvent contribuer à maintenir et même augmenter les capacités neurocognitives.

## Les dysfonctions sexuelles

Il existe plusieurs études chez les hommes homosexuels mais peu chez les femmes et les hommes hétérosexuels. Les dysfonctions sexuelles sont présentes chez les hommes VIH+ homosexuels dans une prévalence allant de 50 à 90 % et plus de 50% chez les femmes. Les troubles érectiles sont les plus fréquents, suivi d'un faible désir sexuel et de troubles éjaculatoires. Les troubles sont encore plus fréquents lorsqu'il y a usage du condom. Chez les femmes le trouble du désir sexuel est le plus fréquent suivi de l'anorgasmie, l'aversion sexuelle, le vaginisme et l'orgasme prématuré. Les pires facteurs sont : les traitements antirétroviraux, les impacts psychologiques liés à la maladie, les antécédents les troubles neurologiques et endocrinologiques et les troubles psychiatriques. Les dysfonctions sexuelles affectent la qualité de vie. Il semble que les dysfonctions non-traitées contribuent à une plus grande prise de risque. L'équipe médicale peut offrir différentes formes de traitement. Les Groupes Phénix, offerts par des organismes communautaires, peuvent contribuer à développer des modes d'expression sexuelle.

### Conclusion

L'infection au VIH est 100 fois plus dommageable que les traitements antirétroviraux.

Par Réjean Piché

# C'est le sida qu'il faut exclure pas la séropositivité



**Dans la cadre d'une campagne de sensibilisation audacieuse**  
**Quatre personnalités québécoises interpellent le grand public : « Si j'étais séropositive? »**

Montréal, le 29 novembre 2010 - Animée par la volonté de modifier les perceptions sociales sur le VIH/sida, la COCQ-SIDA a mobilisé des personnalités québécoises autour d'une campagne de sensibilisation audacieuse, portant un message de tolérance et de respect, parce que « c'est le sida qu'il faut exclure, pas les séropositifs ». Véronique Cloutier, Mario Dumont, Josée Lavigneur et Chantal Petitclerc ont répondu à l'appel et prêtent leur image à cette campagne d'affichage qui se déploiera tout au long des mois de décembre 2010 et de janvier 2011.

« Après plus de 25 ans de lutte, on ne peut que constater que vivre avec le VIH ou le sida c'est encore être rejeté, discriminé et jugé, de dire M. Ken Monteith, directeur général de la COCQ-

SIDA. La campagne « Si j'étais séropositif » que nous lançons aujourd'hui a pour objectif de lutter contre la discrimination des séropositifs et d'ébranler certaines idées préconçues toujours véhiculées parmi la population. »

## Une première en Amérique du Nord

Présentée en grande première nord-américaine, cette initiative s'articule visuellement autour de portraits de quatre personnalités très connues et chacune bien en vue dans son milieu respectif. Il s'agit d'une adaptation de la campagne française « Si j'étais séropositif... » de l'association AIDES qui a connu un grand succès partout où elle a été implantée.

Les visuels et le message mettent en évidence l'absurdité de la discrimination envers les personnes séropositives et amènent le public à réfléchir sur les situations de rejet et de stigmatisation. Le public est interpellé directement par les personnalités qui y participent. Voici les phrases qui accompagnent la photo de chaque personnalité :

Véronique Cloutier demande : Est-ce que vous me diriez bye bye si j'étais séropositive?

Mario Dumont : Est-ce que vous écouteriez mes opinions si j'étais séropositif?

Josée Lavigneur : Est-ce que je vous motiverais autant à bouger si j'étais séropositive?

Chantal Petitclerc : Est-ce que vous seriez aussi nombreux à m'encourager si j'étais séropositive?

Tout en jouant sur les mots, le message est percutant. Remettrions-nous en cause le talent des personnalités et leurs messages si elles étaient séropositives?

## Campagne en deux vagues

Dès aujourd'hui, le public peut découvrir les affiches mettant en vedette les quatre personnalités déployées sur les panneaux d'affichage et sur les colonnes de rue dans la région de Montréal, Laval et Longueuil pendant une période de quatre semaines. Les citoyens d'autres grandes villes québécoises, Québec, Sherbrooke, Saguenay, Gatineau et Trois-Rivières, les découvriront dès le 3 janvier 2011.

## Facebook

Une application Facebook de la campagne « Si j'étais séropositif » a été développée. Le public peut soit publier la photo d'une des personnalités sur sa page Facebook ou créer sa propre affiche personnalisée. Voici l'adresse de l'application Facebook :

[www.sijetaisseropositif.org](http://www.sijetaisseropositif.org)

En adhérant à la campagne, les Internauts participent à propager le message de tolérance et d'acceptation dans leurs réseaux.

Pour en savoir davantage sur la campagne « Si j'étais séropositif... », veuillez visiter le site Internet de la COCQ-SIDA au [www.cocqsida.com](http://www.cocqsida.com) ou l'application Facebook au [www.sijetaisseropositif.org](http://www.sijetaisseropositif.org).

Source : COCQ-Sida - Communiqué de presse, 29 novembre 2010

## Dossier itinérance et pauvreté

### À Gatineau, ça piétine



#### Pas assez de logements sociaux

Malgré son statut de ville mandataire, il n'y a pas assez de logements sociaux et de plus en plus de familles sont sans logis et vivent dans des taudis sans compter les entraves à la construction des logements sociaux.

Gatineau compte 35 900 ménages locataires auxquels s'ajoutent régulièrement d'autres en provenance d'Ottawa, à la recherche d'un logement moins cher. Cela exerce une pression intense sur le parc de logements gatinois : seulement 2.5 logements sur cent étaient vacants en octobre 2010 et leur loyer moyen, le plus élevé au Québec, était de 691 \$ par mois. Pour faire face à cette pénurie, Logemen'occupe estime que Gatineau devrait assurer sa part de financement pour réaliser au moins 500 nouveaux logements sociaux par année. En octobre 2006, le nouveau maire de Gatineau, Marc Bureau, a promis de « construire 700 logements sociaux pour la période 2006-2009 ». En 2010, Logemen'occupe estime qu'à peine 500 unités de son engagement de 2006 a pu être réalisé ou mis en chantier.

À plusieurs reprises, le groupe a interpellé le maire pour que la Ville obtienne une plus grande part des logements subventionnés par le programme AccèsLogis et qu'elle soit maîtresse d'œuvre de leur développement à titre de ville mandataire de la de la Société d'habitation du Québec. Son acharnement a donné des résultats : depuis l'an dernier, Gatineau a obtenu ce mandat et gère localement la réalisation des unités qui lui sont octroyées.

Le problème de la livraison des projets d'habitation approuvés par la Commission permanente sur l'habitation de la ville de Gatineau demeure toutefois très présent malgré les nombreuses interventions de Logemen'occupe.

Pour accélérer la livraison des logements et pour être en mesure de surmonter la pénurie de terrains, l'organisme a fait plusieurs demandes ont été soumises aux autorités concernées depuis plusieurs années la constitution d'une réserve de terrains, la mise en place d'une politique d'inclusion et l'accroissement de la contribution municipale au financement des projets. Malheureusement, les autorités municipales et le maire Bureau ne semblent pas avoir une réelle volonté politique d'aller de l'avant avec ces demandes, surtout en ce qui concerne ce dernier et ce, même si deux de celles-ci sont présen-

tes dans la politique d'habitation de la ville (Politique d'inclusion et banque de terrains).

#### Ménages sans logis

L'aide d'urgence accordée aux sans-logis à cause de la pénurie de logements abordables n'est, par ailleurs, plus disponible malgré la persistance de cette crise qui est présente à l'année longue maintenant. C'est un problème majeur à Gatineau qui, sur le modèle d'Ottawa, connaît des fins de baux et des déménagements à l'année longue et qui doit composer avec un nombre de plus en plus important de locataires évincés de leur logement. Les nombreuses demandes de Logemen'occupe qui estime important que la ville s'engage à offrir tout au long de l'année

des mesures de soutien pour les sans-logis sont encore ignorées par les autorités municipales malgré les efforts consentis.

Source : Communiqué de presse - Logemen'occupe dresse son bilan et ses perspectives 2010-2011 – 30 décembre 2010.



**Vous pouvez  
communiquer avec  
marie-eve.gratton@lebras.qc.ca  
pour l'intégral du  
communiqué.**

**«Gatineau compte 35  
900 ménages locataires  
auxquels s'ajoutent  
régulièrement d'autres  
en provenance  
d'Ottawa, à la  
recherche d'un  
logement moins cher.»**

## Sexualité: qu'apprendre et à quel âge?



Québec va remettre au programme scolaire les cours d'éducation sexuelle, disparus du cursus depuis 2001. En outre, les cours ne seront plus réservés aux élèves du secondaire: ceux du primaire en profiteront également, confirme le cabinet de la ministre de

l'Éducation, Line Beauchamp, qui ajoute que ces cours pourraient faire progressivement leur apparition dès la rentrée 2011.

«Les parents ont un rôle à jouer dans l'éducation sexuelle de leurs enfants, mais l'école est un endroit neutre, où les enfants peuvent trouver de l'information de qualité. Alors que les jeunes sont exposés à toutes sortes de choses sur internet, remettre l'éducation sexuelle au programme est une excellente chose», affirme la présidente de la Fédération des femmes du Québec, Alexa Conradi.

Mme Conradi se réjouit de voir que l'école primaire sera aussi touché. «Plus les jeunes ont de l'information, plus ils peuvent prendre des décisions éclairées. Ce n'est pas parce qu'on parle de sexualité aux enfants qu'ils seront poussés plus vite vers une vie sexuelle active», assure-t-elle.

### Un père s'interroge

Père d'un élève de 11 ans à l'École internationale de Montréal, Chris Bannester n'est pas de cet avis. Cette semaine, un incident l'a amené à se questionner sur le rôle de l'école dans la formation sexuelle des jeunes. Mardi, son fils a visité l'exposition Sexe: l'expo qui dit tout avec sa classe au Centre des sciences de Montréal.

Cette exposition, qui parle sans tabou de plusieurs sujets liés à la sexualité, s'adresse à un public d'adolescents de 12 à 16 ans. Mais l'École internationale de Montréal a décidé d'y amener ses élèves de sixième année. «Est-ce que mon enfant a le droit de se développer à son propre rythme et de ne pas être prêt, à 11 ans, à apprendre toutes ces choses?» demande M. Bannester.

La directrice de l'École internationale de Montréal, Isabelle Marcotte, explique avoir décidé d'emmener les enfants à l'exposition parce que les enseignants ont jugé que c'était «pertinent». «Quelques parents étaient inquiets, dit-elle. On leur a bien expliqué que les enfants qui ne voulaient pas voir l'exposition pouvaient voir autre chose. Ça se peut qu'un jeune n'ait pas la maturité pour voir ça mais, en même temps, le contenu est très scientifique.»

Selon la sexologue Jocelyne Robert, il n'est jamais trop tôt pour l'éducation sexuelle. Il faut essayer de se coller au développement psychosexuel des enfants. «Mais dans les classes, les enseignants ne pourront pas faire de cas par cas. Si certains élèves sont moins avancés sur le plan psychosexuel, ils recevront la même formation que les autres, explique Mme Robert. Mais il faut savoir qu'une éducation sexuelle de qualité, donnée de façon respectueuse en tenant compte de la dimension affective des enfants, ça ne peut pas faire de tort, même si l'enfant n'est pas rendu là.»

M. Bannester estime au contraire que les élèves du primaire ne sont pas prêts. «Pourquoi le gouvernement s'infiltrerait-il dans le développement intime des enfants? Au secondaire, les jeunes sont rendus là. Mais au primaire?»

Mme Robert se veut rassurante: «Il est moins dangereux qu'un enfant reçoive de la bonne information trop tôt que de tomber sur des scènes de pornographie alors qu'il n'a eu aucune préparation. Il ne faut pas jouer à l'autruche. Selon moi, la décision du gouvernement est excellente.»

Source : Ariane Lacoursière – La Presse, Publié le 10 décembre 2010

## Coordonnées du centre de dépistage anonyme

### CLSC de l'Outaouais

Clinique régionale de dépistage anonyme VIH – Sida  
85 Rue Saint-Rédempteur  
Gatineau  
1-800-463-6066 Poste 2525

### Centre de Santé-Sexualité

179, rue Clarence St  
Ottawa On  
613-234-4641

## L'Atazanavir (Reyataz) et les antiacides...

Voici une petite mise en situation bien banale qui pourrait en concerner plus d'un...

Vous prenez des médicaments antirétroviraux, incluant l'Atazanavir (Reyataz) potentialisé (ou non) avec le Ritonavir (Norvir) ... et vous avez des « brûlements d'estomac » ...

Que faire... ?

Surtout, attention aux antiacides et compagnie !!!



En effet, puisque l'Atazanavir nécessite un milieu acide pendant 2 heures pour être bien absorbé, la prise d'un antiacide pourrait diminuer l'absorption de ce médicament...

Donc mettre « en péril » votre thérapie antirétrovirale.

Mais pour commencer, quels sont ces antiacides...quels sont leurs noms?

Tout d'abord, il y a Maalox, Tums, Rolaid, Bromo-Seltzer, Gaviscon, Diovol...

Dans cette « catégorie » de médicaments, ajoutons les anti-H2 soit le Tagamet, Pepcid, Axid et Zantac.

Sans oublier les inhibiteurs de la pompe à proton (IPP) comme le Nexium, Prévacid, Losec et le Pantoloc...

Plusieurs de ces médicaments sont disponibles en vente libre, donc ne nécessitent pas de prescription de votre médecin.

Les recommandations varient selon le type de médicament utilisé (antiacides, anti-H2 ou IPP) et si l'Atazanavir est potentialisé avec

le Ritonavir ou non.

Comme par exemple pour les antiacides (Maalox, Tums, Rolaid...) il faut les prendre au moins 1 heure avant ou 2 heures après avoir pris l'Atazanavir (potentialisé ou non).

Pour ce qui est de la classe des anti H2 et des IPP (nommés ci-haut) plusieurs particularités s'appliquent, entre autres si l'Atazanavir est potentialisé ou non avec le Ritonavir.

Alors compte-tenu de la complexité de ces recommandations, il est donc fortement recommandé de consulter votre pharmacien avant de prendre ces médicaments.

**Lucie Dufour**, infirmière coordonnatrice du Centre d'immuno-déficience

## Reprendre sa santé physique et mentale en main

La chronique reprendre sa santé physique et mentale en main sera de retour en mars 2011. En atten-

dant, restez actif et n'hésitez pas à faire appel à moi en tout temps pour une jasette énergétique! Bon

mois de février!

**Serge Bigras**, intervenant aux services et vie communautaire

## Des critiques à propos de Montagnier?

Suite à plusieurs critiques à l'égard du communiqué annonçant la sortie de la vidéo choc du professeur Luc Montagnier, publié à la page 6 de l'édition de janvier 2011 du BRAS Express, nous souhaitons vous préciser notre vision. Le professeur Montagnier soulève des opinions qui diffèrent



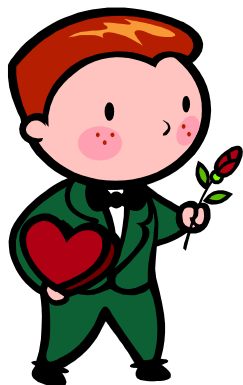
grandement avec le message que nous recevons du milieu médical. Nous souhaitons que cette information vous ait permis de vous questionner sur le fondement de certaines informations véhiculées par les médias face à la cause du VIH/Sida. Il n'existe jusqu'à présent aucun remède permettant la guérison du VIH/sida. Il est par contre important de

souligner que la saine alimentation et les bonnes habitudes de vie permettent aux personnes vivant avec le VIH de maintenir une espérance de vie normale et une bonne santé.

N'hésitez pas à me faire parvenir vos commentaires à [marie-eve.gratton@lebras.qc.ca](mailto:marie-eve.gratton@lebras.qc.ca).

Marie-Eve Gratton  
Responsable du journal

## Pêchez (de gourmandise) pour la St-Valentin



Le 14 février, ça sonne «repas à deux», «repas copieux», cuisine aphrodisiaque et séduction. Pour plusieurs d'entre-nous, ça sonne aussi «pêché» ou «tricherie» sur

notre régime que nous venons tout juste d'entamer.

Il n'est pas nécessaire de se gaver de crème fraîche, de se bourrer de chocolat en boîte, de faire le plus gros gâteau du monde ou encore de consommer plusieurs bouteilles de vins desserts pour faire de votre repas de St-Valentin une réussite séduisante.

Au contraire, votre partenaire ou vos convives seront des plus impressionnés si le menu est léger et permet de passer une soirée agréable sans en payer le prix.

C'est pourquoi nous vous conseillons ce mois-ci de suivre la formule suivante : Faites aller les fourneaux pour une belle chaleur ambiante, sortez la cutellerie et garnissez vos plus belles assiettes d'un repas copieux bien installé pour le plaisir des yeux, agrémentez le tout d'une musique agréable et d'un décor satiné et surtout saupoudrez le tout d'amour et de passion.

*«sortez la cutellerie et garnissez vos plus belles assiettes d'un repas copieux bien installé pour le plaisir des yeux.»*

En tête-à-tête avec votre conjoint(e) ou votre meilleur(e) ami(e), faites de cette soirée un pêché gustatif sans toutefois rompre avec vos bonnes habitudes de vie.

De plus, qui a déjà dit qu'un homme ou une femme devant ses chaudrons c'est plus sexy qu'un service cinq étoiles dans un grand restaurant? Ah oui! C'est moi!

Bonne St-Valentin mes amours!

Marie-Eve Gratton  
Responsable du journal

## Poires au miel et au chèvre chaud



**Pour 2 Personnes**

Temps de préparation : 20 min  
Temps de cuisson : 17 min

### Ingrédients

Poire : 2  
jus de poire (ou de nectar de poire allongé) : 345 ml  
chèvre frais (petits) : 3  
miel : 1 c. à soupe  
thym : quelques feuilles, au goût  
romarin : quelques feuilles, au goût  
olive noire dénoyautée : 2  
huile d'olive : 1 filet  
fleur de sel  
poivre (rose du moulin)

### Préparation

Ouvrez en deux les poires avec leur peau. Enlevez le trognon de chacune des demi-poires.

Dans un faitout, versez le jus de

poire et le miel, portez à ébullition.

Déposez-y les demi-poires et pochez-les 15 min  
Dans une assiette, hachez finement les olives, effeuillez le thym, le romarin puis salez et poivrez.

Ajoutez les chèvres frais puis mélangez le tout avec une fourchette après avoir versé l'huile.

Garnissez généreusement le cœur de poires avec le fromage et passez au gril 2 min.

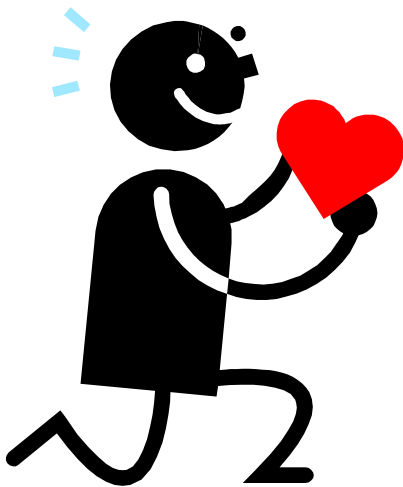
Servez en entrée ou au fromage.

**BON APPÉTIT !**

## FEVRIER + TEMPÉRATURE EXTRA-FROIDE = COUVERTURE CHAUFFANTE OU BEN UNE BONNE PAIRE DE BRAS.

Savez-vous que je trouve le mois de février un peu douteux. et ça depuis quelques années. On ne sait jamais s'il fera froid ou s'il fera chaud et avec tous ces changements climatiques on ne sait plus quoi faire. Est-ce que je dois mettre deux paires de bas, mes bottes ou mes espadrilles, un manteau chaud (un manteau d'hiver) ou bien un bon manteau d'automne ? On ne sait plus où donner de la tête.

Une chance que février ne nous apporte pas seulement que du mal. Il y a aussi des bonnes choses que le mois de février nous apporte. Il y a la Saint-Valentin, la fête de l'amour.



Ha ! L'amour. Si seulement les gouvernements s'en servaient pour diriger le monde ça irait mieux dans celui-ci. En tous cas, ça ne pourrait pas être pire que ce l'est déjà, hein ?

Pour en revenir avec la Saint-Valentin, j'ai entendu dire qu'il fallait que je me trouve un valentin pour le 14 février. Hélas ! Pauvre de moi, je n'ai pas l'en-

formation de base en VIH/sida de deux jours offert **gratuitement** pour tous par le BRAS. Vite ! Il faut s'inscrire auprès de Bruno au 776-2727 ou à [bruno.ribeiro@lebras.qc.ca](mailto:bruno.ribeiro@lebras.qc.ca).

vie ni la force de me trouver un valentin donc je serai tout seul, Je trouve l'idée de se trouver un valentin pour le quatorze pas mal stupide. De toute façon ce n'est sûrement pas une loi que de se trouver un valentin. Il y a probablement une échappatoire à ce dilemme parce que moi tous les gens que j'aime sont mes valentins à l'année longue. Faut croire que pour moi, c'est la Saint-Valentin trois cent soixante-cinq jours par année et tout ceux que j'aime sont mes valentins à l'année.

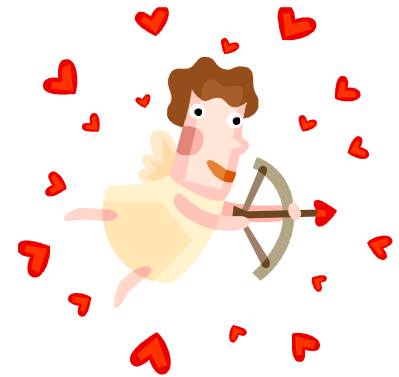
Pour nous, au BRAS toute occasion mérite d'être fêtée. Même la Saint-Valentin. Et cette année les hommes gais vivant avec le VIH/sida pourront participer à un diner-causerie de la Saint-Valentin. Cette soirée aura lieu le 9 février. Il faut réserver rapidement vos places car elles sont limitées. Il faut s'inscrire à l'accueil auprès de Bruno ou Serge au 819-776-2727. Il y aura du transport disponible sur demande. [www.lebras.qc.ca](http://www.lebras.qc.ca).

Je ne peux pas continuer ma chronique sans vous annoncer la merveilleuse conférence présentée par nos valeureux **BRASseurs d'activités**. Elle a pour titre : VIVRE AVEC LA VIH ET MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE et est animée par le Dr. Louise Balfour, psychologue de l'hôpital d'Ottawa. Vous pouvez réserver votre place en communiquant avec Bruno au 819-776-2727 ou à [bruno.ribeiro@lebras.qc.ca](mailto:bruno.ribeiro@lebras.qc.ca). Vous devrez vous inscrire avant le 21 janvier.

N'oubliez pas qu'il y aura une

formation de base en VIH/sida de deux jours offert **gratuitement** pour tous par le BRAS. Vite ! Il faut s'inscrire auprès de Bruno au 776-2727 ou à [bruno.ribeiro@lebras.qc.ca](mailto:bruno.ribeiro@lebras.qc.ca).

Bon ! Il ne me reste plus qu'à me préparer pour le 9 février, je ne sais pas trop,

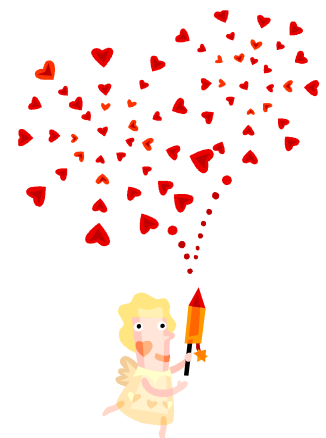


Je verrai quand le temps arrivera. Je profite de cette occasion pour vous souhaiter la plus belle des Saint-Valentins.

À tous mes valentins à travers le monde, en particulier vous qui me lisez à tous les mois, je veux vous offrir un gros bouquet de mon amour.

Votre valentin pour toujours

**JEEP  
XOX**



## MARILOU ET LES LOUPS (nom emprunté) PERSONNE QUI DEPUIS QUATRE MOIS, EST AU STAGE SIDA DE SA MALADIE

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

De vivre avec mes problèmes de santé.

**Qu'es-tu capable de faire facilement?**

Embellir les choses que je touche.

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

Me créer comme la plus belle femme du monde.



**À quel animal t'associes-tu le plus?**

Le cougar, le lion et le loup car ils sont de ma famille concernant mon signe zodiaque.

**Ton surnom durant ta jeunesse?**

Téton dur ou téton pointu. Dois-je fournir l'explication?

**Que représente le BRAS pour toi?**

Une merveilleuse famille qui m'appartient.

**La plus grande folie que tu aimerais faire?**

Faire un film avec les loups.



**Pourquoi aimes-tu autant les loups?**

J'ai eu une belle expérience avec des loups. La meute est venue à moi. Les loups m'ont sentie sans jamais me montrer leurs crocs et sont retournés à leur maître.

**As-tu déjà remporté un étonnant concours?**

Je jouais de la trompette dans le corps de cadets les Triolets de Hull. Lors d'une compétition mondiale qui se déroulait à Montréal, nous avons gagné le premier prix.

**Que penses-tu de l'amour?**

L'amour ne représente plus rien pour moi.



**Quel comportement humain n'acceptes-tu pas?**

La violence

**Mais qu'est-ce que tu réponds à celui qui te fait la cour?**

Tu reviendras dans 300 ans.

**Ta plus grande souffrance?**

Avoir été battue, rejetée et souffrir de solitude.

**Tes plus beaux souvenirs d'enfance?**

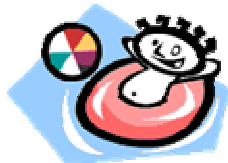
Les cadeaux reçus de mon petit cousin Billy. Il avait toujours le sourire cet enfant.

**Ton plus grand regret?**

Le décès de mon père et du petit Billy.

**Tes mauvaises habitudes?**

Chialer constamment et critiquer toujours.



**Le moment propice pour rompre une relation?**

Dès qu'il pose un geste d'agressivité ou une tromperie. Je me retrouve souvent le cœur blessé.

**Si tu devais manger qu'un aliment ce serait?**

De la poutine avec lanières de steak et Pepsi. Cela va de soi.

**Dans quel type de magasin veux-tu tout acheter?**

Un Dollar-Dollar.

**Ta saison préférée?**

L'été pour m'étendre sur la plage, entourée de beaux hommes. J'aime m'exhiber.

**As-tu un talent que l'on ignore?**

J'aime danser, chanter et même acter.

**Que ferais-tu si tu recommençais ta vie?**

Je la recommencerais cette fois ci, du bon pied.

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

Je t'aime...Car je n'ai plus personne à qui le dire.

**Que portes-tu pour dormir?**

Une robe de plage pour l'automne, mon pyjama en hiver, une lingerie au printemps et nue en été.



**La Maison des Oliviers, elle est quoi pour toi?**

Elle est mon tout. Ma paix, ma sérénité et ma confiance.

**Quelle chanson aimerais-tu chanter au karaoké?**

" Si Dieu existe " de Claude Dubois.

**Quelle est la plus grande douleur de ta vie?**

De vivre la solitude enfermée dans cette maladie où on m'a diagnostiquée SIDA.

**Qu'elle a été la plus grande joie de ta vie?**

J'en ai eu si peu que je m'en souviens plus.

**Ta spécialité culinaire en tant que cuisinière?**

La lasagne avec un dessert Graham au fromage Philadelphia et cerises

**Qu'est-ce qui te tombe sur le gros nerf?**

Toutes les questions que tu me poses mon cher. Ha Ha Ha

**Ce qui te fait le plus peur?**

La mort. J'ai peur de mourir.

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

Elle est pourrie et très discriminatoire.

**Crois-tu à la réincarnation?**

Oui, car je sais qu'il y a une autre vie après la mort.

**Qu'est-ce qui te fait le plus souffrir?**

La solitude car elle me gruge le cœur. Elle est comme un cancer car elle m'isole de l'amour et du respect de soi.

**Qu'elle est la plus gros problème que tu subis présentement?**

La TRICHOTILLOMANIE est une maladie qui me pousse à me couper et m'arracher les cheveux. Cette maladie est due au stress, à la dépression, au post-traumatisme. Mais il y a pire encore et c'est la TRICHOTOMANIE qui pousse la personne à manger et à avaler ses cheveux. Je ne suis pas rendue là.



**As-tu un fantasme sexuel?**

J'ai eu le fantasme de faire l'amour avec deux hommes. Mais je dois dire que j'ai réalisé mon fantasme avec des jumeaux jamaïcains. Puis à trois reprises, avec d'autres hommes. Une vraie belle cochonne qui a beaucoup savouré son fantasme.

# 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](mailto:info@lebras.qc.ca).

Date	Activité	Détails
4 février	Projet entre hommes	Inscrivez-vous avant le 4 février 2011
4 et 5 février 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 <a href="mailto:bruno.ribeiro@lebras.qc.ca">bruno.ribeiro@lebras.qc.ca</a> .
9 février 18 h00	Souper causerie de la « St-Valentin » pour hommes gais vivant avec le VIH/sida.	Les places sont limitées! Inscrivez-vous rapidement à l'accueil auprès de Bruno ou Serge au 819-776-2727 ou à <a href="mailto:bruno.ribeiro@lebras.qc.ca">bruno.ribeiro@lebras.qc.ca</a> Transport disponible sur demande
24 février Dès 18 h 30	Conférence : « Vivre avec le VIH et maintenir une bonne santé mentale »	Activité des BRASseurs d'activités Réservez votre place avant le 21 janvier 2011. Contactez Bruno au 819-776-2727 ou <a href="mailto:bruno.ribeiro@lebras.qc.ca">bruno.ribeiro@lebras.qc.ca</a> .
30 mars	Conférence : « Soins dentaires et VIH »	Activité des BRASseurs d'activités Réservez votre place avant le 30 mars 2011. Contactez Bruno au 819-776-2727 ou <a href="mailto:bruno.ribeiro@lebras.qc.ca">bruno.ribeiro@lebras.qc.ca</a> .

## Un petit mot des travailleurs(euses) de rue pour la St-Valentin :

Le 14 février, c'est la journée de l'amour et qu'est-ce qui, selon vous, va souvent de paire avec la St-Valentin ?

Oui, vous avez deviné : **Le SEXE.**

Ce n'est pas parce que le mois de février est le mois des partys voués aux rencontres, des speed-datings, de la recherche amoureuse et du laissé-aller affectif, qu'il faut en oublier la règle d'or du sexe : **La protection.**



C'est super simple, traînez avec vous, **EN TOUT TEMPS**, peut importe le contexte de votre sortie,

un ou plusieurs préservatifs (condoms) et ne soyez surtout pas gênés de l'utiliser.

Connaissez-vous les antécédents sexuels de ce ou cette nouvelle partenaire ? Non ?

Soyez **HOT** et pratiquez le **SÉCURI-SEXÉ !**

Vous avez été bénévole au BRAS au cours des 20 dernières années? Vérifiez maintenant si votre nom se retrouve dans la liste qui sera utilisé au cours de la reconnaissance des bénévoles 2011. Consultez les tableaux de la page 4 et 5.

### 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](mailto:info@lebras.qc.ca)