

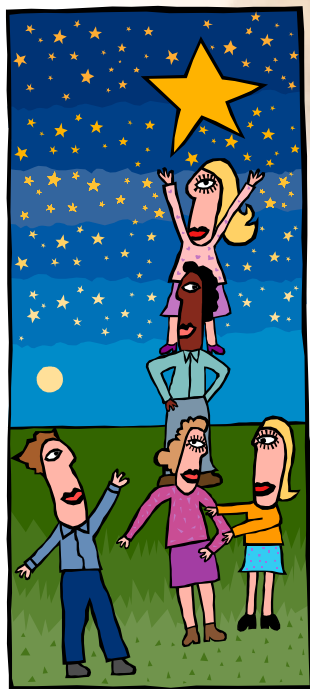
BRAS EXPRESS



Volume 15, numéro 3

Mars 2011

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



Dans ce numéro :

Activités	2
Actualités VIH/sida	8
Droits et VIH	9
Éducation à la prévention	10
C'est de la MEG réalité	11
Le mot de JEEP	14
Les questions à Raymond	15

Éditorial

Récemment, on m'a demandé quel était l'enjeu principal du BRAS en 2011. Évidemment, l'enjeu du financement, comme pour tout organisme communautaire, aurait pu être ma réponse. Je dis «aurais» puisque ce n'est pas celle que j'ai donnée. Après avoir expliqué à la personne qui m'interrogeait que BRAS avait un budget qui évidemment pourrait être plus élevé, il lui permettait quand même de faire ses activités et d'en être fier. Toutefois, que les enjeux qui me turlupinaient étaient d'un autre ordre.

Comment garder l'humain au centre de nos enjeux et notre humanité face au désarroi et aux difficultés vécues par les personnes que nous accompagnons; Comment impliquer et mieux soutenir les PVVIH face à des réalités complexes où discrimination, stigmatisation, sérophobie et criminalisation riment avec exclusion et ignorance; Comment rester actuel dans nos actions face aux tendances, aux situations, aux nouveaux traitements, aux nouveaux comportements; Comment contrer la banalisation tout en se réjouissant des progrès réalisés; Comment mieux rejoindre les gens par nos messages et les médias utilisés - quels mots les toucheront, quelles images apporteront l'éclairage néces-

saire pour qu'individuellement les gens aient envie d'être bien, d'être mieux, de prendre soin d'eux et de ceux autour d'eux; Comment soutenir en collaboration avec d'autres le développement d'une meilleure disponibilité et accessibilité aux services; Comment faire de notre société une société juste et équitable où toutes et tous sont des citoyenNES à part entière; Comment rejoindre la population de l'Outaouais afin d'améliorer sa qualité de vie face au VIH/Sida puisque telle est notre mission.

Depuis 20 ans BRAS se pose ces questions qui sont au cœur de sa raison d'être et de ses actions. Vous qui lisez ces lignes faites partie des réponses et des pistes de solutions. Grâce à l'input de tous ceux et celles qui gravitent autour du BRAS, nous avons ajusté nos approches afin de mieux soutenir la population.

Ainsi, au cours des derniers mois, diverses activités ont eu lieu comme vous le verrez dans ces pages. Des soupers-causeries ont eu lieu où une très belle participation des PVVIH leur a permis de partager leurs réalités et nous exprimer leurs besoins. La popularité de la série d'ateliers du projet Entre-Hommes a mené à la création d'un deuxième groupe d'hommes gais et HARSAH; d'ailleurs nous comptons offrir

Entre-Hommes 2 au cours des prochains mois, restez à l'affût des nouvelles.

Le mois de mars verra les activités pour la Journée internationale des femmes ainsi qu'une grande tournée des territoires de Papineau, Pontiac et Vallée-de-la-Gatineau où nous déplacerons la formation de base du BRAS de

2 jours. Nous profiterons aussi de notre passage dans les territoires pour lancer les nouveaux outils de promotion du Programme Jeunesse Idem (programme pour les jeunes allosexuelLES). Je mentionne ces activités, mais bien d'autres auront aussi lieu dans la continuité de ce que nous faisons, dans la continuité de nos accompagnements.

Tant d'activités pour tenter de rejoindre le plus de personnes possibles dans toute la complexité de ce qu'est la mission du BRAS. Donc, quel est l'enjeu du BRAS en 2011? Continuer à répondre aux questions complexes auxquelles on ne peut que trouver des solutions complexes qui devront continuellement être revues afin de rester actuel.

En passant, je suis contente de vous retrouver; vous m'avez manqué.

Stéphanie Lalande
Directrice générale

COMITÉ DU BRAS EXPRESS

Monique Delorme Boulton
Lucie Dufour

Roseline Guillemette
Serge Bigras

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

SOINS DENTAIRES ET VIH

Les BRASseurs d'activités du Bureau régional d'action sida (BRAS)
vous invitent à une conférence animée par

DES TECHNICIENNES D'HYGIÈNE DENTAIRE DU CEGEP DE L'OUTAOUAIS
ET
L'AVOCATE DE LA COALITION DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRE DE LUTTE
CONTRE LE VIH/SIDA (COCQ-SIDA)

Thèmes abordés :

- Ce qu'il faut savoir pour maintenir une bonne santé dentaire et prévenir certaines complications chez les personnes vivant avec le VIH(PVVIH)
- Les droits quant à l'accessibilité des soins et de la confidentialité ainsi que les résultats d'un sondage maison de la COCQ-sida



LE MERCREDI 30 MARS 2011
GOÛTER SERVI À 18 H 30 SUIVI DE LA CONFÉRENCE
109, rue Wright – Salle 105 secteur Hull

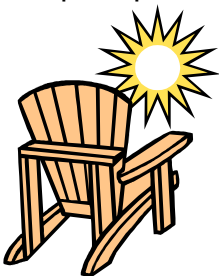
Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Bruno au 819-776-2727 ou à bruno.ribeiro@lebras.qc.ca
avant le 25 mars 2011.

www.lebras.qc.ca



CAMP KINKORA : DU NOUVEAU!

Toutes les personnes vivant avec le VIH sont invitées à participer à la **19^e saison du camp positif Kinkora** qui se tiendra du **26 juin au 2 juillet 2011**. Cette année, il y aura également un camp familial pour personnes séropositives du **17 au 23 juillet**. Plusieurs activités vous sont proposées pour prendre soin de vous, rencontrer des personnes intéressantes, vous reposer et vous amuser dans le magnifique paysage des Laurentides. Si vous êtes intéressé à vous inscrire ou pour plus d'information, **communiquez avec Serge ou Nathalie au BRAS.**



Faites vite car les places sont limitées!



**Tu es une femme
séropositive
qui a vécu ou qui
vit
présentement une
grossesse?**

**Si la réponse est oui,
tu es invitée à contacter
Christine Francoeur afin de
participer à une
recherche sur
l'expérience de la maternité.**

**Ta participation
demeurera en tout
temps strictement
confidentielle.**



Pour plus d'information, SVP
contacter Christine Francoeur
au 613-601-1276 ou bien par
courriel à
christine.francoeur@gmail.com



uOttawa
L'Université canadienne
Canada's university

LE CENTRE DE SANTÉ-SEXUALITÉ D'OTTAWA EST DE NOUVEAU OUVERT!

Services :

- Matériel pour la réduction des méfaits (Aiguilles et seringues, eau, filtres, etc.)
- Condoms (masculins/féminins)
- Test de dépistage anonyme du VIH
- Test de dépistage confidentiel d'ITSS
- Vaccins contre les hépatites A et B
- Pilule contraceptive d'urgence
- Test de grossesse
- Information sur la santé
- Counselling
- Référence à des services spécialisés
- Premiers soins
- Quelqu'un à qui parler...



179 rue Clarence St.
Ottawa ON K1N 5P7
(613) 234-4641
www.ottawa.ca

Heures des cliniques sans rendez-vous	
Lundi	13h à 16h
Mardi	13h à 19h
Mercredi	13h à 16h
Jeudi	13h à 19h
Vendredi	9h30 à 12h30

Rendez-vous disponibles le matin
Les portes ouvrent ½ heure à l'avance

Une levée de fonds qui ne tombera pas à l'eau!

À vos marques, prêts, partez! Le **2 avril 2011**, le club de natation RideauSpeedeaus recevra des nageurs et des groupes de nageurs au Centre aquatique Paul-Pelletier (secteur Aylmer) dans le cadre d'une levée de fonds au profit du BRAS. Nous sommes actuellement en période de **recrutement pour les participants**.

Si vous êtes intéressé par la nage et le défi, voici ce que nous vous proposons :

- Formez des équipes de deux à quatre nageurs ou participez en nage solitaire.
- Soyez prêt à nager 1500m au total (60 longueurs de nage).
- Inscrivez-vous à notre liste de participants en communiquant avec Bruno au 819-776-2727 ou à info@lebras.qc.ca en nous indiquant bien votre nom, numéro de téléphone et votre intention à participer au nage-eau-thon.



Recevez toute l'information nécessaire pour débiter votre levée de fonds au profit du BRAS.

À vos marques, prêts, nagez!



Pour plus d'information, communiquez maintenant avec nous au 819-776-2727 ou à info@lebras.qc.ca.

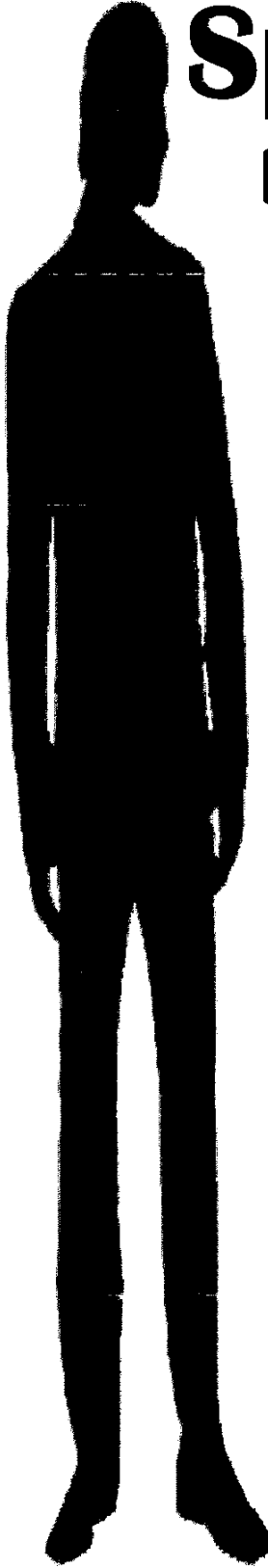
AVIS DE RECHERCHE

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 participéEs 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^{ème} 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. Merci de votre aide!

Richard Adams	Jean-François Bourgeois	Josée Corbeil	Madeleine Fex	Claude Gougeon
Monique Sophie	Rachelle Bourque	Emanuelle Côté-	Michel Filiatrault	Anika Goulet
Rocheny Alexandre	Mélanie Boyer	Alain Cyr	Richard Filion	Jean-Luc Goulet
William Hugo Alexis	Éric Brazeau	Daniel Cyr	Véronic Filteau Bélec	Royal Gourgon
Sophie Allan	André Brian	Audrey-Anne Dai-	Dominic Fisk	Diane Gratton
Isabelle Arseneau	Sylvain Briand	Charles Dalpé	Jorge Flores	Pierre Gratton
Carole Arvisais	Julie Brodeur	Chloé Dandavino	Louis Fosshier	Pierre Gravel
Julie Audet	Jean-François Brunet	Michel Danis	Nicole Fontaine	Richard Gravel
Richard Auger	Yves Brunet	Roch Davidson	Jean-Louis Franco	Kimberley Graveline
Amélie Badcock	Gabriella Brusenbauch	Patrick De Sève	Christine Francoeur	André-Paul Grenier
Mélanie Baley	Claire Cantin	Anne Décarie	Lise Fréchette	Valery Grenier
Annette Bastien	Johanne Caron	Thierry Deletrez	Marcelle G.Tremblay	Julie Grethen Lotrice
Daniel Beatch	Cédrick Carré	Jean-Pierre Delorme	Michel Gagné	Richard Groulx
Daniel Beauchamps	Julie Carrier	Monique Delorme	Marc Gagnon	Roseline Guillemette
Diane Beauchamps	Louis-Philippe Casau-	Régis Deschênes	Marie Gagnon	Marlyn Guindon
Fannie Beauchemin	Annie Castonguay	Claude Desjardins	Michel Gagnon	Michel Guitard
Mona Beauchemin	Leidy Centeno Rivera	Josée Desjardins	Jean-Pierre Galipeau	Lyne Gunner
Annie Beaulieu	Carole Charlebois	Louis-Maurice Dionne	Samuel Gauthier	Serge Gunner
Natalie Beaupré	Jean-Paul Charrette	Micheline Dorval	Ronald Gauthier	Elsa Karine Har- chaoui
Diboh Gedeon Bedi- kou	Daniel Charron	Claudette Doucet	Mario Généreux	Bernard Hategeki- mana
France Bélanger	Eileen Charron	Jérémy Drolet	Robert Gervais	Lise Hébert
Mélanie Bélanger	Marc-Philippe Charron	Diane Duchesne	Sylvie Giasson	Robert Hester
Natacha Bélanger	Michel Charron	Lucie Dufour	Pierre Giguère	René Hishirisigaye
Marie Lys Bélinge	Mélanie Charron-Leckie	Hélène Dufresne	Charles Girard	Richard Huet
Pierrette Bélisle	Johanne Chaussé	Éric Duhaime	Sandra Girouard	Haoua Inoua
Jean Phillipe Bergeron	Jeanne Choquette	Pauline Dumont	Léo Giroux	Andra Ion
France Bergeron	Julie Chrétien	André Dupéré	Ginette Gleton	Martin Joannette
Anne-Marie Berlin- guette	Marie Cita Jérôme	Jason Dupuis	Kristie-Anne Godin	Gérard Joly
Hélène Bertrand	Danny Clavette	Nicole Dupuis	Alain Godmaire	Aline Kanikazi
Marc Bettez	Paul Cléroux	Robert Dupuis	Paul Godmaire	Olive Kamayana
Érik Bisson	Audrey Clenette	Romain Earl	Fernando Gonzalez	Samuel Kellerman
Gaétan Boivin	Fernand Cloutier	Yvon Falardeau	Christian Gosselin	Yves Kenney
Michel Bouffard	Nathalie Cloutier	Alain Faubert	Johanne Gosselin	Olivier-Guy Kimara-

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



Speed-dating

Entre Hommes

« J'craque pour toi mon coco »

Gratuit

Le 15 avril

18h30

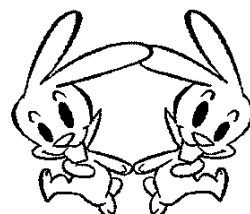
AU CENTRE JULES-DESBIENS
109, RUE WRIGHT SALLE 105

ANIMATIONS,
JEUX, PRIX DE PRÉSENCE,
GÔTER SERVI POUR LES PARTICIPANTS

INFORMATION

SAMUEL OU BRUNO
(819) 776-2727

INFO@LEBRAS.QC.CA



Connaissez-vous le prix Lemieux-Tremblay?



Le compte à rebours est commencé pour la préparation de la nomination du récipiendaire du Prix Lemieux-Tremblay de 2011! En effet, à partir du 1^{er} avril, nous vous inviterons à nous envoyer le nom des bénévoles ou des groupes qui se sont investis dans l'actualisation de la mission du BRAS et qui ont su se démar-

quer. Créé en 2002 et portant le nom des fondateurs et fondatrices du Bureau régional d'action sida, Stella Lemieux, André Lemieux et Marcelle Tremblay, cette distinction sera remise lors de l'assemblée générale du BRAS en juin 2011. Surveillez les prochaines éditions du BRAS Express pour connaître tous les détails des nominations au Prix et débutez votre réflexion afin de nous aider

à identifier le récipiendaire du **Prix Lemieux-Tremblay 2011**. Si vous souhaitez en savoir davantage sur les critères de sélection des nominés, communiquez dès maintenant à Marie-Eve, responsable des bénévoles, à marie-eve.gratton@lebras.qc.ca ou consultez notre site Internet www.lebras.qc.ca. Bonne chance à tous!

Des nouvelles du Conseil d'administration

Il y a un bon bout de temps que j'ai bien le temps de vous donner de nos nouvelles. Je peux vous assurer que l'on ne chôme pas pour autant.

Lors de notre dernière AGA Monique Sophie Akoun a été élue mais elle a dû quitter ses fonctions d'administratrice au sein de notre CA. Son horaire de travail et l'horaire des rencontres du conseil entraient en conflit. Nous la remercions et ce n'est que partie remise. Samuel Gauthier siégeait comme représentant des employés et a choisi de quitter pour des raisons personnelles; merci Samuel et à la prochaine.

Au cours des derniers mois, il y a eu un certain remaniement. J'ai accepté d'occuper le poste de directeur général par intérim et René-Pierre Lafrenière qui était à la vice-présidence a accepté de présider le conseil. Yves Séguin, pour sa part, a occupé le siège de la

vice-présidence. Un gros merci! Je profite de cette occasion pour souhaiter un bon retour à Stéphanie Lalande qui est revenue à son poste de directrice générale depuis le 31 janvier.

Je suis donc de retour à la présidence, René-Pierre à la vice-présidence, alors que Josée Labrecque continue comme secrétaire et Marc Lapierre comme trésorier. Pierre Giguère et Yves Séguin siègent comme administrateurs. Pierrette Bélisle remplace Samuel comme représentante des employés. Un nouveau venu, Jean Robert Souza vient de se joindre à nous tout récemment.

Dans le cadre de notre vingtième anni-

versaire de fondation, nous soulignons le travail de nos bénévoles et de nos employés depuis les vingt dernières années. Consultez notre site web www.lebras.qc.ca ou notre jour-

nal pour plus de détails. Notre comité de financement prévoit organiser des activités de levées de fonds dans les prochains mois. Nous ferons appel à des bénévoles pour nous appuyer dans l'organisation de ces activités.

Quelle belle occasion de remercier et de féliciter toutes les personnes qui for-

ment la belle grande équipe du BRAS.

Léo-Paul Myre

Président Conseil d'administration

«Nous ferons appel à des bénévoles pour nous appuyer dans l'organisation de ces activités.»

BUREAU RÉGIONAL D'ACTION SIDA
BRAS

remercie ses
partenaires :



Michel Yacoub

- Assurance Collective
- Assurance Salaire
- Assurance Vie
- R.E.E.R Collectif
- R.E.E.R

Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurances collectives

505 14^e Rue
Québec, Qc. G1J 2K8
Tél. : (418) 529-4226
Fax : (418) 529-4223
Ligne sans frais 1-877-823-2067
michel.yacoub@sympatico.ca

www.reel-radio.fm



Bonne journée de la femme!



Le 8 mars, nous célébrerons la journée mondiale de la femme et ce, même dans le BRAS Express. En tant que femmes, nous avons les mêmes droits que les hommes en matière de santé. Logique? Lorsqu'on parle de santé, on se réfère souvent à : soins médicaux, urgences, docteurs, dentistes, etc. Oui, dans ces secteurs, il va de soi que nous avons les mêmes droits que nos homologues masculins, mais quand on parle de santé sexuelle, sommes-nous visiblement égaux?

Je vous pose cette question simple en espérant que certains lecteurs se posent la question et qu'ils en fassent le débat. Je n'ai pas la science absolue par rapport à l'histoire et à la révolution sexuelle et je ne me donne pas non plus le rôle de porte parole féministe pour l'égalité sexuelle, mais je suis une femme et je pense qu'il est en mon droit de vous partager mon point de vue sur la sexualité des femmes et surtout sur la sécurité sexuelle de la femme.

Quand on parle de condoms, on parle souvent de condoms masculins. Selon plusieurs, c'est la tâche des hommes que d'avoir en leur possession une quantité suffisante de condoms pour se protéger, mais quand je dis «se» protéger, le «se» n'a pas de genre propre. Se protéger équivaut à «soi», «soi» étant une personne, une personne étant par le fait même impropre en fait de genre. Une personne est une femme comme un homme, donc se protéger c'est protéger sa personne, que nous soyons une femme ou un homme. Vous ai-je perdu?

Quoi qu'il en soit, ne me dites pas que la protection des infections transmises sexuellement ou par le sang (ITSS) est la responsabilité de l'homme! C'est aussi votre responsabilité, car c'est VOTRE santé.

Donc si vous ne connaissez pas ce qu'est qu'une digue dentaire (carrée de latex utilisé lors de rapports sexuels oraux chez la femmes—cunnilingus) ou ce qu'est un condom féminin ou que vous n'avez pas avec vous quelques condoms masculins au cas où votre Don Juan n'aurait pas le sien, il est peut-être le temps pour vous de prendre rendez-vous avec moi pour un cours en la matière. Je ne veux pas dire que si vous ne connaissez pas ces méthodes de protection vous êtes incultes, mais que si vous n'utilisez aucune protection, votre santé peut être en danger.

Bon, maintenant que j'ai fait ma crise maternelle et que je vous ai un peu, beaucoup, fait la morale, il est temps de parler de dépistage. Comme la protection lors de comportements sexuels, le dépistage est aussi un moyen de protéger sa santé, mais dans tous les cas, je suis entièrement d'accord que ce n'est pas facile pour toutes. Selon une récente étude de la Société canadienne du sida, plusieurs «facteurs influencent considérablement la capacité des femmes de se protéger contre l'infection du VIH, de recourir au test du VIH et d'obtenir des soins, des traitements et du soutien après un diagnostic.» Parmi ces facteurs, on retrouve notamment «la peur de la violence, le stigmate et la discrimination, ainsi que des obstacles culturels liés à la sexualité et à la dépendance financière.»

En lisant le texte *Les femmes et le dépistage du VIH au Canada : Obstacles et recommandations* de l'édition VoixHaute de février 2011 de la Société canadienne du sida où l'on retrouvait ces passages, je me suis arrêtée un instant pour penser aux femmes de ce monde qui subissent des inégalités par rapport à leur sexe.

En effet, il y a divers obstacles, différents pour plusieurs d'entre-nous qui limitent

l'accès des femmes au test de dépistage qui est essentiel à un parcours sexuel en santé :

«Accès à un site de test—comme la distance géographique et l'aisance à fréquenter l'établissement; La procédure du test; Une perception biaisée du risque lié au VIH, parmi les professionnels de la santé et les femmes; Les dimensions affectives du test du VIH chez la femme—y compris la peur du processus, de l'attente du résultat et des conséquences potentielles d'un résultat positif; Le manque d'accès à des services de test confidentiel et anonyme, en particulier dans les régions rurales et éloignées ou les petits centres urbains.»

Je crois que si vous avez entre les mains ce journal, vous avez déjà un pied dans la bonne direction vers votre santé sexuelle, mais je crois aussi que le bouche-à-oreille est une superbe solution en ce qui a trait au manque d'information et à la peur du dépistage. Vos sœurs, vos mères, vos cousines, vos amies sont toutes des personnes importantes pour vous et dans votre vie. Celles-ci ont le droit à une éducation sexuelle leur permettant de se protéger.

Pour vous aider, la Société canadienne du sida prépare actuellement deux feuillets qui fourniront aux femmes des renseignements simples sur le test du VIH et le test prénatal. Vous pouvez en savoir plus sur leur site Internet (www.cdnaids.ca), mais vous pouvez aussi venir nous voir au BRAS, ce qui nous permettra de vous écouter, de vous rassurer et de vous informer sur la protection de votre santé en tant que femme.

Avant de partir, je vous souhaite une bonne journée de la femme!

Marie-Eve Gratton

Responsable des bénévoles, du journal, de l'animation

Source : *Les femmes et le dépistage du VIH au Canada : Obstacles et recommandations*, VoixHaute, février 2011

Inculpations et condamnations au Canada et au Québec

Au Canada (1)

Au moins 97 personnes ont été inculpées ;

Depuis 2003, on compte en moyenne 10 poursuites par an ;

Au moins 59 personnes ont été reconnues coupables ;

Dans 24 affaires, une personne a été condamnée alors qu'aucune transmission du VIH ne s'est produite ;

Près de 90 % des personnes condamnées ont été incarcérées ;

Au Québec (2)

Plus d'une quinzaine de personnes ont été inculpées pour non divulgation du VIH. A notre connaissance, une seule de ces personnes a été acquittée ;

Le Québec se classe au deuxième rang (après l'Ontario) des provinces où il y a le plus de poursuites.

(1) Mykhalovskiy, E., Betteridge, G. *The criminalization of HIV non-disclosure in Canada: A preliminary analysis of trends and patterns, données non publiées, 31 décembre 2009.*

(2) Claivaz-Loranger, Stéphanie. *Données non publiées, 31 décembre 2009.*

C'est par centaines désormais que se comptent les condamnations en justice pour exposition au VIH ou transmission. Ce phénomène inquiète les personnes séropositives et les associations de lutte contre le sida. Certaines élaborent de nouvelles stratégies qui misent sur le monde judiciaire. C'est un pari autant qu'une nécessité car les lois de criminalisation de la transmission du VIH qui tendent à s'étendre posent plus de problèmes qu'elles n'apportent de solutions.



infirmité permanente". "Je souhaite être reconnu comme victime, j'ai subi des mensonges durant toute une relation", explique Vincent lors du procès (1).

Ces affaires ne sont pas les seules en cours. Elles se multiplient en France comme à l'étranger et les condamnations sont de plus en plus fréquentes. Depuis le début de l'épidémie, on compte quelque 450 condamnations aux Etats-Unis, 59 au Canada, 30 en Suisse, 15 en France, etc. Plusieurs éléments expliquent ce phénomène.

Le premier est la nature même des textes de lois en vigueur. Certains pays ont des dispositions spécifiques qui pénalisent la transmission du VIH et l'exposition au risque de transmission, voire la non divulgation du statut sérologique.

Des condamnations frappent ainsi des personnes qui n'ont pas dit qu'elles étaient séropositives et cela même en cas de relations sexuelles protégées et d'absence de transmission. Le second est un engagement de pays, en Afrique plus spécifiquement, en faveur de la pénalisation. Des pays comme le Bénin, la Guinée, la Guinée-Bissau, le Mali, le Niger, le Togo, la Sierra Leone, etc. ont ainsi adopté, ces dernières années, des lois sur le VIH dites "Droits et Devoirs"

comportant des mesures de pénalisation de la transmission... allant parfois jusqu'à punir la transmission de la mère à l'enfant ! Ces pays ont pensé bien faire en adoptant des lois qui, par ailleurs, font progresser les droits des personnes séropositives, mais dont la contrepartie coûte cher aux personnes touchées (voir interview, page 37). On constate également que l'envie de pénaliser la transmission progresse dans les opinions publiques. Une étude récemment publiée (2) indique que deux tiers des gays et bisexuels américains pensent qu'il devrait être illégal pour un séropositif d'avoir des rapports sexuels non protégés sans faire état de son statut sérologique. Enfin, une des explications à une "judiciarisation" accrue renvoie aux faiblesses des associations de lutte contre le sida à accompagner, soutenir, écouter les personnes pour lesquelles le dépôt d'une plainte en justice apparaît alors comme la seule solution pour faire face à la découverte de leur séropositivité.

L'augmentation du recours à la justice inquiète, à de rares exceptions, l'ensemble des associations. Elles ont identifié depuis longtemps les problèmes posés par la pénalisation de l'exposition au VIH ou de sa transmission. C'est l'impact négatif sur la prévention, **(suite p.10)**

Tous coupables ?

En octobre dernier, Bruno était rejugé par la cour d'appel de Montpellier. Il avait été condamné en 2009 par un tribunal correctionnel à cinq ans de prison dont dix-huit mois ferme pour avoir transmis le virus du sida à deux anciennes compagnes dont l'une était alors enceinte. Le parquet [l'équivalent de la couronne au Canada] voulait une condamnation de quatre ans ferme. Il a donc fait appel. Quant à l'avocat d'une des deux femmes, il réclamait le renvoi de Bruno devant les assises. Le 21 octobre dernier, le procès d'Alan s'est ouvert. Vincent, son ancien partenaire, l'attaque en justice pour lui avoir caché sa séropositivité et transmis le VIH. Conformément à la loi française, Alan est poursuivi pour "administration de substance nuisible ayant entraîné une

le risque de détourner les personnes du dépistage. Autre argument avancé, la pénalisation a pour effet d'entretenir la stigmatisation des personnes vivant avec le VIH et de renforcer les discriminations qui les frappent. Elle entretient également à propos des séropositifs une image de "sexual killer" (tueur sexuel). Par ailleurs, les politiques de pénalisation ne permettent pas de réduire l'épidémie et sont plutôt contre-productives en matière de santé publique. Enfin, elles font peser la responsabilité de la transmission sur les seules épaules des séropositifs. Si ces arguments ont du poids dans certaines instances et font l'objet d'un consensus chez la majorité des acteurs de la lutte contre le sida, ils ne font pas un tabac

dans l'opinion publique... en France comme ailleurs. On voit d'ailleurs que, même à un niveau très élevé, les initiatives pour endiguer la criminalisation du VIH sont à la peine. Ainsi, la mise en place d'un traité international contre les lois spécifiques pénalisant la transmission du VIH, lancé en 2008 à la Conférence sur le sida de Mexico, n'avance pas.

Les associations qui ne sont ni aveugles ni sourdes ont compris qu'il fallait pour avancer sur cette question changer de stratégie. Certaines ont décidé d'investir l'univers judiciaire dans un double objectif. Il s'agit d'une part de modifier le regard du monde judiciaire sur le sida (qu'est ce que cela signifie de vivre avec le VIH aujourd'hui ?) et,

d'autre part, soutenir les avocats amenés à défendre des personnes poursuivies. Quatre associations, le Réseau juridique canadien VIH/sida, le Groupe sida Genève, GNP+ et AIDES, ont ainsi réalisé un kit de ressources pour les avocats. D'autres projets sont en cours. Concernant la situation en Afrique, AIDES et le Réseau juridique canadien VIH/sida comptent former un réseau d'avocats au Cameroun qui pourrait s'étendre à d'autres pays d'Afrique francophones. Dossier réalisé par René Légaré, Nicolas Charpentier, Sascha Moore et Jean-François Laforgerie.

Source : Automne 2010, REMAIDES #76, p.34, 35

Éducation à la prévention

La pénétration anale et le risque

Plusieurs variables peuvent jouer sur le niveau de risque de transmission du VIH pendant les relations anales. Certaines pratiques ou précautions peuvent réduire le risque de transmission. Cependant, peu importe les stratégies utilisées, enculer ou se faire enculer (pénétrations anales) sans condom demeurent des pratiques à risque élevé. La réduction du risque n'est jamais assez significative pour dire que le risque devient moyen ou faible.

Que tu sois top (partenaire actif) ou bottom (partenaire réceptif), le risque de transmission du VIH et des autres ITS est élevé dans les deux cas. Certaines recherches rapportent que le bottom (partenaire réceptif : celui qui se fait enculer) court plus de risques d'être infecté par le VIH que le top (partenaire actif : celui qui encule). Ce point de vue n'est pas partagé par l'ensemble des scientifiques, car d'autres chercheurs rapportent plutôt que le

risque pour les deux partenaires n'est pas aussi différent qu'on le croit. En attente de l'issue de ce débat, pourquoi ne pas porter le condom en tout temps et ainsi vivre des lendemains sereins.



Le dipping (insertion partielle du pénis dans l'anus) sans condom et le retrait avant l'éjaculation comportent un risque important de transmission du VIH et spécialement des autres ITS. Le VIH est présent dans la mu-

queuse anale et peut être transmis au top (partenaire actif). Même sans éjaculation, le liquide pré-éjaculatoire peut transmettre le VIH d'un partenaire à l'autre.

Des recherches récentes ont démontré qu'un homme circoncis a moins de risque d'attraper ou de transmettre le VIH. Ces recherches ont été effectuées dans le contexte de pénétrations vaginales et la réduction des risques citée est en lien avec ce type de relation sexuelle. Les risques de transmis-

sion du VIH sont plus élevés lors d'une relation anale que lors d'une relation vaginale et, à ce jour, aucune donnée probante ne nous permet de dire que la circoncision diminue ce risque de transmission lors d'une relation anale.

Les lavements anaux peuvent augmenter le risque de transmission du VIH. Les lavements avec des produits chimiques irritent les parois de l'anus et du rectum, ce qui favoriserait la transmission du virus. De plus, certaines recherches suggèrent que cette pratique enlève une couche de cellules protectrices dans le rectum, ce qui faciliterait l'entrée du virus. Évitez les lavements avec les produits chimiques et limitez-vous à l'utilisation d'eau tiède. Les lavements post-relations sexuelles sont déconseillés, car ce processus peut pousser les liquides plus loin dans le rectum au lieu de les éliminer. Pour plus d'information, consultez notre section sur le sexe anal.

Source : pretpourlaction.com
Source de l'image : Cocq-sida 2007

(Résumé p.11)

En résumé, pour la pénétration anale, pour te protéger et réduire les risques:

- Utilise un condom en latex ou en polyuréthane pour la pénétration anale.
- À plusieurs, la règle d'or est simple : « tu changes de trou, tu changes de condom ». Ce qui veut dire que lorsque tu as un trip à plusieurs, assure-toi de changer de condom à chaque fois que tu changes de partenaire.
- Utilise des lubrifiants à base d'eau ou de silicone et gêne-toi pas pour en mettre et en remettre, car ils minimisent le risque de lésions.
- Évite les lubrifiants à base d'huile ou qui ne sont pas compatibles avec les condoms. Cette information est indiquée sur le contenant de lubrifiant.
- Si tu es bottom (partenaire réceptif) vas-y à ton rythme, la pénétration ne devrait pas être douloureuse!

C'est de la MEG réalité

Waw, un mois après l'édition HOT de la St-Valentin du BRAS Express, me voici face à une autre réalité : La stigmatisation des personnes vivant avec le VIH! Lors de la vingtaine d'ateliers VIH-101 (démontrant l'essentiel et les comportements à risque de transmission du VIH/sida) donnée depuis mon arrivée au BRAS, je n'avais jamais été autant confrontée à cette réalité.

Pour moi, mon rôle était de passer le message de prévention, de donner à mon auditoire l'information afin que tous et toutes se protègent lors de comportements dits « à risque ». Je n'avais pas tout faux! Il faut encore partager ce message, mais il y a aussi un autre message à diffuser qui diminuerait la stigmatisation des personnes vivant avec le VIH. Oui, il faut connaître les comportements risqués. Oui, il faut savoir que le virus de l'immunodéficience se transmet par le contact d'un liquide infecté avec une coupure ou une microlésion. Mais encore plus que cela, il faut savoir ce qui n'est pas risqué! Cette réflexion vise à revoir vos notions sur le VIH et peut-être découvrir que vous auriez pu exclure une personne vivant avec le VIH à cause du manque d'information. Voulez-vous jouer avec moi? Oui! Alors prenez un papier et un crayon et faites deux colonnes. Écrivez dans la première les liquides qui selon vous peuvent être porteurs du VIH. Dans la deuxième inscrivez les comportements qui peuvent être à risque de transmission du VIH.

...
...
...

C'est fait? Parfait! Maintenant, comparez vos réponses à celles-ci :

Liquides : Sang, sperme, liquide pré éjaculatoire, sécrétions vaginales, lait maternel.

Comportements à risque :**Risque faible d'être contaminé(e) par le virus du sida :**

- Fellation sans préservatif ET sans éjaculation
- Échange d'objet (sex toy) ou de godemiché sans préservatif
- Anulingus (langue-anus) sans carré de latex (digue dentaire)
- Cunnilingus (langue-sexe féminin) sans carré de latex (digue dentaire)
- Utilisation de matériel non stérilisé pour le tatouage ou le piercing

Risque fort d'être contaminé(e) par le virus du sida :

- Fellation sans préservatif ET avec éjaculation
- Pénétration vaginale sans préservatif
- Pénétration anale (sodomie) sans préservatif
- Échange de seringue ou de pipe à craque lors d'injection ou d'inhalation de drogue

En aviez-vous plus que moi? Si vous avez écrit :

Liquides : Urine, sueur, salive*, larmes
C'EST FAUX! Il n'y a AUCUN risque de transmission du VIH lorsque vous êtes en contact avec un de ces liquides.

*Salive : Il faudrait 4 litres de salive pour avoir des chances de transmission.

Comportements :

- Baisers/ becs/ câlins
- Masturbation

- Utilisation d'un siège de toilette utilisée par une personne séropositive
- Utilisation d'ustensile ou de vaisselle utilisés par une personne séropositive
- Port de vêtements portés par une personne séropositive
- Partage de nourriture avec une personne séropositive

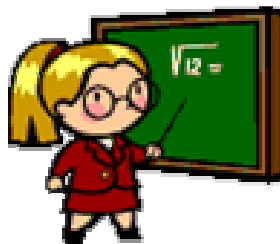
C'EST FAUX! Il n'y a AUCUN risque de transmission du VIH lorsque vous avez l'un de ces comportements en présence d'une personne vivant avec le VIH.

Transmettez cette information, protégez-vous mais ne rejetez pas les personnes vivant avec le VIH simplement en vous appuyant sur la peur de contracter le virus. Soyons clair, la transmission du VIH doit mettre en liens plusieurs facteurs. D'abord une personne vivant avec le VIH (PVVIH), la présence d'un liquide infecté et une porte d'entrée (microlésions, coupures). Gardez en tête les équations suivantes :

1. PVVIH + Liquides pouvant contenir le VIH + Une porte d'entrée = RISQUE de transmission.
2. PVVIH + Pas de liquide + Une porte d'entrée = Pas de transmission.
3. PVVIH + Pas de liquide + Pas de porte d'entrée = Pas de transmission.

Renseignez-vous : 819-776-2727 ou marie-eve.gratton@lebras.qc.ca

Marie-Eve Gratton
Responsable des animations VIH-101



«La puissance des signaux envoyés à notre corps»

Salut la gang,



J'imagine que vous avez passé un beau temps des fêtes! Si vous avez fait comme moi, vous avez probablement mangé de bonnes choses « engraisseuses », comme le ragoût de pattes de cochon, les gâteaux, les petites bouchées de toutes sortes, etc. ...

Alors on ne se sent pas trop en forme? Je suis là pour essayer de vous motiver, et du même coup me motiver,

pour changer nos comportements sédentaires et réparer les abus du temps des fêtes. Dans l'article publié dans l'édition de janvier 2011, je vous ai parlé que je toucherais le sujet de «**La puissance des signaux envoyés à notre corps**». Voici donc de quoi il s'agit.

La puissance des signaux envoyés à notre corps.

Selon le médecin Henry S. Lodge, nous assistons actuellement à une révolution médicale en ce qui concerne la compréhension du vieillissement du corps humain. En effet, les chercheurs tentent d'analyser ce phénomène à un niveau cellulaire. Selon ces experts, nous envoyons sans cesse à notre corps et à notre cerveau des signaux de croissance ou de détérioration. Par exemple, nous faisons parvenir un message de croissance à nos cellules. En étant sédentaire, l'absence de ces signaux de croissance et la présence de signaux de détérioration amènent le corps et le cerveau à se dégénérer, à vieillir.

Nager à contre-courant :

Pour reprendre une explication éloquentes utilisée par un auteur américain, le vieillissement est un puissant courant contre lequel nous devons continuellement résister. Nous devons entraîner notre corps et notre cerveau à « nager » à contre-courant. En acheminant des signaux de croissance à nos cellules, nous réussissons à affronter ce courant en nageant contre lui. L'exercice et la saine alimentation constituent deux éléments clés permettant l'envoi de signaux de croissance!

Les messages de croissance ou de dégénérescence transmis à notre corps et à notre cerveau s'effectuent automatiquement selon le mode de vie qu'on adopte. Ce sont des réactions chimiques qui se produisent en quantité phénoménale, tous les jours, de la naissance à la mort. Et contribue à l'avancement de la dégénérescence envoyée au corps.

Le C-6 déclenche l'émission de C-10 :
Voici comment le Dr.Lodge décrit, de façon simplifiée et vulgarisée, la manière dont le corps interprète ces signaux et réagit aux stimuli auxquels il est confronté.

Lorsqu'il est stimulé par l'exercice, le corps active des milliers de protéines, appelées cytokines, qui vont enflammer et reconstruire les régions stimulées. Supposons que ces protéines soient au nombre de deux. L'une est maîtresse de la dégénérescence, qu'on appellera C-6, l'autre est maîtresse de la reconstruction, qu'on appellera C-10.

L'émission de molécules de régénérescence ou de reconstruction (C-10) n'est possible que lorsqu'il y a émission de molécules de dégénérescence ou d'inflammation (C-6). Seul un stress (inflammation) enclenche une reconstruction. La C-6 engendre la fabrication de C-10.

En faisant de l'exercice, la quantité de C-6 libérée dépendra de la durée et de l'intensité de l'effort, qui par conséquent déterminera la quantité de C-10 à produire. La production de C-10, dont le rôle est de rebâtir les zones endommagées, fortifie notre corps. Les effets de reconstruction de la C-10 vous seront d'ailleurs apparents dès le moment où vous amorcerez votre entraînement (amélioration de la force musculaire, des capacités cardiorespiratoires, etc.). Nous devrions donc tous viser une grande émission de C-10!

Les signes de détérioration (C-6) générés par l'exercice sont suffisamment forts pour enclencher la production de molécules de croissance C-10. Par contre, lorsque nous sommes sédentaires et mangeons mal, des signes de dégénérescence sont envoyés, mais ils

ne suffisent pas pour enclencher la production de C-10. Dans ce cas, aucun processus de réparation n'est entrepris. La présence de C-6 ne génère pas nécessairement la présence de C-10.

Pour que la C-10 soit mobilisée, un signal d'alarme clair doit être déclenché. L'avancement en âge et les mauvaises habitudes de vie causent une dégénérescence, mais c'est insuffisant pour stimuler la production de C-10, nécessaire à la réparation et à la régénérescence du corps, ce qui engendre une dégénérescence continue, sans qu'il y ait jamais reconstruction, dont un vieillissement prématuré. Seul un stress suffisamment élevé, comme l'exercice, peut amener une quantité satisfaisante de C-6 afin que le C-10 entre en action et prévienne un vieillissement prématuré.

Bien sûr, les détails précis du mécanisme d'action-réaction entre les C-6 et C-10 (termes utilisés comme métaphores pour expliquer un concept beaucoup plus complexe!) prendront encore des dizaines d'années avant d'être tout à fait compris. Les résultats préliminaires de cette nouvelle avenue de recherche sont toutefois très intéressants et nous incitent à reconnaître, encore une fois, la nécessité de faire de l'exercice et d'adopter de saines habitudes de vie le plus rapidement possible.

Bon! Je crois vous avoir assez rempli la tête avec toute cette information sur la réalité de la sédentarité et des signaux envoyés par votre corps. Si jamais vous avez des questions sur le sujet; ne vous gênez pas, contactez-moi : Serge.

Le prochain article touchera le sujet suivant : «Décider et planifier et adopter un nouveau comportement face à la dégénération de notre corps». À plus mes ami(e)s.

Sources: Le guide vous et votre santé. Fitness à vous la forme.

Le Guide vivre Plus « être en forme pour vivre longtemps et en santé.

Serge Bigras ; intervenant aux services et vie communautaire.

Nutrition: recettes pour problèmes de santé

Votre maladie ou vos problèmes de santé font en sorte que vous avez des restrictions alimentaires. Voici quelques suggestions de recettes qui aideront votre nutrition.

Hypoglycémie

L'alimentation est le seul traitement connu dans les cas d'hypoglycémie, attribuable à un manque de sucre dans le sang.

Toutes les recommandations alimentaires visent à stabiliser la glycémie, afin que l'organisme jouisse d'une source constante d'énergie au cours de la journée.

Prendre trois repas équilibrés par jour à des heures fixes.

Prendre trois petites collations. Les collations doivent absolument contenir des fibres alimentaires et des protéines. Il faut prendre la collation assez tôt, avant de ressentir la baisse d'énergie.

Consommer des aliments riches en protéines. À tous les repas et aux collations, parce que les protéines sont absorbées moins rapidement et four-

nissent à l'organisme un approvisionnement plus constant d'énergie.

«L'alimentation est le seul traitement connu dans les cas d'hypoglycémie»

Consommer des aliments riches en fibres. Les fibres permettent aux sucres d'être absorbés moins rapidement, ce qui régularise le

taux de glucose dans le sang. Les céréales et les pains doivent contenir au moins deux grammes de fibres par portion.

Source : Par Isabelle Emond, nutritionniste - servicevie.com

Chili aux légumes

- **Type de plat :** Plats principaux
- **Temps de préparation :** 20 minutes
- **Temps de cuisson :** 1 heure 15 minutes
- **Nombre de portions :** 4 à 6 portions



Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
2 oignons hachés
1 branche de céleri émincée
3 échalotes hachées
3 gousses d'ail épluchées, écrasées (grâce à un presse ail)
1 aubergine épluchée et en gros dés

1 carotte épluchée et émincée
1 courgette avec la peau en dés
796 ml (28 oz) de tomates hachées avec le liquide
625 ml (2 1/2 tasses) de haricots rouges en canne

1 poivron jaune en gros dés
1 poivron rouge en gros dés
Les assaisonnements ci-bas peuvent être modifiés au goût et se trouve dans la plupart des marchés :

40 ml (2 1/2 c. à soupe) d'assaisonnement au chili
5 ml (1 c. à thé) de cumin
15 ml (1 c. à soupe) d'origan
15 ml (1 c. à soupe) de basilic
2 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir
2 ml (1/2 c. à thé) de piment de Cayenne
Pincée de sucre
Sel

Préparation

Chauffer l'huile dans une grande casserole. À feu moyen, ajouter

oignons, céleri, échalotes et ail. Mélanger et cuire 5 minutes. Ajouter l'aubergine. Saler et bien mélanger. Couvrir et cuire 15 minutes à feu moyen. Remuer durant la cuisson.

Ajouter carotte, courgette, tomates avec leur jus. Bien mélanger. Ajouter épices, fines herbes, sucre et haricots. Bien incorporer. Saler, couvrir partiellement et porter à ébullition. Cuire 30 minutes à feu moyen. Remuer durant la cuisson.

Ajouter les poivrons et mélanger soigneusement. Couvrir partiellement et prolonger la cuisson 20 minutes à feu moyen.

Se garde ou se congèle très bien!

Source: ©Les Éditions Québec-Amérique

BON APPÉTIT !

EN MARS, ON EN APPRENDRA DES CHOSES.

PAROLE DE JEEP !

Eh oui ! C'est déjà le mois de mars et je ne sais pas trop quoi vous dire sauf que le printemps s'en vient vite. Plus vite que vous ne le pensez. Alors, je crois que je ferai une petite recherche et après, on va se réveiller moins naïseux !

1

Premièrement. Mars prend son nom du dieu grec de la guerre, Mars. Ça je le savais depuis longtemps.

2

Deuxièmement. Le mois de mars fait partie d'une douzaine d'autre mois. Non! Dis-moi pas.

3

Troisièmement. Un mois représente 1/12 d'une année, soit 30 ou 31 jours. Le mois de février en compte 28, excepté les années bissextiles où il y a 29 jours.

4

Quatrièmement. Saviez-vous qu'en regardant le ciel nocturne, les premiers hommes avaient constaté les changements de forme de la lune? Les phases de la lune se réfèrent à chacun de ses aspects successifs, d'un mince croissant jusqu'à une pleine lune bien ronde.

C'est ce qu'on appelle un mois lunaire. Ce dernier peut être mesuré de deux façons : Il peut correspondre au temps mis par la lune pour accomplir un tour autour de la terre : 27,3 jours.

C'est le mois sidéral. Il peut aussi correspondre au temps d'un cycle complet de phases, d'une nouvelle lune à la pleine lune, et de la pleine lune jusqu'à la nouvelle lune suivante. C'est le mois synodique qui dure 29,53 jours.

5

Cinquièmement. Le nom des mois vient souvent de vieux grecs célèbres ou de dieux grecs, bien sûr!

Le mois de janvier nous provient du dieu romain Janus, dieu des seuils, des commencements et des transitions.

Février tire son nom de februa, fête romaine de la purification.

Mars nous vient du dieu romain de la guerre.

Avril vient du mot aprilis qui peut avoir deux origines. Les romains consacraient ce mois à la déesse grecque de l'Amour, Aphrodite ou il viendrait du verbe latin asperire, s'ouvrir, comme les fleurs font au printemps.

Mai est aussi un mois romain qui tire son nom de la déesse Maïa. Juin vient du mois romain junius, sans doute consacré à la déesse Junon.

Juillet est en l'honneur de Jules César.

Août. Le premier empereur romain Auguste donna son nom à ce mois en l'an 8 après J.-C.

Septembre vient de septem, sept.

C'était le septième mois du calendrier romain primitif.

Octobre, qui nous vient du latin octo, huit, était le huitième mois du calendrier romain primitif. Novembre nous vient du latin novem, neuf, était le neuvième mois du calendrier romain primitif.

Décembre vient du latin decem, dix, était le dixième mois du calendrier romain primitif.

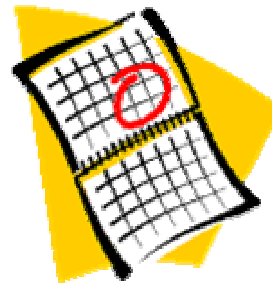
Saviez-vous que nous utilisons le **calendrier grégorien**? Celui-ci est inexact car son année est trop longue de 26 secondes. Aujourd'hui, il avance d'environ trois heures sur le temps solaire.

Il y a plusieurs solutions pour remédier aux défauts du système actuel, mais il semble cependant que l'on gardera le système qu'on a présentement. Dieu merci !

Maintenant, j'espère que je vous ai appris des choses sur le mois de mars et les autres mois, sur le temps, les lunes et le latin, sur les romains, etc, etc, etc. Et aussi que vous vous réveillerez plus intelligent et sans maux de tête. Pas comme moi après toutes ces chinoiseries latines. Je peux dire comme mon ami Astérix le gaulois : Mais ils sont fous ces romains!!!!

Grosses bises et à la prochaine!

JEEP XOx



MANON MONTREUIL

Intervenante Hébergevac & Bénévole au grand cœur à la Maison des Oliviers

Le dernier livre que tu as lu?

Ces femmes qui aiment trop.

La plus vieille chose que tu possèdes?

Le moulin à coudre de mon arrière grand-mère.



Quels sont tes passe-temps préférés?

La lecture, la musique, la danse, la marche, cuisiner et j'aime prendre soin de moi.

De quoi as-tu de la difficulté à te départir?

D'objets ayant appartenus à ma fille lorsqu'elle était bébé.

Ton surnom durant ta jeunesse?

Mon père m'appelait «Ti-Boute».

Ton plus grand défaut?

Je suis intolérante envers l'injustice.

Que représente le BRAS pour toi?

Un organisme merveilleux, avec une équipe de personnes formidables qui aident les gens vulnérables.



Quelle tâche t'ennuie le plus?

Faire la vaisselle.

Quel sport aimes-tu pratiquer?

La natation, la marche, le badminton

Dans quel type de magasin veux-tu tout acheter?

Moi, quand j'achète, c'est par nécessité, alors...

À quand remonte ton dernier fou rire?

Ce matin à cause de Sylvain Roy et à tous les jours depuis que je suis à la Maison des Oliviers.

As-tu déjà remporté un concours étonnant?

Je ne sais pas si c'est étonnant, mais j'ai remporté le premier prix comme chanteuse dans un concours amateur.



Quel métier ou profession pourrais-tu ne pas faire?

Thanatologue. Les corps morts...non merci.



À quel animal t'associes-tu le plus?

Un oiseau pour sa liberté.

Ta plus grande souffrance?

Une pancréatite en 2001.

Tes plus beaux souvenirs d'enfance?

Toute jeune, j'allais dans le jardin de ma grand-mère cueillir des tomates que je mangeais sur place.



Qu'est-ce que tu fais qui ressemble à ta mère?

L'entraide auprès des gens dans le besoin. Je crois que je possède sa générosité et je l'aime tendrement.

Qu'est-ce que tu fais qui ressemble à ton père?

Son humour.

Tu es ici comme bénévole mais à quel endroit travailles-tu?

Je suis intervenante au Centre Hébergevac-Desjardins au lac de l'Écluse à Val-des-Monts.

Quelle est la mission du Centre Hébergevac?

Ressource d'hébergement temporaire de courts séjours pour person-

nes âgées.

À quoi consiste ton travail?

J'accompagne ces jeunes d'hier dans les tâches difficiles selon leur condition. C'est de l'amour inconditionnel que je leur apporte ainsi qu'une écoute constante. Je cherche à leur donner un peu de bonheur et de soleil dans leur mal de vivre.

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

Tout serait égal en ce monde.



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

C'est l'argent, le sexe et le pouvoir qui dirigent le monde. Les riches pétiennent les moins nantis.

Présentement en Outaouais il est question de «Mourir dans la dignité». Qu'en penses-tu?

J'ai beaucoup de respect pour la personne qui prend cette décision.

La Maison des Oliviers est quoi pour toi?

La Maison est là pour aider les personnes atteintes à se sortir de l'isolement et se reprendre en main. Je reconnais personnellement tout l'amour qui se dégage de la Maison et l'absence de jugement. Je suis privilégiée de faire partie de cette équipe et de l'organisme du BRAS.

Qui est le plus bel homme selon toi?

C'est l'homme avec un grand cœur.



Ton plus grand défaut?

Je parle beaucoup, car quand je suis née, je fus vaccinée avec une aiguille de gramophone.

As-tu un sixième sens?

Je peux détecter le comportement émotionnel d'une personne juste à la regarder.

Tes idoles de jeunesse?

Fanfreluce ainsi que Bobino et Bobinette.

Si tu devais manger qu'un aliment, ce serait quoi?

Du saumon en filets



Quelle a été ta plus grande joie dans la vie?

La naissance de ma fille.

Si tu avais du cran, que ferais-tu maintenant?

J'irais voir le premier ministre Charest et le ministre de la santé Bolduc, et je leur dirais de s'enlever le doigt dans le nez et d'arrêter de donner des primes aux hauts placés. Je leur suggérerais de donner à des organismes comme le BRAS, entre autre, qui en auraient grand besoin.

La chanson que tu aimerais chanter sur un karaoké?

«I'm alive» de Céline Dion

Le secret de ton bonheur, ta joie de vivre?

De rendre service, de mettre un sourire dans la figure d'une personne, d'aider quelqu'un dans le besoin, la joie et l'amour de ma fille et tout spécialement, de prendre soin de moi.

Pourquoi dis-tu, prendre «soin de moi»?

Si je ne prends pas soin de moi, comment pourrais-je être utile à la personne dans le besoin?

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 offrir 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
8 mars 2011	Journée mondiale de la femme!	Célébrez les femmes de ce monde et faites la promotion de l'histoire de la femme
18-19-20 mars	Levée de fonds au LOBLAWS, Aylmer.	Si vous êtes disponibles l'une de ces journées, nous aurions besoin de vous pour récolter des fonds aux profits du BRAS. Communiquez avec Marie-Eve Gratton au 819-776-2727 pour connaître tous les détails et l'horaire!
30 mars Dès 18h30	Conférence : « Soins dentaires et VIH »	Activité des BRASseurs d'activités Réservez votre place avant le 25 mars 2011. Contactez Bruno au 819-776-2727 ou bruno.ribeiro@lebras.qc.ca .
Tout au long du mois de mars	Inscription pour la 19 ^e saison du camp positif Kinkora (voir p.2) qui aura lieu du 26 juin au 2 juillet 2011.	Communiquez avec Serge ou Nathalie au BRAS. Faites vite car les places sont limitées!
1 ^{er} avril	Début de la réception des noms de personnes ou de groupes pour la nomination du récipiendaire du Prix Lemieux-Tremblay.	Pour plus d'information, communiquez avec Marie-Eve, responsable des bénévoles au BRAS (819)776-2727 ou marie-eve.gratton@lebras.qc.ca
2 avril	Nage-eau-thon au profit du BRAS	Le recrutement des nageurs ou groupe de nageurs commence dès maintenant! Pour plus d'information ou pour vous inscrire, communiquez avec Bruno au 819-776-2727 ou à info@lebras.qc.ca .

Merci infiniment!

Nous souhaitons remercier de tout cœur nos commanditaires qui nous ont permis d'offrir aux personnes rejointes par nos services une merveilleuse célébration de Noël avec toute l'équipe du BRAS. **Merci pour tout!**

Clinique Dentaire R. J. Seguin
Normand Mc Millan Député
Aux 4 Jeudis - Pizza-za
Clinique Médico Dentaire de la Gatineau
Boutique de Golf Éric Robillard
Vélo des Ronds Points
Jean Coutu Buckingham
Pharmacie Claude Veilleux
Pharmacie J.F.Chapdelaine
Centre dentaire de Gatineau

Et encore :



Buckingham Pizza
Gabriel Pizza
Le French Quartier
L'Art y Chaud
Ho-Wah
Eclipse Bikes
Bistro St-Jacques
Bronzage Aloha
Gy Resto-Traiteur
Lyne Parisien

Martin Chartier
Lyse Beaulieu
Uniprix Hotte-Côté
Barbuzz
Naples Pizza
Station
Le Troquet
Molto
Chez Fatima
David Assad Buckingham
Bijouterie Houle
Fleuriste Fleure de Guy
Boutique Gloria
Nadia Hobbs (Pharmacienne)

Payez-vous trop pour vos traitements VIH/sida?

En êtes-vous à vous demander comment joindre les deux bouts? Consultez maintenant l'équipe du BRAS sur vos droits en matière d'assurance médicamenteuse! Soyez informé!

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