

Entièrement
réalisé sans l'aide
de la sidécrite

**NOUVEAU
SPÉCIAL ÉTÉ**

**+ de sexe
+ d'alcool
+ de bronzage**

Hypocondria *malades folles et joyeuses*

**On vous aime belle
et rebelle.**

Ca y'est nous y sommes, les UEEH 2006 commencent. Une semaine de bon temps, de réjouissance, de sexe, de politique et de fête. Les transpédégouines sont là et vont en profiter. Mais avant d'activer vos récepteurs sérotoninergiques et d'exciter vos sécrétions de dopamine (neurotransmetteurs du cerveau responsables des circuits du plaisir), nous vous proposons quelques conseils pratiques, à l'usage de ces universités, mais aussi pour plus tard. Ce journal communautaire vous donne quelques informations de base sur votre santé et votre bien-être, ce ne sont pas des règles d'or, mais au moins vous voilà sur la piste. Les UEEH sont aussi l'occasion d'œuvrer pour plus de santé communautaire. Prenez-soin de vous, de votre voisine, de vos partenaires de beuverie, vos amants et vos amantes. Nous, Transpédégouines avons besoin de nous rassembler pour nous battre au mieux contre les difficultés que nous rencontrons dans nos vies. Nous avons malheureusement des indicateurs de santé bien plus faible que la population générale, et pas seulement à cause du sida. Alors soyez belles, fortes, rebelles et solidaires.

"Elles adorent
toutes mon
stéthoscope
en forme de
dauphin"

DR. WEAVERS

**"JE VAIS
PRENDRE
TA SANTÉ
EN MAIN"**

SPÉCIAL SANTÉ COMMUNAUTAIRE



Organiser le fantasme collectif et le faire passer pour une stratégie de santé communautaire.

La pratique de la pénétration sans préservatif est un risque de transmission du vih, la pratique de la fellation sans préservatif aussi. Ces deux propositions sont bonnes. Mais on a aussi dit et prouvé dans une étude que pour les pipes, c'est tout de même moins. C'est juste. Tellement moins qu'un certain nombre de gens sucent sans capotes, c'est leur stratégie personnelle de prévention et cela ne se juge pas. Mais ce n'est pas assez « moins » pour qu'il n'y est pas dans votre entourage proche ou lointain, dans les participantes des UEEH, des transpédégouines touchées par le virus du sida à la suite de pratiques de fellation sans préservatifs.

Je bande donc je suis

Selon les études, cela ne dépasse pas les 7%. Si peu que l'on pourrait penser inutile de nous demander l'impossible quand nous baisons, (le 100% capotes). Hop, nous aurions convenu que la concession communautaire à nos pulsions irrésistibles se ferait sur la fellation. Est-on toutes d'accord ? Sur le reste on se fait chier, mais là-dessus on peut s'en foutre plein le gosier. Mais pour ma copine qui ne peut pas l'avoir chopé autrement qu'en suçant, les 7% ressemblent plus à un 100%. Et nos calculs de « relapse collectif partiel », ils ont un petit goût de pas très communautaire.



Les capotes ne servent pas qu'à se faire de gros nichons, dans les partouzes aussi il faut les utiliser.

Rentrer de vacances avec un souvenir

"J'ATTRAPE LE SIDA QUAND JE VEUX !"

TU ES PRESSÉE ! ALORS ICI LE SIDA, IL EST EN BREF

Bareback : Délire post-traumatique pré-post-sida et pré-santé gaie. Inspirateur de la réduction des risques sexuels. Aussi incompréhensible que


ce qui va suivre dans le merveilleux monde de la prévention.

Nouveaux diagnostics VIH+

- 25% des contaminations remontent à - de 6 mois

- Majoritairement des hommes
- Majoritairement - de 40 ans
- Majoritairement parmi les homosexuels

- 18% concernent des femmes
- Nouveaux cas de sida**
- 31% sont des femmes
- 47% ignoraient leur séropositivité



Pour une bonne palpation, entraînez-vous à deux, c'est plus pédagogique. L'une lit pendant que l'autre se caresse.

L'épilation des sourcils et le chignon sont optionnel pour la palpation du sein.

DITES LE MOI DU BOUT DES SEINS

Auto-palpation du sein, ce geste doit être pratiqué une fois par mois. Une semaine environ après les règles, car normalement durant cette période du cycle menstruel, les seins ne sont ni sensibles, ni gonflés. Chez la femme ménopausée : le premier jour du mois.

LES TECHNIQUES :

• **Devant le miroir.** Les seins sont examinés en deux positions : les bras le long du corps, puis les bras au-dessus de la tête. Ces positions permettent de mettre en évidence les renflements, les rétractions de la peau et les altérations du mamelon.

• **En position allongée.** Pour l'autopalpation du sein droit il faut mettre un oreiller ou une serviette pliée sous l'épaule droite, placez votre main droite sous la tête. Cette position permet une meilleure répartition du tissu mammaire sur la poitrine et facilite l'examen du sein droit. Le sein droit est exploré par la main gauche. On commencera à palper le sein en suivant des cercles concentriques imaginaires, le premier est extérieur, le point de départ doit être situé à l'em-

placement indiquant douze heures d'un cadran d'une montre ; les doigts doivent glisser sur le sein en suivant la direction des aiguilles d'une montre ; le cercle concentrique suivant est identique au précédent mais les doigts sont déplacés d'environ deux centimètres vers le mamelon. Pour examiner l'intégralité du sein il faudra décrire environ cinq cercles concentriques. Il faut terminer l'examen par la palpation et le pincement doux du mamelon entre le pouce et l'index, pour mettre en évidence l'existence

ou non d'un écoulement mammaire. Même étape pour l'examen du sein gauche qui doit être exploré par la main droite.

• **Sous la douche.** Le déplacement de la main mouillée sur toute la surface des seins (l'eau facilite le glissement des doigts) ce qui permet de mettre en évidence la présence d'une masse ou un épaississement cutané ou profond des tissus mammaires.

En cas d'anomalie, vous devez consulter un médecin.

Palper avec doigté

Avec ou sans prothèses, qu'ils soient gros ou petits, vos seins ne sont pas une excroissance de votre corps qu'il faut oublier. Même si l'allaitement d'un nouveau-né ne fait pas partie de vos projets de vie, vos seins peuvent vous servir à bien d'autres choses (ça vous le savez déjà) et le plus

longtemps possible.

Le cancer du sein mérite d'être dépisté le plus tôt possible.

En particulier si vous faites partie d'une famille déjà touchée, si vous buvez beaucoup d'alcool, si vous avez eu vos règles très tôt ou une ménopause très tard, si vous n'avez pas eu d'enfants ou bien un enfant après 30 ans,

si vous avez plus de 50 ans.

Comme pour le cancer du testicule un examen simple est possible, à pratiquer soi-même régulièrement. Cette pratique est actuellement contestée pour son efficacité, mais elle reste utile entre deux examens de dépistage médicaux (mammographie)

Bien dans son corps,
bien dans sa tête,
bien dans son cul. Let
the sun shine,
let the sun shine in...



Si ça
commence à
sentir, il faut
opérer

ANUS ET RECTUM PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN !

L'urgence anale a frappé, mobilisez-vous pour vos anus, n'attendez plus. Une personne sur deux a au moins une fois dans sa vie un problème à l'anus. Pour certaines, c'est beaucoup plus et pas forcément en raison d'un usage immodéré de cet orifice magique. Ces conseils sont aussi valables pour le GNA (Gay non-anal). Une personne sur dix sera frappée durant sa vie d'incontinence anale, mais elle mettra près de 10 années avant de consulter. Faisons la guerre aux hémorroïdes, abcès, déchirures, cancer du rectum, constipation, douleur à la pénétration : Parce que vous le valez bien.

Quelle cochonne, elle en a foutu partout

Vue d'ici on ne voit rien. En règle général les problèmes anaux ne sont pas visibles à l'œil nu, sauf pour des excroissances comme les condylomes (crêtes de coqs) ou autres petits

boutons (qui peuvent aussi proliférer à l'intérieur). Toutes les petites formations repérables au doigt ne sont pas forcément des IST, mais il vaut mieux consulter un dermatologue pour en avoir le cœur net. Si vous ressentez des douleurs à la pénétration (comme un flash électrique) c'est qu'il y a un problème interne que seul un examen de proctologie pourra le renseigner. Il n'est jamais très agréable de se retrouver à quatre pattes le cul en l'air avec

un inconnu (ce qui ne vous est jamais arrivé d'ailleurs), pas toujours très sympathique quand il s'adresse à des Transpédégouines. À tous les coups, le médecin vous fera le plaisir d'un touché rectal (utilisé également pour l'examen de la prostate) qui pourrait vous dégouter à jamais de la pénétration. Contactez les associations près de chez vous et faites tourner les bonnes adresses, c'est encore la meilleure solution pour être bien reçu.

L'anus en chiffre

- ✓ Constipation = moins de 2 selles par semaine.
- ✓ Cancer du rectum = 10 000 cas par an.
- ✓ Un million d'incontinences anales, en particulier les femmes ayant accouché.
- ✓ Et le fist dans tout ça ?

AVOIR DES NOYAUX SANS AUCUNS PÉPINS

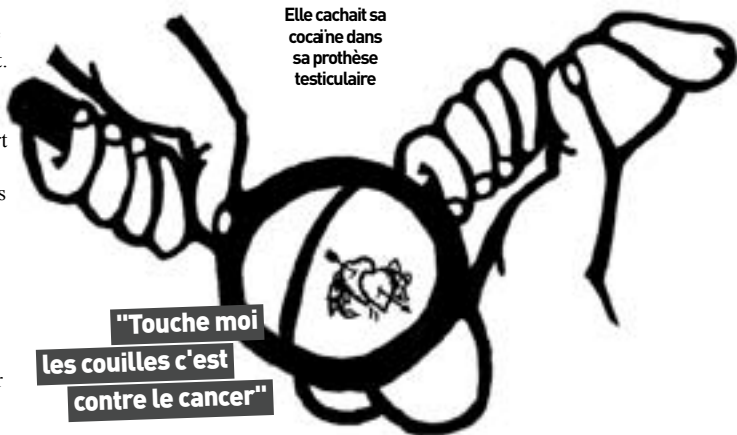
Geste discret et élégant, il agrémente vos sex-party et comble de bonheur toutes vos amies.

Vos couilles ne valent peut-être pas de l'or, mais il faut en prendre soin et s'en occuper régulièrement. Le cancer des testicules concerne 1 500 personnes chaque année, en particulier avant 40 ans. La plupart des hommes touchés par cette maladie ont ressenti des sensations douloureuses ou inconfortables et ont constaté une inflammation ou bien une grosseur. En général on constate une petite grosseur non douloureuse près d'un testicule, une sensation de lourdeur dans le scrotum (les bourses), une douleur sourde dans la base de l'abdomen ou l'aîne, un soudain afflux de sang ou de liquide dans le scrotum (« grosse couille »).

L'auto-palpation des couilles :

Pour le dépister, l'auto-palpation est un bon moyen. Un geste simple que vous pouvez réaliser une fois par mois, par exemple à l'occasion de vos masturbations ou bien de la toilette (la chaleur permettant un relâchement du scrotum et un meilleur examen).

- Face à un miroir, vérifiez qu'il n'y a aucune enflure au niveau de la peau ou du scrotum.



Elle cachait sa cocaïne dans sa prothèse testiculaire

"Touche moi les couilles c'est contre le cancer"

- Index et majeur sous le testicule, le pouce au-dessus. Ainsi faites passer le testicule entre vos trois doigts dans un sens puis dans l'autre pour palper la totalité de la surface ovale. Cette manipulation n'est normalement pas douloureuse. Si l'un des testicules est légèrement plus volumineux que l'autre, pas de problème. En revanche, si la différence de taille est importante, ou si la consistance du testicule est dure comme de la pierre, ou s'il semble être totalement déformable et sans consistance, parlez-en à votre médecin.

La palpation vous permettra de localiser un petit tube : le canal spermatique qui sert à recueillir et transporter le sperme. Ne le confondez pas avec une tumeur qui a plutôt tendance à se développer sur le devant ou les côtés du testicule.

Toutes les grosseurs ne sont pas des tumeurs, il peut s'agir d'une inflammation (orchite) ou d'une accumulation d'eau (hydrocèle) ou encore d'un paquet de veines dilatées (varicocele) qui sont le plus souvent responsables de l'augmentation du volume testiculaire.

LES COUILLES EN 5 POINTS

La pratique de l'auto-examen par la bouche et l'utilisation de la langue n'est pas agréée par le ministère de la santé.

Si vous pratiquez le gonflement de couilles par injection de sérum physiologique, cet examen sera inutile et presque impossible.

Voilà une bonne raison de se raser les couilles régulièrement, « c'est plus pour ma palpation que le confort buccal de mes partenaires ».

La rédaction vous rappelle que ces petites choses doivent être maniées avec délicatesse et raffinement. Enfin, surtout s'il s'agit des nôtres.



Mme H.
les photos
exclusives
du coma
éthilique

"Vous n'aurez
jamais ma
recette
cocktail : œil
vif et teint
clair"

ALCOOL ET HAUTE SOCIÉTÉ

La cirrhose n'arrive pas qu'à 45 ans.

Bien entraînée, en quelques semaines c'est possible.

Les soirées sont souvent bien arrosées durant la semaine. L'alcool est un merveilleux désinhibant et un bon anxiolytique. Avec un ou deux verres, on se réchauffe, on se détend, et parfois, avec beaucoup plus on fait bien plus, y compris des conneries. En attendant vous pouvez consulter les quantités indicatives moyennes préconisées par les instituts de santé. Si vous avez une bonne descente (reconnue de vos amies si ce n'est par vous-même), la trentaine, fêtard régulier ou alcoolique

mondaine : un petit bilan hépatique régulier n'est pas un luxe.

"Gaardge ee verreuhh..." Madame H. 13^e verre

De nouvelles techniques d'investigation permettent de faire le point sur l'état du foie sans passer par la biopsie et ses aiguilles de torture. Le Fibroscan permet en 5 min. par une échographie indolore de mesurer l'élasticité et la fermeté hépatique. Consultez un hépatologue pour faire le point.

Bourrée toute la semaine

L'organisation mondiale de la santé préconise :

Pour les femmes, pas plus de 2/3 unités d'alcool par jour et moins de 14 unités par semaine.

Pour les hommes, pas plus de 3/4 unités d'alcool par jour et moins de 21 unités par semaine.

Au moins un jour par semaine sans aucune boisson alcoolisée.

A TITRE INDICATIF :

- Une bouteille de vin ou de champagne de 75cl = 7 unités d'alcool.
- Une canette de bière ordinaire 33cl = 1,5 unités d'alcool.
- Une canette de bière de 50 cl = 4 unités d'alcool.
- Une bouteille de 75 cl d'apéritif à 20° (type porto) = 11 unités d'alcool.
- Une bouteille de 70 cl d'alcool fort à 40° (type whisky, pastis, vodka) = 22 unités d'alcool.

Sympa
la crête
Bruno!

Sauras-tu reconnaître ce joyeux membre du CA des UEEH se reposant aux calanques ?

**JE SUIS
UNE MERGUEZ**
Bien dorée !

La graisse à traire devenue inutile pour le cul — trop grasse — trouve une nouvelle utilité pour tenter de développer un mélanome en une semaine.

Vous avez fait régime avant de venir aux UEEH, et vous comptez bien affiner votre bronzage de rêve. C'est vrai que vous être fabuleuse quand vous êtes dorée comme un petit pain, ça renforce votre sex-appeal et vous aurez l'air d'une star en terrasse dès votre retour. Si vous ne voulez pas vous retrouver avec des trucs qui vous poussent de partout sur votre joli petit corps, prenez garde aux rayons du soleil, et soyez vigilantes à l'état de votre peau.

Sa belle peau respire l'amour

Vous devez observer l'évolution de vos grains de beauté qui peuvent en cas de dégénérescence se mettre à gonfler, changer de couleur ou même saigner régulièrement. Mais il n'y a pas que les grains. Soyez aussi vigilantes à toutes ulcérations de la peau persistantes comme des tâches planes qui prennent de l'ampleur au fil du temps, des lésions fermes qui ressemblent à des perles nacrées de couleur chair avec du relief et parcourues de petits vaisseaux. Quoi qu'il en soit, allez au moins une fois par an chez votre dermatologue pour faire un point, ça prend 15 minutes.

Évitez de vous exposer entre 12H et 16H et faites-vous enduire de crème toutes les heures avec un indice adapté à votre peau.

Angoisses, dépression, déprime, idées morbides, etc.

Les conseils optimistes du Dr. Diodorovna



Ah ! ma
sœur, soit
la bienvenue
dans ma
maison
d'amour



"JE VAIS MAL, ES-TU LÀ POUR MOI ?"

Fuyez l'oppression capitaliste des corps et des esprits,
découvrez les bienfaits de la dépression.

Depuis votre arrivée aux UEEH, vous ne mangez plus. Vous regrettez amèrement votre abonnement par Internet au parti socialiste pour 20 € seulement, votre estime personnelle en a pris un coup. Cela se traduit par des auto-reproches, et va jusqu'à l'attente délirante du châtimeur. Rassurez-vous, vous n'êtes pas catholique. Simplement un peu déprimé.

La dépression c'est bon, d'après Lionel Jospin

Les UEEH sont une bonne occasion de faire la fête et de décompresser. Elles peuvent être aussi

le moment d'un petit coup de blues (loin du travail et des autres) et c'est bien normal. Les UEEH sont une chance pour ne pas faire comme le reste de l'année. Ici, on se dit bonjour avec le sourire sans arrière-pensée, on n'abandonne pas une inconnue ivre vomissante sur le bord du chemin, on aide sa voisine à passer par-dessus la barrière avec sa robe et ses talons. En bref, on se diffuse de l'amour dans la communauté. Et pour les plus pénibles, envoyez-les à la chapelle des Sœurs de la Perpétuelle Indulgence pour une dose de soutien, ou faites-vous un tour vous-même. On les aime, elles nous le rendent bien.

OURS : Petit fanzine de santé communautaire édité sans subvention à l'occasion des UEEH 2006 par Pédéràma - www.pederama.net - radio@pederama.net et l'aimable participation visuelle de Tom de Pékin, Mme H et Lalla Kowska.

Pour toute réclamation merci d'envoyer un courrier à :

Présidence de la République Palais de l'Élysée - 55 rue Fbg St Honoré 75008 Paris

Trouver de l'aide aux UEEH

Vous êtes loin de chez vous, vous n'avez plus vos repères. C'est pas grave, Pédéràma pense à tout. Cette semaine vous pourrez trouver du matériel utile à votre séjour un peu partout.

SEXE :

Préservatifs féminins et masculins, Gants en latex stériles, Gels en dosette, Digue dentaire seront disponibles à chaque étage des dortoirs mais également dans les espaces collectifs autour du patio.

DROGUES :

Des « route ta paille » sont disponibles sur les stands du hall. Du matériel d'injection stérile est accessible sur demande individuelle auprès des acteurs de prévention présents durant la semaine, on vous les présentera à l'assemblée générale. Des brochures d'information sont disponibles un peu partout, faites attention à vous. Ne faites pas de mélanges, informez-vous : réduisez les risques.

URGENCES :

Pour tout problème d'urgence, si vous devez contacter un service d'urgence médicale, vous pouvez contacter le 15, numéro du SMUR local ou bien les pompiers avec le 18. En cas de recherche de traitement d'accident post-exposition à une contamination par le VIH, si c'est en journée, adressez-vous directement aux acteurs de lutte contre le sida présent (AIDES, Act Up) ou toutes personnes de l'organisation, ils vous guideront vers le service de l'hôpital adéquat sur Marseille. Si vous êtes en promenade dans Marseille, le centre hospitalier régional est au : 9 rue Lafon, 13006 Marseille 04 91 01 65 10.