

Entièrement
réalisé sans l'aide
de la sidécrotie

**NOUVEAU
SPÉCIAL NOËL**

**+ de sexe
+ de marrons
+ de dépression**

Hypocondria² malades folles et joyeuses

"J'hallucine,
elle m'a piqué
l'idée du
bandeau, Jackie
mon amie
camionneuse va
la massacrer"

Là
c'est
moi

Là c'est
pas
Jackie

DENISE & PAMELA

**On vous aime avec des
bandeaux dans les cheveux
et des tartes dans la main.**

Vous avez quand même l'air
d'aller un peu mieux depuis
le premier *Hypocondria*.
C'est vrai quoi ! plus d'alcoolisation
massive, sport et diététique pour tout
le monde : un modèle. Du coup, on
ne sait plus de quoi parler. Heureuse-
ment vous n'êtes pas toutes devenues
des modèles de bien-être, de qualité
de vie (il nous reste quelques para-
noïaques, célibataires désœuvrées,
droguées et dépressives). Voici donc
de nouveaux sujets pour votre santé,
accompagnés en guise de rappel de
quelques anciens. Une fois de plus
on va essayer d'être pédagogiques,
claires, militantes et méchantes.
Prenez soin de vous, on vous aime
belles, fortes et rebelles.

**"LA SANTÉ
COMMUNAUTAIRE
C'EST UN TRUC QU'ON
MANGE ?"**

Eh, matte
mon cul !



Sida

rien

EN
CADEAU POUR
LES DÉPRESSIVES
NEVROTICA

ET AUSSI :
• touche mes seins
• champagne !
• hépatite...

L'année prochaine il se peut bien que nous ne parlions pas du tout de sida. Alors si ça vous intéresse, vous pouvez toujours devenir bénévole, porter un ruban...

Normalement c'est une page devrait être la page « sida » où on doit vous expliquer comment faire pour vous protéger, bla bla bla. Cette année, pour les fêtes et la « Saint sida », nous avons mieux. Nous allons vous prédire l'avenir. Pourquoi ? parce qu'étant donné que pisser dans un violon est plus efficace que de vous répéter des trucs que vous savez déjà, et qui ne vous empêcheront pas de faire comme bon vous semblera, nous avons décidé de ne plus vous aider à vous fabriquer votre « bonne conscience ».

Parler de sida ou pisser dans un violon ?

Cette année encore, vous aurez passé 5 minutes avec un ami pour le convaincre de « se protéger, c'est si important », ou avec un agent de prévention sur « vous avez raison, c'est vachement important de répéter les choses, la prévention c'est pas facile », à une copine « tu as vu ? y'a beaucoup de gens qui ne se protègent pas, le barebacking : ça craint !!! ». Et grâce à tout ça, vous aurez l'illusion d'avoir pensé à la chose et de vous être protégé par procuration. Mais c'est fini. Nous allons simplement vous donner les scores de l'épidémiologie de l'épidémie à la Plug (voir encadré). Alors, où en sommes-nous par cette bonne soirée ?

PARLER DU SIDA ÇA NE SERT À RIEN

L'HOROSCOPE SIDA DE NOS AMIS LES PÉDÉS

ÉTANT DONNÉ LES TAUX DE PRÉVALENCE ET LES STATISTIQUES DE CONTAMINATION, NOUS POUVONS VOUS AFFIRMER QUE PARMIS LES 200 GARÇONS FRÉQUENTANT UNE SOIRÉE PLUG :

- 24 garçons se savent séropositifs au V.I.H
- 6 garçons séropositifs au V.I.H l'ignorent.
- 5 garçons séropositifs au V.I.H vont le découvrir cette année.

- 6 garçons séropositifs au V.I.H l'ont découvert dans l'année qui vient de s'écouler
- 2 garçons vont devenir séropositifs au V.I.H et le découvrir dans l'année qui vient

- Un nombre incertain de garçons vont devenir séropositifs et ne pas s'en rendre compte
- Une bien bonne soirée en tout de même, que ça ne vous empêche de vous amuser...

rien

DITES LE MOI DU BOUT DES SEINS

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

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'emplacement 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.



Là c'est Jackie

Là c'est moi

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)

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.



Là c'est Jackie

Avec Jackie, mon amie camionneuse on s'en jette des bonnes !

"Il font des cigares en forme de dauphin ? parce que là, merci le symbole phallocrate !"

Là c'est moi

Bourrée toute l'année

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.

JACKIE, L'ALCOOL ET MOI

La cirrhose n'arrive pas qu'à 45 ans. Bien entraînée, en quelques semaines c'est possible.

Nos soirées sont bien arrosées tout au long de l'année. L'alcool est un merveilleux désinhibant et un bon anxiolytique. Avec un ou deux verres, on se réchauffe, on se détend, et parfois, avec encore plus on en fait des tonnes, 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 (d'après vous ou d'après vos amies), la trentaine, fêtard régulier ou alcoolique mondaine : un

petit bilan hépatique régulier n'est pas un luxe.

"Apportez du Champagne, le Crémant c'est dégueu"

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 minutes, par une échographie indolore, de mesurer l'élasticité et la fermeté hépatique. Consultez un hépatologue pour faire le point.

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



Le touché rectal : une prise réglementaire dans le sumo ?

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 donc 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 générale les problèmes anaux ne sont pas visibles à l'œil nu, sauf pour des excroissances comme les condylo-mes (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 renseigner. Il n'est jamais très agréable de se retrouver à quatre pattes le cul en l'air

avec un inconnu (cela ne vous est sûrement jamais arrivé), 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 dégoûter 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 chez les femmes ayant accouché.
- ✓ Et le fist dans tout ça ? (réponse plus loin)

La
recette
facile



Toi aussi
soit ludique,
entraîne toi
avec un canette
de cola !

Mimi la rondelle, un ami philosophe en vogue chez le queer appelait le fist "le yoga anal". Mais avant de vous la jouer Madonna du cul, deux ou trois conseils.

Le Fist-Fucking est une pratique sexuelle consistant à pénétrer le vagin ou le rectum de sa ou son partenaire avec la main (le poing). Contrairement aux apparences, on n'introduit pas son poing d'un seul tenant. On glisse d'abord un doigt d'ouverture, puis deux, puis trois, une main...

Si vous voulez élargir vos horizons, éviter les petits et gros accidents, une écoute attentive de son corps et de celui de sa ou son partenaire vous aidera. Tout doit se faire dans la délicatesse.

Mal fait, le fisting peut aboutir à des blessures sérieuses : une fissuration (voire la rupture) de l'ampoule rectale, des infections secondaires, la lacération des muqueuses, des infections urinaires, des inflammations pelviennes (cause de stérilité chez la femme), des contusions musculaires, et l'incontinence fécale en cas de rupture d'un sphincter anal. Si le fisting est pratiqué avec toutes les mesures de sécurité les risques sont moindres bien qu'existants.

Faites-vous guider par une amie expérimentée, la transmission des expériences et savoirs vaut mieux que celles des infections ou des accidents.

LE POULET AUX MARRONS

Les conseils de Michel Foucault

- ✓ Utiliser un lubrifiant adapté ou du gel de silicone compatibles avec le latex.
- ✓ Utiliser des gants chirurgicaux.
- ✓ Pas de gestes brusques.
- ✓ Attention aux drogues, vous pourriez ne pas sentir une blessure.

AVOIR DES NOYAUX SANS PÉPINS

Le palpé de la couille, est un geste discret et élégant, qui agrmente 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 dépister un cancer, 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 douche (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.

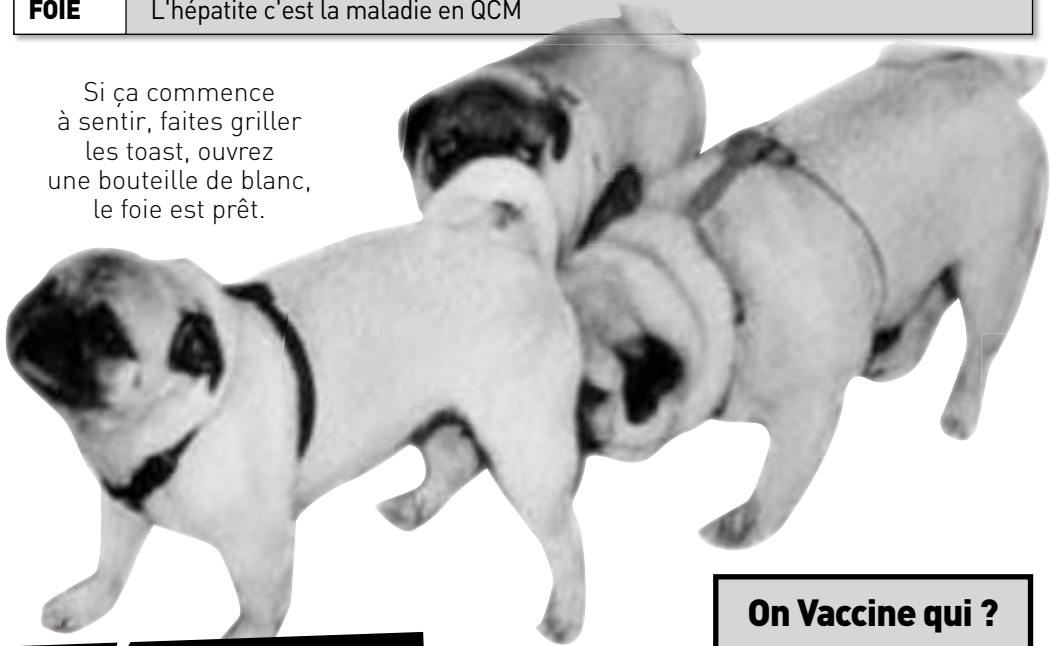
La palpation vous permettra de localiser un petit tube : le canal spermatique qui sert à recueillir et transporter le sperme. Ne le confondez pas avec une tumeur qui a plutôt tendance à se développer sur le devant ou les côtés du testicule.

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 4 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.
- Une bonne raison de se raser les couilles régulièrement, « c'est 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 notes.

Si ça commence à sentir, faites griller les toast, ouvrez une bouteille de blanc, le foie est prêt.



HÉPATATI HÉPATATA...

Les hépatites sont des infections virales qui attaquent le foie. Aucune d'elles n'est à traiter à la légère. Dans les cas graves, elles peuvent conduire à la destruction du foie par le cancer ou la cirrhose.

L'hépatite A :

Elle se transmet essentiellement par l'absorption d'eau ou d'aliments souillés par des matières fécales. Une hygiène précaire favorise donc la transmission de la maladie. Mais pour se protéger du virus, le vaccin contre l'hépatite A est très efficace. Vaccin recommandé chez les homosexuels.

L'hépatite B :

Elle se transmet par les échanges de fluides corporels. Chez 5 % des

personnes contaminées, une hépatite chronique apparaît et peut entraîner pour une personne sur cinq à une cirrhose. Cent fois plus contagieux que le virus du sida, le virus de l'hépatite B fait partie des dix virus les plus redoutables du monde. On compterait en France 300 000 porteurs chroniques de l'hépatite B. Les 18-29 ans sont les plus touchés.

L'hépatite B peut se transmettre par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales, la salive ou l'urine, bref par pas mal de fluides.

Chez les homosexuels, la transmission se fait le plus souvent par la fellation et la sodomie, principalement quand elles sont pratiquées sans préservatif. Comme d'habitude, on n'hésite pas à consulter un hépatologue si besoin.

On Vaccine qui ?

Le vaccin contre les hépatites A & B, dont l'efficacité est proche de 100 %, prévient la survenue de maladies graves : hépatites aiguës fulminantes, cirrhoses, cancers du foie. Si vous êtes VIH+ ou VHC+, demandez conseil à votre médecin.

- Les personnels des crèches, des établissements pour enfants et jeunes handicapés ;
- Les personnels de cuisine des restaurations collectives ;
- Les professionnels de santé ;
- Les transpédégouines ;
- Les toxicomanes par voie intraveineuse.
- Les voyageurs.

OURS :

Petit fanzine de santé communautaire édité sans subvention par Pédérama - www.pederama.net - radio@pederama.net et l'aimable participation visuelle de Tom de Pékin, Pamela, Lalla, Katia & Nikki.

Pour toute réclamation merci d'envoyer un courrier avant le 24 décembre 2006 à :
Petit Papa Noël - Pôle Nord