

# Vivre en santé

Vivre avec le VIH nous donne parfois l'impression d'avoir perdu le contrôle. Mais vous pouvez faire plein de choses pour mieux vous sentir et mieux vivre avec le VIH. Une des meilleures façons de faire face au VIH — autre que de prendre des médicaments — consiste à travailler sur sa santé physique et mentale et à apprendre à se détendre. Comme le dit le vieux dicton anglais, « Vivre bien, c'est notre meilleure vengeance! ». Ce chapitre met l'accent sur des stratégies proactives qui vous aideront à rester en bonne santé, à réduire les méfaits et à mieux contrôler votre bien-être personnel. En trouvant le juste équilibre pour votre corps et votre mode de vie, vous réussirez à bien vivre avec le VIH.



## À propos de l'auteur

Alex McClelland a travaillé dans de nombreuses organisations de la société civile et ONG, tant canadiennes qu'internationales, pour défendre les droits des personnes vivant avec le VIH et leur assurer des soins et un soutien de qualité. Alex vit avec le VIH depuis l'âge de 19 ans. Pendant cinq ans, il a coordonné un programme d'entraide pour les jeunes vivant avec le VIH appelé Positive Youth Outreach. Depuis, Alex participe à la lutte contre le VIH au sein d'organismes comme le comité organisateur du XVI<sup>e</sup> Congrès international sur le sida (2006), la Société canadienne du sida, l'ONUSIDA, la Campagne mondiale contre le sida et le Global Network of People Living with HIV/AIDS.

## SOMMAIRE DU CHAPITRE

- Bien manger
- Les vitamines et les minéraux dont votre corps a besoin
- L'exercice
- La maîtrise du stress
- Les tatouages et les percages
- La réduction des méfaits pour vivre en santé

# 4

## VIVRE EN SANTÉ

**Une alimentation équilibrée composée d'aliments frais et non transformés est essentielle pour vivre en santé et aider votre corps à faire face à l'infection au VIH.**

**Il peut être difficile de maintenir un poids santé. Certaines personnes vivant avec le VIH ont de la difficulté à ne pas perdre du poids. D'autres ont tendance à prendre du poids, souvent sous forme de graisse, ce qui est loin d'être bon pour la santé.**

## Bien manger

Une alimentation équilibrée composée d'aliments frais et non transformés est essentielle pour vivre en santé et aider son corps à combattre l'infection par le VIH.

Que signifie bien manger? Pour vous aider à faire de bons choix alimentaires, le *Guide alimentaire canadien* recommande que vous mangiez chaque jour les portions suivantes de chaque groupe alimentaire :

- Au moins sept portions de légumes et fruits.
- Six à huit portions de produits céréaliers.
- Deux à trois portions de produits laitiers et substituts.
- Deux à trois portions de produits de viande et substituts.

Cela peut sembler énorme au début, mais sachez qu'il suffit d'un morceau de pain ou d'une demi-tasse de riz cuit pour faire une portion de produits céréaliers. De même, une demi-tasse de légumes frais, congelés ou en conserve, ou une demi-tasse de jus de fruit est tout ce dont vous avez besoin pour faire une portion de légumes ou fruits. Une portion de viande ou d'un substitut peut correspondre à deux œufs, deux cuillères à soupe de beurre d'arachide ou de noix, ou encore une demi-tasse de viande ou de poisson cuit.

Petite mise en garde : Le *Guide alimentaire canadien* s'adresse à l'ensemble du public canadien, mais il ne tient pas forcément compte des aliments particuliers qui composent votre régime alimentaire personnel, notamment si vous êtes membre d'une communauté ethnoculturelle. De plus, il ne tient pas compte des besoins diététiques spéciaux que peuvent avoir les personnes vivant avec le VIH. Il est important de retenir ce fait, surtout si vous prenez des médicaments anti-VIH ou si vous souffrez d'autres troubles médicaux ou complications. Adressez-vous à votre médecin, nutritionniste, naturopathe, diététiste, infirmier ou autre professionnel de la santé si vous avez des questions ou des préoccupations à propos de votre alimentation.

### Maintenir un poids santé

Il peut être difficile de maintenir un poids santé. Certaines personnes vivant avec le VIH ont de la difficulté à ne pas perdre du poids. D'autres ont tendance à prendre du poids, souvent sous forme de graisse, ce qui est loin d'être bon pour la santé. La lipodystrophie, un effet secondaire courant de plusieurs médicaments anti-VIH, complique davantage ce problème.

Vous méritez certainement d'être bien dans votre peau, mais vous devez aussi vous assurer d'obtenir tous les nutriments dont votre corps a besoin. Essayez de trouver des façons saines de perdre ou de prendre du poids. Tout régime alimentaire qui met l'accent sur un nombre restreint d'aliments ou qui vous prive de nutriments vitaux est à

exclure! De même, si vous essayez de prendre du poids, vous devriez inclure dans votre alimentation une grande variété d'aliments nutritifs et éviter les gras saturés et trans. Dans la plupart des cas, une saine alimentation devrait s'accompagner d'un programme d'exercices. Si vous envisagez de changer votre régime pour prendre du poids ou en perdre, parlez-en d'abord à votre médecin, diététiste, nutritionniste, naturopathe, infirmier ou autre professionnel de la santé.

### **Les glucides, les matières grasses et les protéines : les composantes de base d'un régime alimentaire nutritif**

Les glucides, les matières grasses et les protéines sont les composantes de base d'un régime alimentaire nutritif. Ils donnent aussi à votre organisme l'énergie dont il a besoin pour effectuer les tâches quotidiennes que vous exigez de lui. On utilise communément les calories pour mesurer la valeur énergétique des aliments. Si vous avez une meilleure idée de l'apport calorique des différents aliments, vous comprendrez mieux l'énergie dont votre organisme a besoin chaque jour, en fonction de votre âge, de votre poids, de votre sexe et de bien d'autres facteurs.

Les glucides, également appelés hydrates de carbone, constituent une des sources principales d'énergie alimentaire, et il est important d'en consommer à chaque repas. Les glucides sont divisés en deux catégories : les glucides simples et les glucides complexes.

Les glucides complexes comprennent les grains entiers, les haricots et les pois, les légumes et les fruits. Ces aliments sont considérés comme bons pour la santé parce que le corps met plus de temps à les assimiler, ce qui favorise une augmentation progressive de la glycémie (taux de sucre sanguin ou glucose) et l'établissement d'une source d'énergie stable. Les glucides complexes sont aussi d'excellentes sources de fibres, de vitamines et de minéraux.

Les glucides simples comprennent les sucres, les jus de fruit et les aliments riches en amidon, tels que le riz blanc et le pain blanc. Les glucides simples, que l'on retrouve dans la plupart des aliments transformés, sont rapidement absorbés, ce qui provoque une augmentation rapide de la glycémie et un élan d'énergie presque immédiat. Ce pic de glycémie est suivi d'une chute importante du taux de glucose sanguin, ce qui peut vous laisser épuisé. Contrairement aux glucides complexes, les glucides simples ne sont pas habituellement une bonne source de nutriments, de vitamines, de minéraux ou de fibres.

Dans la mesure du possible, essayez de manger des glucides complexes et de limiter votre apport de glucides simples. Pour ajouter davantage de glucides complexes à votre alimentation, il suffit de remplacer le riz blanc par du riz brun et le pain blanc par du pain complet. Choisissez aussi les pâtes de grains entiers ou aux épinards.

**Les glucides, également appelés hydrates de carbone, constituent une des sources principales d'énergie alimentaire, et il est important d'en consommer à chaque repas.**

# 4

## VIVRE EN SANTÉ

**Assurez-vous d'inclure de bonnes matières grasses dans votre alimentation. Les gras insaturés, les acides gras monoinsaturés et les acides gras oméga-3 sont tous bons pour la santé cardiovasculaire.**

**Les personnes qui vivent avec le VIH ont besoin de beaucoup de protéines dans leur alimentation.**

Les matières grasses ont reçu leur part de mauvaise publicité au fil des ans. En fait, les matières grasses sont essentielles à l'alimentation parce qu'elles constituent la source d'énergie alimentaire la plus concentrée qui soit. Il existe différentes catégories de matières grasses; certaines sont bonnes pour la santé et d'autres ne le sont pas, surtout pour les personnes qui vivent avec le VIH. Assurez-vous d'inclure de bonnes matières grasses dans votre alimentation.

Les gras insaturés, les acides gras monoinsaturés et les acides gras oméga-3 sont tous bons pour la santé cardiovasculaire. Ces catégories de matières grasses viennent principalement de sources végétales. On les trouve dans l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile de lin, les noix et les avocats. Le saumon est également une excellente source d'acides gras oméga-3.

Les gras saturés et les acides gras trans ne sont pas bons pour la santé du cœur parce qu'ils peuvent boucher les veines et les artères et accroître les risques de maladie cardiovasculaire. Il est particulièrement important d'éviter les gras saturés et les acides gras trans lorsqu'on prend des médicaments anti-VIH, car ceux-ci peuvent faire augmenter le taux de cholestérol.

Les gras saturés se trouvent principalement dans les graisses animales et les produits laitiers; ces matières grasses ne devraient être consommées qu'en très petites quantités. On trouve les acides gras trans dans les aliments prêts à manger transformés et les grignotines. On les appelle aussi des huiles partiellement hydrogénées. La plupart des shortenings de boulangerie et des shortenings utilisés par les restaurants pour les fritures ont une teneur élevée en acides gras trans. Étant donné qu'on associe les acides gras trans à des risques importants pour la santé, on recommande de les éviter complètement.

Les étiquettes des produits alimentaires contiennent de l'information importante en ce qui a trait au contenu de ce que nous mangeons. Lisez les petits caractères sur les boîtes, les sacs et les bouteilles pour en savoir plus sur vos aliments. En lisant cette information, vous pourrez éviter de consommer des gras saturés, des acides gras trans, des glucides simples et d'autres produits qui ne sont pas bons pour la santé, ou tout au moins en réduire votre consommation.

Les personnes qui vivent avec le VIH ont besoin de beaucoup de protéines dans leur alimentation. Les protéines aident le corps à produire des hormones, des enzymes, des structures cellulaires et des composantes du système immunitaire. Les protéines aident aussi à renforcer et à conserver la masse musculaire maigre. On trouve les protéines dans la viande, le poisson et les crustacés, les œufs, les légumineuses (fèves et pois), les beurres de noix et d'arachide, les noix et les graines, les produits laitiers, notamment le fromage et le yogourt, et les produits à base de soya, tels que le tofu et le lait de soya.

Il est important de noter que certains troubles médicaux, notamment les maladies du rein, peuvent être aggravés par une consommation excessive de protéines. Ainsi, renseignez-vous auprès de votre médecin ou nutritionniste sur la quantité de protéines que vous devriez consommer.

### La salubrité des aliments

L'infection au VIH rend le corps plus sensible aux bactéries pathogènes que l'on retrouve dans les aliments et l'eau. À l'époque où les médicaments anti-VIH n'étaient pas aussi efficaces qu'aujourd'hui, de nombreuses PVVIH tombaient gravement malades après avoir bu de l'eau ou mangé des aliments contaminés. Bien que le risque de maladies graves ne soit plus aussi élevé, il est encore très important d'observer certaines règles lorsque vous préparez vos aliments :

- Veillez à bien vous laver les mains et à garder propre toute surface sur laquelle vous préparez des aliments.
- Assurez-vous de bien cuire la viande et les fruits de mer.
- Pelez ou lavez soigneusement les fruits et les légumes.
- Évitez de consommer des aliments périmés ou avariés.
- Gardez la viande, la volaille et les fruits de mer crus séparés des aliments prêts à manger, tels que les fruits ou salades, et gardez la viande, la volaille et les fruits de mer séparés des aliments cuits. Il faut aussi s'assurer de ne pas couper des aliments prêts à manger sur une planche à découper qu'on aurait utilisée pour de la viande ou des fruits de mer crus.
- Ne laissez pas trop longtemps à la température ambiante les aliments qui ont tendance à se gâter. Assurez-vous que les aliments chauds restent chauds et les aliments froids, froids.
- Portez attention aux mises en garde concernant la contamination des aliments.

Il est évident qu'il est plus facile de contrôler tout cela lorsqu'on prépare ses repas chez soi. Si vous devez manger au restaurant, évitez les aliments crus ou peu cuits, en particulier le poisson, la volaille et la viande.

**L'infection au VIH rend le corps plus sensible aux bactéries pathogènes que l'on retrouve dans les aliments et l'eau.**

**Certains médicaments anti-VIH doivent être pris à jeun. Pour leur permettre d'agir aussi efficacement que possible, il est important de savoir à quel moment vous devez prendre vos médicaments anti-VIH.**

# 4

VIVRE EN SANTÉ

**L'organisme de nombreuses personnes vivant avec le VIH n'arrive pas à absorber certaines substances nutritives. Il risque donc de manquer de certains des vitamines et minéraux qui l'aident à bien fonctionner. Il est vivement recommandé de prendre une multivitamine chaque jour.**

## **L'alimentation et les médicaments anti-VIH**

Certains aliments interagissent avec les médicaments anti-VIH. Ces interactions ont souvent pour effet de ralentir ou d'accélérer l'absorption des médicaments. Si, par conséquent, la concentration sanguine d'un médicament donné est trop élevée, vous pourriez éprouver des effets secondaires désagréables. Par contre, s'il y a trop peu de médicament dans votre sang, vous pourriez acquérir une résistance à ce dernier (voir le chapitre 10, Les traitements). Renseignez-vous auprès de votre médecin ou pharmacien sur les aliments à surveiller pour chacun des médicaments anti-VIH qui vous est prescrit. De même, demandez-leur si vous devez prendre vos médicaments avec des aliments. Par exemple, en prenant vos médicaments avec un repas, vous pourrez réduire certains effets secondaires comme les maux d'estomac. Toutefois, certains médicaments anti-VIH doivent être pris à jeun. Pour leur permettre d'agir aussi efficacement que possible, il est important de savoir à quel moment vous devez prendre vos médicaments anti-VIH.

---

## **Les vitamines et les minéraux dont votre corps a besoin**

Une alimentation saine devrait vous procurer toutes les vitamines et tous les minéraux dont vous avez besoin. Toutefois, les troubles digestifs dont bon nombre de personnes vivant avec le VIH souffrent empêchent le corps d'absorber certaines substances nutritives. Cela signifie que l'organisme peut manquer de certains des vitamines et minéraux qui l'aident à bien fonctionner.

### **Les suppléments de vitamines et de minéraux**

L'infection au VIH et certains effets secondaires des médicaments anti-VIH peuvent gêner l'absorption des vitamines et minéraux provenant de l'alimentation; ainsi, on recommande vivement aux personnes vivant avec le VIH de prendre une multivitamine chaque jour.

Votre médecin, nutritionniste ou naturopathe sera en mesure d'établir si votre alimentation vous apporte des vitamines et des minéraux en quantités suffisantes. Si l'apport est insuffisant, il pourrait être utile d'ajouter des suppléments de vitamines et de minéraux à votre alimentation. Parlez à votre médecin, nutritionniste, naturopathe, infirmier, diététiste ou autre professionnel de la santé de la pertinence des suppléments dans le contexte de l'infection par le VIH. Assurez-vous de choisir des suppléments qui répondent aux besoins de votre corps et qui n'interagissent pas avec vos médicaments.

Les suppléments vitaminiques et minéraux peuvent être coûteux, d'autant plus qu'ils sont rarement couverts par les régimes d'assurance-maladie. Certains organismes de lutte contre le sida offrent une aide financière limitée aux PVVIH pour l'achat de suppléments et d'autres distribuent gratuitement des flacons de suppléments à leurs membres. Dans les grandes villes, certains magasins d'aliments naturels ou de suppléments accordent un rabais aux personnes vivant avec le VIH.

### **Mangez vos légumes! Soupe au poulet**

Cette soupe est une façon idéale d'utiliser les restes.

Portez du bouillon de poulet (vous pouvez l'acheter en cartons, en cubes ou en boîtes, ou vous pouvez faire votre propre bouillon) à ébullition dans une grosse casserole. Ajoutez toutes sortes de légumes colorés frais ou congelés, tels que : maïs, haricots verts et jaunes, pois, chou, brocoli, oignons, épinards, chou vert, bette à cardes, pak-choï, carottes, pommes de terre... la liste est quasiment sans fin. Si elles ne vous causent pas de gaz désagréables, ajoutez-y quelques fèves, telles que des lentilles, des haricots communs ou des haricots pinto, pour accroître la quantité de protéines dans votre soupe. Vous pouvez également y ajouter des restants de poulet et quelques cuillères d'huile d'olive pour améliorer la saveur et la valeur nutritive de votre soupe. Pour assaisonner, utilisez du sel, du poivre et des herbes comme du persil, de la coriandre, de l'origan ou du basilic. En tout, cette soupe ne devrait pas prendre plus de 15 minutes à faire.

Si vous êtes végétarien, vous pouvez modifier cette recette en commençant par un bouillon de légumes et en omettant le poulet. Vous pouvez ajouter du fromage ou du tofu pour augmenter la teneur en protéines de votre soupe et quelques gouttes d'huile de sésame pour y ajouter du goût.

Croûtons, parmesan, noix ou craquelins complets peuvent compléter cette soupe nutritive. Faites-en une grosse casserole et congelez-en pour les jours où vous ne vous sentez pas assez bien pour cuisiner.

*Adapté de la recette de soupe au poulet et légumes de Lark Land publiée dans Vision Positive, printemps/été 2004.*

**Certains organismes de lutte contre le sida offrent une aide financière limitée aux personnes vivant avec le VIH pour l'achat de suppléments et d'autres distribuent gratuitement des flacons de suppléments à leurs clients.**

# 4

## VIVRE EN SANTÉ

Dans de nombreuses régions du Canada, l'hiver est très rigoureux et l'ensoleillement ne suffit pas à répondre aux besoins en vitamine D du corps.

### Les antioxydants

Les antioxydants sont des produits naturels du corps qui se trouvent également dans certains aliments et suppléments. Les antioxydants sont importants car ils neutralisent des molécules appelées radicaux libres qui se trouvent à l'intérieur de l'organisme. Les radicaux libres favorisent l'oxydation, qui endommage les cellules saines du corps. Le VIH peut intensifier ce phénomène d'oxydation. Les antioxydants protègent donc l'organisme contre les lésions cellulaires.

Parmi les aliments riches en antioxydants, mentionnons les bleuets, les poivrons rouges et les épinards, les thés noir et vert, le vin rouge et le chocolat noir. On trouve également des antioxydants dans les suppléments, notamment les vitamines C et E, la coenzyme Q10, le sélénium, le zinc, l'acide alpha-lipoïque et la N-acétyl-cystéine (NAC).

### Les vitamines B

Les vitamines B sont excellentes pour rehausser votre niveau d'énergie. On les trouve dans les pommes de terre, les bananes, les lentilles, le foie, la dinde et le thon, entre autres. Si votre alimentation ne contient pas assez de vitamines B, la prise quotidienne d'un total de 50 mg de B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> et B<sub>3</sub> répondra à vos besoins.

Des taux faibles de vitamine B<sub>12</sub> sont associés à l'anémie, au manque d'énergie et à l'incapacité de penser clairement. Votre médecin peut vérifier vos taux de vitamines B; s'ils sont faibles, il pourra vous faire une injection de B<sub>12</sub> (rappelons que la vitamine est mieux absorbée de cette façon que sous forme de capsules ou de liquide).

### La vitamine C

La vitamine C est un des meilleurs antioxydants qui soient. Si votre consommation de fruits et légumes (p. ex., agrumes, brocoli, persil et poivrons rouges) ne vous procure pas assez de vitamine C, songez à prendre un supplément de vitamine C. À doses élevées, la vitamine C peut causer la diarrhée.

### La vitamine D

La vitamine D aide le corps à bien absorber le calcium, mais elle a également bien d'autres fonctions. Exposée au soleil, la peau fabrique sa propre vitamine D. Toutefois, dans de nombreuses régions du Canada, l'hiver est très rigoureux et l'ensoleillement ne suffit pas à répondre aux besoins en vitamine D du corps. Étant donné qu'il est difficile de tirer suffisamment de vitamine D de notre alimentation, cette dernière est ajoutée à de nombreux aliments courants, comme le lait, le pain et la margarine.

## La vitamine E

La vitamine E est un autre antioxydant puissant. On la retrouve dans des aliments comme les avocats, les noix et les graines, les légumes à feuilles et dans certaines huiles végétales (canola, maïs et tournesol, par exemple). À forte dose, la vitamine E peut augmenter vos risques de cardiopathie. Ainsi, si vous prenez un supplément de vitamine E, n'exagérez pas.

## Le calcium

Le calcium est essentiel à la santé de vos os. On trouve du calcium dans les produits laitiers comme le lait, le fromage et les yogourts. Certains médicaments anti-VIH peuvent entraîner l'amincissement des os. Les personnes plus âgées, et plus particulièrement les femmes ménopausées et les personnes dont les os sont amincis, devraient tout particulièrement s'assurer un apport suffisant en calcium. Si vous ne pensez pas recevoir assez de calcium à partir de vos aliments, envisagez de prendre un supplément de calcium. Chez certaines personnes, les suppléments de calcium provoquent la constipation. Le cas échéant, une petite quantité de magnésium suffira à contrer cet effet.

## Le fer

Le fer joue un rôle important dans le fonctionnement de notre système immunitaire. Un régime alimentaire faible en fer, courant en Amérique du Nord, favorise les infections. Il est important que les personnes vivant avec le VIH reçoivent assez de fer, que l'on trouve dans la viande, les pois et les haricots séchés, certaines céréales et certains fruits et légumes. Évitez les suppléments de fer à moins qu'ils vous soient recommandés par votre médecin ou nutritionniste.

## Le sélénium

Le sélénium est un micronutriment essentiel et contribue au fonctionnement de la thyroïde. On le retrouve dans des aliments tels que les noix (et plus particulièrement les noix du Brésil), les céréales, la viande, le poisson et les œufs.

## Le zinc

Le zinc est important pour la santé du système immunitaire. Les aliments qui contiennent du zinc comprennent la plupart des viandes, la volaille et les crustacés. Pour les végétariens, les graines de citrouille constituent une excellente source de zinc, tout comme le lait et le fromage, les haricots et le riz brun.

**Un régime alimentaire  
faible en fer, fréquent en  
Amérique du Nord,  
favorise les infections.**

# 4

VIVRE EN SANTÉ

**Un corps en bonne santé  
n'est pas seulement  
mieux équipé pour lutter  
contre le VIH, il peut  
aussi vous aider à  
combattre le stress.**

## **D'autres suppléments pour les personnes vivant avec le VIH**

Les suppléments suivants peuvent également être utiles aux personnes vivant avec le VIH :

- acide alpha-lipoïque
- carnitine
- N-acétyl-cystéine (NAC)
- L-glutamine
- probiotiques
- coenzyme Q10

Pour plus d'information sur ces suppléments, consultez l'ouvrage de CATIE intitulé *Un guide pratique de la nutrition pour les personnes vivant avec le VIH*.

### **Boisson frappée aux fruits**

Tranchez une banane mûre et mettez-la dans un mélangeur. Les nutriments résident dans les couleurs, alors ajoutez toutes sortes de fruits frais ou congelés dans le mélangeur pour le remplir aux trois quarts environ. Ajoutez du jus d'orange (si possible frais pressé) pour recouvrir les fruits. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'un mélange lisse, puis ajoutez deux cuillerées à soupe de yogourt nature et mélangez un peu plus longtemps. C'est une façon délicieuse de commencer votre journée!

Vous pouvez modifier cette recette de base de nombreuses façons. Par exemple, ajoutez du jus de canneberge concentré, de la purée de mangue congelée, du jus de grenade concentré ou un peu de gingembre râpé. Le gingembre et la grenade stimulent les propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et anticancéreuses de votre boisson frappée. Pour une boisson plus calorique, remplacez les jus par du lait de noix de coco. Et pour plus de protéines, ajoutez une poudre de protéines. Expérimentez et créez votre propre boisson frappée!

*Adapté de la recette de boisson frappée aux fruits de Lark Land publiée dans Vision Positive, printemps/été 2004.*

## L'exercice

De nombreuses personnes vivant avec le VIH trouvent que l'exercice contribue à leur état de santé général et à leur bien-être. Un corps en bonne santé n'est pas seulement mieux équipé pour lutter contre le VIH, il peut aussi vous aider à combattre le stress. Une bonne condition physique est également importante pour réduire le risque de dépression, qui est élevé chez les personnes vivant avec le VIH. Et pour finir, l'exercice aide à maintenir un poids idéal sous forme de muscles plutôt que de graisse. La course, la marche rapide, le vélo, le patin, la natation et d'autres activités aérobiques similaires contribuent tous à une bonne condition physique. Mais attention! N'en faites tout de même pas trop, surtout au début. Adressez-vous à votre médecin avant de commencer un programme d'exercice et envisagez de demander conseil à un entraîneur personnel, qui peut vous montrer comment tirer le meilleur parti de vos séances d'exercice. L'exercice peut également faire partie de votre programme de réadaptation. Pour plus d'information sur l'exercice dans le contexte de la réadaptation, consultez le chapitre 14 (Le VIH et la réadaptation).

### Les bienfaits de bouger

L'exercice peut contribuer à :

- un regain d'énergie
- une diminution du stress
- un meilleur état d'esprit
- une capacité cardiaque et une fonction pulmonaire améliorées
- de bonnes nuits de sommeil
- des selles plus régulières
- une meilleure estime de soi

### Le développement de la masse musculaire

La prise de poids et le renforcement de votre masse musculaire sont particulièrement importants si vous avez perdu rapidement du poids à cause du VIH. Pour prendre du poids et ne pas le reperdre, vous devrez faire des exercices de musculation et augmenter la quantité de protéines et de glucides complexes (bons pour la santé) dans votre alimentation. Un régime à forte teneur en matières grasses n'est pas la solution! Quant à la musculation, utilisez les appareils et les poids au gym ou encore faites des pompes, des redressements assis, des flexions de jambes et d'autres exercices qui utilisent votre propre poids pour développer votre masse musculaire.

**Pour prendre du poids et ne pas le reperdre, vous devrez faire des exercices de musculation et augmenter la quantité de protéines et de glucides complexes (bons pour la santé) dans votre alimentation.**

# 4

VIVRE EN SANTÉ

**Prenez le temps de  
faire les choses que  
vous aimez faire.**

## Conseils d'entraînement

- Respirez.
- Portez des vêtements confortables.
- Buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après l'exercice.
- Incluez une période d'échauffement et de récupération dans le cadre de votre entraînement.
- Écoutez votre corps.
- Adoptez une alimentation nutritive et bien équilibrée qui inclut suffisamment de calories et de protéines pour vous recharger les « batteries ».
- Prenez des pauses (une journée de congé entre vos séances d'entraînement, par exemple) pour permettre à votre corps de récupérer.

## La maîtrise du stress

Pour réduire votre stress, réservez un peu de temps pour vous uniquement! Prenez le temps de faire les choses que vous aimez faire. Allez danser, cuisinez un bon repas santé, faites du pain, allez marcher dans le parc ou dans les bois, nagez, écoutez de la musique ou faites du jardinage. Et bien sûr, passez du temps avec les gens que vous aimez.

Il existe d'autres façons de maîtriser son stress.

- Apprenez-en plus sur la méditation et les techniques de respiration permettant de se détendre. Suivez un cours ou achetez ou téléchargez des guides de méditation. La plupart des naturopathes pourront vous renseigner.
- Prenez des cours de yoga ou de tai-chi. Recherchez des cours de yoga donnés gratuitement ou selon vos moyens dans les studios de yoga, les centres communautaires ou les organismes de lutte contre le sida.
- Faites-vous masser. Si vous travaillez, il est possible que le coût des massages soit pris partiellement ou entièrement en charge par votre régime d'assurances. Il se pourrait aussi que votre organisme local de lutte contre le sida donne des massages gratuitement. Certaines écoles de massothérapie offrent des massages gratuitement ou acceptent un paiement symbolique pour les massages donnés par leurs étudiants.
- Accordez-vous un peu de temps libre. Prenez des pauses, faites une sieste, prenez une journée de congé du travail ou de l'école, ou mieux encore des vacances pour changer d'air!

## Conseils pour vous aider à déstresser

- **Buvez beaucoup d'eau.** Notre corps se compose de 75 à 90 % d'eau. L'eau aide à éliminer les toxines et les déchets de l'organisme et à nous hydrater. Essayez de boire au moins huit verres d'eau par jour.
- **Mangez des fruits et légumes verts frais, des grains entiers et des produits de soja.** Pour obtenir le maximum de nutriments des produits frais, faites vos propres jus de fruits et légumes. Pensez à combien vous vous sentez bien après avoir mangé une salade fraîche pleine de couleurs, et comparez cette sensation à ce que vous éprouvez après avoir mangé des aliments transformés et surcuits. Évitez les allées centrales de votre épicerie car c'est là que se trouvent la plupart des aliments transformés.
- **Ralentissez.** Savourez chaque instant. Tâchez de vivre dans l'ici et maintenant. Détendez-vous. Faites-vous masser pour améliorer votre circulation sanguine et renforcer votre système immunitaire.
- **Faites-vous confiance.** Écoutez votre voix intérieure. Tenez un journal. Osez réaliser un rêve. Faites un vœu ou une prière et ne vous étonnez pas s'il est exaucé. N'oubliez pas d'être reconnaissant.
- **Réjouissez-vous.** Faites-vous plaisir avec une de vos activités préférées ou en en découvrant une nouvelle. Apprenez à tricoter. Inscrivez-vous à une chorale. Apprenez à danser la salsa ou à jouer du tambour africain.
- **Faites de l'exercice.** Accélérez votre rythme cardiaque et votre circulation sanguine. Sans oublier de respirer! Marchez, nagez, dansez, faites du vélo... choisissez votre activité préférée. Vous en bénéficierez physiquement et mentalement. N'oubliez pas que les rapports sexuels comptent comme exercice!
- **Dites-vous des mots doux.** Vos paroles peuvent vous blesser ou vous guérir. Parlez et pensez positivement. Respectez-vous et respectez votre contribution au monde. Nous sommes tous uniques et avons tous des talents et perspectives différents.
- **Demandez de l'aide.** Faites appel à votre organisme local de lutte contre le sida. Il a peut-être des ressources ou des programmes qui vous simplifieront la vie. Il existe peut-être des possibilités que vous ignorez. Nouez des liens. Si vous vivez dans un endroit éloigné, communiquez par courriel, sur le Web ou au moyen des lignes sans frais. Parlez à d'autres personnes qui vivent les mêmes problèmes; ce sont souvent des sources de soutien et d'information précieuses. Acceptez l'aide de vos proches. Célébrez vos relations.

# 4

## VIVRE EN SANTÉ

### **Les tatouages et les perçages**

Les PWIH peuvent se faire tatouer ou percer le corps. Mais si vous envisagez un tatouage ou un perçage, sachez que si les instruments utilisés ne sont pas stérilisés ou désinfectés, vous courrez un risque de contracter l'hépatite B ou C. Les instruments réutilisés et non stérilisés peuvent également transmettre le VIH. Le tatoueur devrait utiliser des aiguilles et godets à encre jetables. Tout instrument réutilisable ou appareil qui pénètre la peau et entre en contact avec le sang doit être soigneusement nettoyé et stérilisé entre chaque usage. Recherchez un studio propre où les conditions d'hygiène semblent bonnes et où le personnel est en mesure d'expliquer clairement les procédures visant la prévention des infections transmises par le sang.

Les tatouages font partie de la sous-culture des établissements pénitentiaires, et les tatoueurs incarcérés fabriquent leur propre matériel avec les articles à leur disposition. Puisque ce matériel est réutilisé sans être stérilisé, il peut aisément transmettre des infections véhiculées par le sang d'une personne à une autre. Pour protéger la santé des détenus et la santé publique, les détenus et leurs défenseurs tentent de promouvoir des programmes de tatouage sans risques à l'intérieur des prisons.

---

### **La réduction des méfaits pour vivre en santé**

Vous serez peut-être étonné de trouver une section sur la consommation de drogues et la réduction des méfaits dans le chapitre 4 (Vivre en santé). Mais il faut souligner que chaque PWIH a sa propre notion d'un mode de vie sain et prend ses décisions en conséquence. Certaines personnes prennent des risques et aiment s'amuser, tandis que d'autres sont plus casanières. Certains accordent la priorité à leur santé et prennent soin de leur corps depuis toujours, alors que d'autres ont appris à le faire avec le temps, d'une façon qui convient à leur caractère et à leur tempérament. Tout engagement à vivre en santé avec le VIH, quel qu'il soit, commence là où nous en sommes dans notre vie.

### **Les drogues, la consommation et la réduction des méfaits**

Les termes drogues et consommation de drogues ont une signification bien précise dans cette section du manuel. On ne parle pas ici des médicaments utilisées pour traiter le VIH comme c'est le cas ailleurs dans *Vous et votre santé*. Plutôt, on parle ici d'une variété de substances et comportements, allant de la consommation occasionnelle de drogues

pour le plaisir jusqu'à la dépendance et à la toxicomanie. Les drogues dont nous parlons ici sont parfois appelées drogues de *party*, drogues illicites ou drogues récréatives.

Le terme réduction des méfaits désigne une approche de consommation de drogues qui offre au consommateur des choix pour protéger le plus possible sa santé, sans pour autant le contraindre à cesser de consommer. Si vous consommez des drogues, il est certain que vous mettez votre santé en péril. Mais vous pouvez prendre certaines mesures pour réduire vos risques.

Les drogues consommées peuvent inclure des stimulants comme la cocaïne et la méthamphétamine, des dépresseurs comme la méthadone ou l'OxyContin, et des hallucinogènes comme le LSD. Les drogues peuvent être fumées, comme c'est le cas pour la cigarette, la marijuana ou le crack. Elles peuvent être avalées, comme c'est le cas pour l'ecstasy ou l'OxyContin. Il est également possible de les boire, comme l'alcool ou la méthadone, de les sniffer (cocaïne) ou les injecter (héroïne).

### **Pourquoi consommer**

Les gens ont différentes raisons de consommer (ou de ne pas consommer) des drogues. Certaines personnes en consomment pour le plaisir, dans le cadre d'activités sociales ou d'événements spéciaux, comme elles boiraient un verre d'alcool. La consommation de drogues comporte des problèmes qu'il faut prendre en considération : perte d'inhibition, gueule de bois, perte de connaissance avec perte de mémoire et risque de surdose. De plus, certaines personnes ne peuvent plus se passer de leurs drogues (dépendance).

Il y a des gens qui consomment pour oublier leurs problèmes. D'autres encore s'en servent pour surmonter de nombreuses difficultés : troubles affectifs, anxiété, stress et faible estime de soi. Les drogues peuvent effectivement nous aider à oublier temporairement nos problèmes, mais elles nous empêchent aussi de trouver des solutions durables. Dans de tels cas, la consommation de drogues peut devenir problématique.

### **Maintenir l'équilibre**

De nombreuses personnes parviennent à la fois à consommer des drogues et à assumer leurs responsabilités quotidiennes. Toutefois, cet équilibre est souvent difficile à maintenir. Il arrive que l'achat et la prise de drogues absorbent toutes nos pensées, et la drogue devient alors plus importante que nos amis et nos intérêts. Elle peut pousser une personne à faire des choses qui vont à l'encontre de ses valeurs afin de s'en procurer, comme dépenser tout son argent, s'absenter du travail, emprunter de l'argent et ne pas le rembourser, vendre son corps, etc. Lorsqu'on en arrive là, on peut parler de dépendance ou de toxicomanie.

# 4

VIVRE EN SANTÉ

**Les drogues peuvent  
réduire nos inhibitions.**

La toxicomanie est un problème extrêmement complexe qui entraîne des changements aux niveaux physique, psychologique et affectif. On en arrive à un point où il est impossible de contrôler la drogue consommée — c'est elle qui contrôle tout. Si vous pensez avoir un tel problème, sachez que vous pouvez reprendre le contrôle de votre vie : réduisez votre consommation, faites une pause, changez la quantité ou le type de drogue que vous prenez ou essayez de suivre un traitement. Vous pouvez également obtenir de l'aide pour examiner vos options — parlez à votre médecin ou à un professionnel de la santé en qui vous avez confiance.

## **La perte d'inhibition**

L'inhibition, c'est la petite voix dans notre tête qui tente de nous avertir lorsque nous sommes sur le point de faire quelque chose de dangereux ou de risqué. Les drogues peuvent réduire nos inhibitions. Par exemple, il arrive que les consommateurs de cocaïne se sentent tellement confiants, quasiment invincibles, qu'ils n'écoutent plus la petite voix qui les met en garde. L'alcool peut éteindre complètement cette petite voix et rendre ainsi la prise de risques plus facile. Le crystal meth augmente pour sa part le désir sexuel à un tel point qu'il devient obsédant. Lorsque les inhibitions cèdent, il est plus facile d'avoir des relations sexuelles non protégées (sans condom) ou encore avec des personnes ou à des endroits jusque là impensables. En tant que personne vivant avec le VIH, en plus du risque d'infecter d'autres personnes, vous risquez vous-même de contracter une infection sexuellement transmissible ou une souche différente du VIH qui est déjà résistante à certains médicaments anti-VIH.

## **Les interactions entre les médicaments anti-VIH et les drogues**

Lorsqu'elles sont combinées, les drogues récréatives ont des interactions imprévisibles. Les risques de surdose ou d'effets secondaires imprévus augmentent : par exemple, on est trop défoncé parce qu'on a combiné alcool et hallucinogènes ou encore on a une érection qui dure trop longtemps parce qu'on a mélangé du crystal meth avec un médicament contre la dysfonction érectile.

Les interactions entre les médicaments anti-VIH et nombre de drogues récréatives ne sont pas encore bien établies. Les médicaments anti-VIH intensifient souvent l'effet des drogues. Par conséquent, il suffirait de prendre une dose moins élevée de sa drogue pour obtenir l'effet souhaité. Dans certains cas, comme lorsqu'on prend de la méthadone et du ddl (Videx) ou du d4T (Zerit), l'interaction peut rendre vos médicaments anti-VIH moins efficaces, entraînant un risque de résistance. Aussi, vous éprouverez peut-être des symptômes de sevrage si vous mélangez la méthadone avec la névirapine

(Viramune), l'efavirenz (Sustiva et dans la co-formulation Atripla), l'abacavir (Ziagen et dans la co-formulation Trizivir) ou le darunavir (Prezista). Il est préférable de parler franchement et honnêtement à votre médecin des interactions potentielles entre vos médicaments anti-VIH et les substances que vous prenez.

## Stimulants, dépresseurs et hallucinogènes

Il existe trois catégories principales de drogues récréatives : les stimulants, les dépresseurs et les hallucinogènes. Les drogues sont classées selon les effets généraux qu'elles exercent sur le corps.

### Stimulants

Les stimulants (parfois appelés *uppers*) accélèrent le métabolisme et les différentes fonctions du corps. Ils peuvent augmenter la fréquence cardiaque, le rythme respiratoire, l'énergie, la libido, la confiance en soi et parfois l'agressivité. Les stimulants incluent la caféine (dans le café), le guarana et la taurine (dans les boissons énergisantes), la nicotine (dans les cigarettes), la cocaïne (coke et crack) et la méthamphétamine (speed, crystal meth et ecstasy).

### Dépresseurs

Les neurodépresseurs entraînent un ralentissement des fonctions de l'organisme et certains d'entre eux ont des effets analgésiques (soulagement de la douleur). Les effets des dépresseurs incluent la réduction de la fréquence cardiaque et du rythme respiratoire, le soulagement de la douleur, une sensation de calme ou de détente et, parfois, l'inconscience. Appelées parfois des *downers*, cette catégorie de drogues comprend l'alcool, les opiacés (héroïne, méthadone et OxyContin), le GHB et la kétamine (K).

### Hallucinogènes

Comme leur nom l'indique, ces drogues peuvent causer des hallucinations et modifier notre perception du monde. Les effets peuvent être légers ou sévères et comprennent la paranoïa, la perception de voix, les hallucinations et un faux sentiment d'invincibilité (on pense pouvoir faire des choses impossibles ou dangereuses sans se blesser, par exemple). Les champignons magiques et le LSD sont des exemples d'hallucinogènes.

# 4

## VIVRE EN SANTÉ

### **L'alcool**

Boire quelques verres peut vous aider à vous détendre après une longue semaine ou à vous amuser avec vos amis, mais n'oubliez pas que pour bien vivre, il faut savoir maintenir un équilibre sain. Une consommation excessive d'alcool peut être dangereuse. Elle risque, entre autres, d'épuiser vos réserves de vitamines et minéraux importants. L'alcool peut aussi nuire à votre foie. Trop d'alcool peut donner lieu à des erreurs de jugement et, vu que sexe et alcool font souvent la paire, l'alcool peut vous inciter à faire des choix que vous pourriez regretter, comme celui d'avoir des relations sexuelles non protégées ou celui de ne pas révéler votre séropositivité à votre partenaire sexuel.

L'alcool est aussi bien connu pour ses effets déprimeurs. (Rappelons que la dépression est un problème pour de nombreuses PVVIH). Faites preuve de modération dans la mesure du possible. Si vous estimez que l'alcool influence vos décisions ou nuit à votre qualité de vie, parlez à votre médecin. Il pourrait vous aider à reprendre le contrôle de votre consommation d'alcool.

### **La cigarette**

La recherche a démontré que le tabagisme augmente les risques de cardiopathie et de cancer et pourrait aggraver des troubles respiratoires comme l'asthme et l'emphysème. La nicotine que contiennent les cigarettes crée une très forte dépendance.

Si vous fumez, arrêter est une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé et votre bien-être. De nombreuses stratégies peuvent vous aider à réduire votre consommation ou à arrêter de fumer : programmes gouvernementaux d'abandon du tabac, substituts de nicotine (gommes, timbres) et médicaments d'ordonnance, entre autres. Parlez à votre médecin, à votre naturopathe ou même à vos amis qui ont arrêté pour en apprendre plus sur ces options.

#### **Vivre sans tabac : À quoi faut-il s'attendre?**

- Après quelques jours : le sens du goût et l'odorat s'améliorent.
- Après quelques semaines : la circulation sanguine s'améliore.
- Après un an : le risque de cardiopathie est réduit de moitié.
- Après quelques années : le risque de cardiopathie est le même que chez les personnes qui n'ont jamais fumé.
- Après dix ans : le risque de cancer du poumon est réduit de moitié.

## La marijuana

Peu importe le nom qu'on lui donne – pot, herbe, marie-jeanne –, la marijuana est la drogue récréative la plus utilisée au Canada. Cette drogue est controversée. D'aucuns disent qu'elle mène systématiquement à la consommation de drogues dures, comme le crack ou l'héroïne, alors que d'autres prétendent qu'elle comporte des bienfaits pour la santé.

Depuis de nombreuses années, des gens qui souffrent de maladies chroniques comme le cancer, l'hépatite C et même le VIH utilisent la marijuana pour maîtriser les effets secondaires de leur traitement et les symptômes de leur maladie. La marijuana peut stimuler l'appétit et favoriser la prise de poids chez les personnes qui essaient de ne pas maigrir. Elle aide également à soulager la douleur, l'anxiété, les maux d'estomac, les troubles du sommeil et le stress.

La Division de l'accès médical à la marijuana est un programme de Santé Canada qui permet aux personnes atteintes d'une maladie grave ou débilante de se procurer légalement de la marijuana. Pour y être admissible, vous devrez remplir des formulaires avec l'aide de votre médecin. Si votre demande est approuvée, vous aurez le droit de consommer de la marijuana à des fins médicales. De nombreuses personnes se servent des clubs d'achat ou « centres compassion » comme sources de marijuana. Les centres compassion vendent de la marijuana propre et sûre à quiconque est en mesure de présenter une preuve écrite d'un trouble médical reconnu comme l'infection au VIH.

Le THC, ingrédient actif de la marijuana qui lui donne ses effets médicinaux, est également disponible sur ordonnance dans un médicament appelé Marinol (dronabinol).

Certaines personnes consomment occasionnellement du pot et ne souffrent d'aucun effet négatif. D'autres, qui en consomment régulièrement, peuvent devenir dépressifs. Fumer du pot, comme fumer des cigarettes, peut augmenter les risques de cancer du poumon. Certaines personnes préfèrent donc consommer leur drogue sous forme de gâteaux ou de *brownies* ou se servir d'un vaporisateur.

Si votre consommation de marijuana vous rend dépressif ou a d'autres conséquences négatives, parlez à votre médecin. Il pourra vous proposer des stratégies pour cesser ou réduire votre consommation.

## Le crack, le crystal meth et la cocaïne

Le crack, le crystal meth et la cocaïne comportent un certain nombre de risques pour votre santé. Si vous vivez avec le VIH et utilisez ces drogues, sachez que vous pouvez faire certaines choses pour protéger votre santé et celle de votre entourage.

- Évitez de partager vos filtres, pailles, pipes et autre matériel de consommation de drogues; parlez au personnel de votre programme local d'échange de seringues

# 4

## VIVRE EN SANTÉ

pour obtenir de l'information sur le matériel à utiliser.

- Essayez de planifier votre consommation à l'avance, afin que vous puissiez consommer dans un endroit sûr et avoir du matériel neuf, des condoms et du lubrifiant, ainsi que de la nourriture et un endroit où dormir.
- Apprenez à éviter les surdoses et à reconnaître les symptômes de surdose chez les autres.
- Si vous prenez des médicaments anti-VIH, prenez-les régulièrement pour prévenir les résistances.
- Adoptez une sexualité sans risque en utilisant des condoms pour vos rapports sexuels vaginaux et anaux. En plus de protéger la santé de votre partenaire, le sécurisexe vous protégera également contre les infections transmissibles sexuellement (ITS), la surinfection par le VIH et d'autres infections.
- Faites-vous tester pour la tuberculose et les hépatites A, B et C et suivez un traitement si nécessaire.
- Faites-vous vacciner chaque année contre la grippe.
- Faites-vous vacciner contre les hépatites A et B.

Les stratégies fondamentales de réduction des méfaits, que vous pouvez mettre en œuvre vous-même, incluent : manger régulièrement et sainement, boire beaucoup d'eau et dormir suffisamment. Essayez de fixer une limite à la quantité de drogues que vous consommez et à la fréquence de votre consommation, et tâchez de ne pas dépasser cette limite.

Si vous croyez avoir perdu le contrôle de votre consommation et que votre qualité de vie en souffre, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé. Ils pourront vous fournir de l'information sur les stratégies de réduction des méfaits, telles que la substitution de drogues (remplacer votre drogue de choix par une drogue moins nocive, comme la méthadone pour l'héroïne, par exemple). Si vous avez de la difficulté à prendre vos médicaments anti-VIH tels que prescrits et que vous manquez des doses, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé. Ils pourront vous proposer des stratégies pour faciliter votre observance thérapeutique ou encore vous prescrire un médicament combiné qui sera plus facile à ne pas oublier.

### **Les drogues injectables**

Si vous vivez avec le VIH et vous injectez des drogues — héroïne, crack, crystal, cocaïne, pilules ou stéroïdes — vous pouvez prendre des mesures pour rester en santé, même si vous ne voulez pas ou ne pouvez pas arrêter.

Il est important de savoir que chaque fois que vous vous injectez une dose, vous ouvrez la porte à l'infection par d'autres virus, tels que l'hépatite B ou C, qui, comme le

VIH, se transmettent par du sang contaminé. Tout le matériel que vous utilisez pour vous injecter — aiguilles, seringues, cuillères, réchauds, filtres, eau — peut être contaminé par ces virus.

Pour éviter de transmettre le VIH ou de contracter l'hépatite B ou C ou d'autres infections, il est important de prendre des précautions lorsque vous vous piquez.

- Utilisez une aiguille/seringue neuve stérile pour chaque injection.
- Ne prêtez pas vos aiguilles, seringues ou autre matériel de consommation de drogues — filtres, cuillères, réchauds, eau, garrots, pipes.
- Lorsque vous vous injectez des drogues avec d'autres personnes, assurez-vous d'utiliser vos propres aiguilles, seringues et autre matériel. Identifiez votre matériel d'une façon ou d'une autre pour ne pas vous tromper.
- Renseignez-vous sur les pratiques d'injection sécuritaires et la prévention des abcès et d'autres infections auprès du personnel de votre programme local d'échange de seringues.
- Avant de vous injecter, lavez-vous les mains et le site d'injection. Vous éviterez ainsi de laisser entrer des bactéries dans votre sang.
- Utilisez un site d'injection différent (alternez) pour chaque injection — pour donner le temps à vos veines de cicatriser. Attendez que la cicatrisation soit terminée avant de réutiliser des sites d'injection ayant déjà servi. Évitez les sites d'injection dangereux, tels que l'aîne, les cuisses, la poitrine, les poignets et le cou.
- Après l'injection, rebouchez l'aiguille et mettez-la dans un contenant imperforable scellé, comme une bouteille de boisson gazeuse, de façon à ce que personne d'autre ne puisse l'utiliser. Apportez ensuite le contenant à votre programme d'échange de seringues ou donnez-le à un intervenant communautaire. S'il n'existe pas de programme d'échange de seringues près de chez vous, mettez votre matériel dans un contenant scellé et jetez-le à la poubelle. Ne jetez pas vos aiguilles à un endroit où quelqu'un pourrait les trouver et se blesser avec.

La consommation de drogues injectables nuit à votre état de santé global. Il existe cependant de nombreuses précautions que vous pouvez prendre pour réduire les risques, tant pour vous-même que pour les personnes autour de vous.

- Préparez-vous : choisissez un endroit sûr et du matériel neuf, apportez des condoms, du lubrifiant et de la nourriture et prévoyez un endroit où dormir.
- Renseignez-vous sur la prévention des surdoses auprès des membres du personnel de votre programme d'échange de seringues; demandez-leur comment vous pouvez reconnaître les symptômes d'une surdose chez quelqu'un d'autre et ce que vous pouvez faire si cela se produit.

# 4

## VIVRE EN SANTÉ

- Faites-vous vacciner annuellement contre la grippe et demandez à votre médecin de vous vacciner contre les hépatites A et B.
- Faites-vous tester et (si nécessaire et recommandé) traiter pour la tuberculose et les hépatites A, B et C.

Si vous croyez avoir perdu le contrôle de votre consommation et que votre qualité de vie en souffre, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé. Ils pourront vous fournir de l'information sur les stratégies de réduction des méfaits, telles que la substitution de drogues (remplacer votre drogue de choix par une drogue moins nocive, comme la méthadone pour l'héroïne, par exemple). Ils pourront aussi vous proposer un traitement pour vous aider à surmonter votre dépendance.

Même si ce n'est pas dans vos priorités, il est important que vous preniez le temps de vous occuper de votre infection au VIH. De nombreux services de soutien aux utilisateurs de drogues injectables offrent également des soins et des conseils pour aider leurs clients à mieux vivre avec le VIH. Quelques démarches à envisager :

- Discutez avec votre médecin ou professionnel de la santé de la prise éventuelle de médicaments anti-VIH.
- Si vous prenez des médicaments anti-VIH, essayez de les prendre aussi régulièrement que possible pour prévenir les résistances.
- Si vous avez de la difficulté à suivre fidèlement votre traitement anti-VIH, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé; ils pourront vous aider à trouver une solution.
- Adoptez une sexualité sans risque en utilisant des condoms pour vos rapports sexuels vaginaux et anaux. En plus de protéger la santé de votre partenaire, le sécurisexe vous protégera également contre les infections transmissibles sexuellement (ITS), la surinfection par le VIH et d'autres infections.

Pour trouver un programme d'échange de seringues près de chez vous, où vous pourrez vous procurer du matériel d'injection gratuit, appelez votre service de santé publique ou votre organisme local de lutte contre le sida. Les programmes d'échange de seringues offrent également à leurs clients de l'information sur la réduction des méfaits et la consommation de drogues, ainsi qu'un soutien pratique et psychologique.

## Ressources

### *Vision positive*

Un magazine sur la santé et le bien-être regorgeant d'articles sur un mode de vie sain :

- 10 commandements pour une vie longue et bonne avec le VIH
- Et que ça bouge!
- À la conquête de la cuisine
- Comment trouver le bonheur dans la vie quotidienne

Cliquez sur Santé et bien-être et Nutrition dans l'index du magazine à l'adresse [www.visionpositive.ca](http://www.visionpositive.ca).

### *Un guide pratique de la nutrition pour les personnes vivant avec le VIH*

Guide exhaustif couvrant les principes d'une alimentation saine, les vitamines, les suppléments, la gestion des symptômes et des effets secondaires par la nutrition et plus encore.

### *Guide alimentaire canadien*

(<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>)

### *Agence canadienne d'inspection des aliments*

Agence fédérale chargée d'assurer la salubrité des aliments au Canada  
([www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)).

### *Pre\*fix : La réduction des méfaits pour les consommateurs* +

Brochure sur la protection de la santé et du bien-être à l'intention des consommateurs de drogues injectables et de leurs fournisseurs de soins ([www.catie.ca](http://www.catie.ca)).

### *Street Drugs and HIV*

Article sur les drogues de rue publié dans le magazine Relay  
([relaymagazine.com](http://relaymagazine.com))

### *Le cannabis et le VIH*

Série de feuillets d'information sur l'utilisation de la marijuana à des fins médicales rédigés par la Société canadienne du sida ([www.cdnaids.ca](http://www.cdnaids.ca)).

### *Usage de la marijuana à des fins médicales*

Renseignements sur le programme d'accès à la mari médicale de Santé Canada  
([www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/marihuana/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/marihuana/index-eng.php)).

### *Living Positive*

Magazine offrant de l'information à jour et pertinente sur une grande gamme de sujets liés au VIH/sida, publié par la British Columbia Persons with AIDS Society ([www.bcpwa.org](http://www.bcpwa.org))

Pour obtenir une grande variété de ressources sur le VIH/sida, visitez le site Web de CATIE à l'adresse [www.catie.ca](http://www.catie.ca) ou son Centre de distribution électronique au [www.orders.catie.ca](http://www.orders.catie.ca), ou appelez-nous au 1-800-263-1638.





