L'essentiel après le diagnostic

Les premiers temps	3
Séropositif!!?	4
Qui m'aide à aller de l'avant?	5
À qui le dire?	7
Quel est le risque de transmission?	8
Le VIH, qu'est-ce que c'est?	10
Séropositif, cela veut dire quoi au juste?	11
L'essentiel sur l'infection par le VIH	12
Le traitement contre le VIH	14
Le traitement médical en bref	15
Avantages du traitement	19
Commencer un traitement maintenant ou plus tard?	21
Mon médecin spécialiste du VIH	24
Trouver le bon médecin	25
Le prochain rendez-vous	26
La vie au quotidien avec le VIH	29
La santé au quotidien	30
Voyages	32
Sexualité	33
Protection des données, travail et assurances	36
Protection des données et devoir de discrétion	37
Et au travail?	38
Mes assurances	39
Voici comment obtenir justice	41
Adresses et informations complémentaires	43

Les premiers temps

SÉROPOSITIF!!?

Vous venez d'apprendre que vous êtes séropositif. Ce diagnostic peut être un choc pour un grand nombre de personnes. Grâce aux médicaments à disposition, le VIH figure aujourd'hui parmi les maladies chroniques que l'on peut traiter. De nombreux séropositifs sous traitement ont une espérance de vie similaire à celle des personnes qui ne sont pas porteuses du virus. On ne peut toujours pas guérir l'infection à VIH, et le traitement doit être pris à vie, mais on peut vivre bien et longtemps avec l'infection.

Liste de contrôle pour les premières semaines

Dans les premiers temps qui suivent la nouvelle de votre séropositivité, vous pouvez faire beaucoup pour aborder votre diagnostic de VIH dans les meilleures conditions.

Les conseils suivants ont fait leurs preuves:

- Prendre le temps de digérer la nouvelle
- Chercher un ou une spécialiste du VIH auprès de qui vous vous sentez en confiance
- Bien s'informer sur l'infection à VIH, par exemple en consultant le site www.aids.ch
- Se préparer aux entretiens avec le médecin, noter les questions
- Chercher un soutien auprès de vos proches. Le cas échéant, faire appel à une aide psychologique
- S'adresser si nécessaire à une organisation régionale de lutte contre le sida ou à la consultation juridique de l'Aide Suisse contre le Sida pour toute question concernant vos droits et assurances
- Se faire du bien et veiller à sa santé

QUI M'AIDE À ALLER DE L'AVANT?

Votre équipe soignante

Il est très important de trouver le bon médecin.



Seul un spécialiste du VIH est en mesure d'évaluer correctement l'évolution de l'infection et de choisir les bons médicaments au bon moment.

Il est essentiel que vous vous sentiez en bonnes mains pour assurer un déroulement optimal du traitement. Si vous n'êtes pas vraiment à l'aise, n'hésitez pas à aborder la question ou à chercher un nouveau médecin. Dans les hôpitaux, vous êtes souvent pris en charge également par des infirmières et infirmiers.



Demandez aussi une consultation psychologique en cas de nécessité.

Votre organisation régionale de lutte contre le sida, votre Checkpoint

Que vous ayez besoin d'informations, de conseils, de soutien, de compagnie ou de l'adresse d'un spécialiste du VIH, l'organisation régionale de lutte contre le sida dans votre région est là pour vous aider.



D'autres personnes séropositives

Parler avec des personnes se trouvant dans la même situation peut vous redonner courage. L'organisation régionale de lutte contre le sida peut vous indiquer des personnes à contacter individuellement ou vous dire quand des rencontres ont lieu.



«Ça m'a beaucoup aidé de savoir que je n'étais pas tout seul et qu'il y avait plein de gens dans la même situation que moi.»

Daniel, 26 ans

La consultation juridique de l'Aide Suisse contre le Sida

La consultation juridique est un service gratuit de l'Aide Suisse contre le Sida pour toute question en relation avec le droit et le VIH.

Adresses à partir de la page 43.



À QUI LE DIRE?

En parler

Pour une personne séropositive, la question se pose toujours de savoir si elle doit ou non parler de son infection à VIH. Il est vrai que cela peut faire du bien de se confier à une personne proche. Mais tout le monde n'est pas forcément à même de gérer correctement ce genre d'information. Certaines personnes sont dépassées, deviennent distantes ou racontent à d'autres sans réfléchir que vous êtes séropositif. C'est illégal (voir page 37), mais une fois que la nouvelle est répandue, il n'est plus possible de revenir en arrière.

Pour cette raison, parlez-en uniquement à des personnes en qui vous avez réellement confiance.



Il serait en outre préférable de vous informer vous-même au préalable sur l'infection à VIH. Les craintes de vos proches face à la maladie et à la mort pourront mieux être dissipées si vous êtes en mesure de leur expliquer que le VIH est aujourd'hui une maladie chronique qui se traite bien.

Informer son/sa partenaire

Si vous partagez votre vie avec quelqu'un, il est essentiel d'informer cette personne.



Si cela vous paraît difficile, vous pouvez demander le soutien de votre médecin ou d'un collaborateur d'une organisation régionale de lutte contre le sida.

QUEL EST LE RISQUE DE TRANSMISSION?

Contrairement à bien d'autres virus, le VIH ne se transmet pas au quotidien. De très nombreuses activités restent donc possibles sans rien devoir changer.

Pas de risque de transmission

Le VIH ne se transmet par exemple pas

- en se donnant la main, en prenant quelqu'un dans ses bras
- par la toux, les éternuements ou les larmes
- en mangeant dans la même assiette ou en buvant dans le même verre
- en partageant une salle de bains ou des toilettes
- par les baisers, les caresses, les massages
- par les caresses intimes (petting)
- en faisant du sport
- etc.



«J'ai appelé mes deux amies et je leur ai demandé de venir tout de suite. J'étais tellement sous le choc!»

Cathy, 51 ans

Risque de transmission

Certaines situations présentent un risque, mais la transmission du VIH peut être évitée en prenant les mesures adéquates:

Rapports sexuels non protégés

Il y a deux manières de prévenir une contamination lors des rapports sexuels:

- sexe à moindre risque: toujours utiliser un préservatif pour les relations anales ou vaginales; dans les rapports oraux, éviter que du sperme ou du sang pénètre dans la bouche;
- traitement efficace contre le VIH: lorsque les médicaments ont une efficacité optimale, il est aussi possible d'avoir des rapports sans préservatif. Mais il faut remplir pour cela des conditions bien précises. Plus de détails à la page 19.

De la mère à l'enfant

Il y a un risque de contamination pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement. Mais grâce à la médecine, ce risque peut être évité. A ce jour, une conception et un accouchement naturels sont même envisageables. Renseignezvous auprès de votre médecin.

Non-respect de l'usage des drogues à moindre risque

Pour éviter de contaminer d'autres personnes, ne pas donner ou partager la seringue, l'aiguille et les accessoires (cuillère, filtre, coton, eau).



Le VIH, qu'est-ce que c'est?

SÉROPOSITIF, CELA VEUT DIRE QUOI AU JUSTE?

Lorsque quelqu'un a été infecté par le VIH, son organisme commence à fabriquer des moyens de défense (anticorps) destinés à lutter précisément contre cet agent pathogène. Les tests de dépistage du VIH cherchent à détecter la présence à la fois de composants du virus et d'anticorps dans le sang. Être «séropositif», cela signifie que le test a mis en évidence des composants du virus et/ou des anticorps dans le sang.

Le résultat du test a-t-il été confirmé?

«Confirmé positif» signifie que vous avez fait un premier test dont le résultat indiquait la possibilité d'une infection par le VIH et que ce résultat a été vérifié et confirmé à l'aide d'un deuxième échantillon sanguin et d'un deuxième dépistage au moins.



Si vous n'avez que le résultat du premier test, il vous faut absolument vous faire tester une deuxième fois et demander à être conseillé.

Ce que le test ne dit pas

Le résultat «séropositif» ne dit pas

- quel est votre état de santé actuel;
- si vous avez le sida ou si vous en êtes menacé;
- quand vous avez été infecté par le virus.

Pour cela, d'autres examens sont nécessaires.

L'ESSENTIEL SUR L'INFECTION PAR LE VIH

VIH et système immunitaire

Les êtres humains sont tous les jours en contact avec des agents pathogènes: bactéries, champignons, virus, etc. Voilà pourquoi le corps possède un système de défense, ou système immunitaire. Celui-ci nous protège d'un grand nombre de maladies et nous permet de guérir, par exemple, d'une pneumonie.

Il existe des cellules particulières, appelées cellules CD4 ou lymphocytes auxiliaires, qui jouent un rôle important dans le dispositif des défenses immunitaires.

Les virus ne peuvent pas se reproduire seuls. Ainsi, le VIH utilise de préférence les cellules CD4 du système immunitaire pour sa réplication. Par conséquent, il attaque et détruit précisément les cellules qui sont parmi les plus importantes pour se défendre contre les agents pathogènes.



Au fil des ans, l'infection par le VIH affaiblit le système immunitaire jusqu'au point où il ne peut plus remplir ses fonctions de défense correctement.

Ce virus est appelé VIH, virus de l'immunodéficience humaine, car il provoque la déficience des fonctions immunitaires.

Les trois phases d'une infection par le VIH

Si l'infection à VIH n'est pas traitée avec des médicaments, elle passe par les trois phases suivantes:

1. Primo-infection: quelques jours ou semaines après la contamination par le VIH, il arrive fréquemment que l'on tombe brièvement malade avec des symptômes analogues à ceux d'une grippe. Cette première phase est appelée primo-infection. Dans cette phase, le système immunitaire n'est pas encore prêt à résister au virus. Le VIH va donc se multiplier à une très grande vitesse. La personne atteinte est alors particulièrement contagieuse. Mais bientôt, l'organisme fabrique des cellules immunitaires spécialisées et des anticorps qui s'attaquent au virus.

2. Phase de latence: il s'ensuit généralement plusieurs années pendant lesquelles le système immunitaire et le virus luttent en permanence. L'organisme recrée sans cesse de nouvelles cellules CD4, que le VIH détruit à son tour. Mais la personne porteuse du virus ne s'en rend pour ainsi dire pas compte. Malgré tout, le virus provoque des dégâts dans l'organisme car les cellules CD4 ont toujours plus de peine à se rétablir et à assumer leur fonction. De plus, tout l'organisme est sans cesse en action et donc fortement sollicité.



Le traitement médicamenteux peut stopper efficacement le processus.

3. Sida: lorsque le système immunitaire est sensiblement affaibli, l'organisme n'arrive plus à se défendre suffisamment contre d'autres agents pathogènes. C'est alors que peuvent se déclarer diverses maladies qui, sinon, n'apparaissent que très rarement: infections mycosiques de la bouche et de l'œsophage, tuberculose, pneumonie grave, cancer et autres. Ces maladies sont appelées «maladies opportunistes» parce que l'agent pathogène qui en est à l'origine profite de l'occasion (ou opportunité) que lui offre l'affaiblissement du système immunitaire. Certaines d'entre elles peuvent être mortelles. Ce n'est qu'au moment de l'apparition d'une de ces maladies que l'on parle de sida.

VIH n'est pas synonyme de sida

Le sida est le stade tardif d'une infection à VIH qui n'est pas traitée avec succès.



Être séropositif et avoir le sida ne signifient donc pas la même chose.



«En Afrique, les personnes séropositives avaient l'air de véritables squelettes. Alors ça ne m'était même pas venu à l'esprit que je puisse l'être. Je me sentais en parfaite santé.»

Le traitement contre le VIH

LE TRAITEMENT MÉDICAL EN BREF

Grande efficacité

Un traitement commencé à temps et bien observé augmente très nettement l'espérance de vie.

Les médicaments disponibles à l'heure actuelle stoppent la prolifération du virus dans les cellules du système immunitaire. Ils peuvent abaisser la charge virale au-dessous du seuil de détection, si bien que le virus ne peut plus être transmis par voie sexuelle. Mais ils ne peuvent pas éliminer totalement le VIH de l'organisme.

Traitement combiné, antirétroviral

Il existe aujourd'hui plus de 20 médicaments pour traiter une infection à VIH. Ces médicaments, administrés à raison d'une ou de deux prises par jour, ne sont vraiment efficaces que si on les combine les uns avec les autres. C'est pour cela qu'on parle de traitement combiné contre le VIH. On utilise aussi le terme de traitement antirétroviral, parce que le traitement a pour cible des rétrovirus. Le VIH est ce que l'on appelle un rétrovirus.



Traitement à long terme

Un traitement combiné est un traitement à long terme. Il n'a des effets que tant que l'on prend les médicaments régulièrement. Selon toute probabilité, le traitement doit être suivi la vie durant.



D'après les connaissances récentes, il est déconseillé de faire des pauses dans le traitement étant donné que cela engendre fréquemment des complications.

Vous devez donc vraiment être prêt à prendre vos médicaments chaque jour suivant ce qui est prévu avant de commencer le traitement.



Consultez aussi à ce sujet notre brochure «Prêt pour la thérapie?» (Lien à la page 44).



«Le développement des traitements combinés contre le VIH est peut-être l'une des choses les plus incroyables que j'aie vécues dans ma carrière de médecin.»

M. P., médecin

Test de résistance

L'efficacité des médicaments contre le VIH dépend entre autres des éventuelles résistances que l'on a vis-à-vis de certaines substances, autrement dit de l'absence de réaction du virus face à certains médicaments. C'est pour cette raison que l'on effectue déjà, en règle générale, un test de résistance au moment du test de confirmation. Cela permet de sélectionner les médicaments qui conviendront dans le cas particulier.

Effets secondaires

Les traitements combinés apparus ces dernières années sont toujours mieux tolérés. Comme d'autres médicaments, ils peuvent toutefois aussi provoquer des effets secondaires comme des nausées, diarrhées ou troubles du sommeil.



Dans la plupart des cas, les effets secondaires se manifestent surtout dans les premières semaines qui suivent le début du traitement ou lors d'un changement de médicaments, et ils peuvent aussi disparaître à nouveau.

Dans certains cas, il faut échanger un médicament contre un autre, mieux toléré.

Effets à long terme

Les médicaments modernes contre le VIH sont généralement bien tolérés, même sur une longue durée. Mais certaines substances peuvent avoir des effets à long terme et entraîner par exemple des problèmes cardiovasculaires ou endommager le foie et les reins.



Parlez avec votre médecin des éventuels effets secondaires et des possibilités d'y remédier.

Importance de l'observance thérapeutique

Le traitement n'est efficace que si les médicaments sont pris conformément à la prescription. Si l'on oublie trop de prises, le virus risque fort de ne plus réagir aux médicaments parce qu'il a développé des résistances durant l'interruption du traitement.

Médecine complémentaire et interactions

Aucune étude scientifique n'a permis à ce jour de prouver l'efficacité des méthodes complémentaires contre le VIH. Toutefois, la médecine complémentaire peut améliorer la qualité de vie, renforcer le système immunitaire et soulager les effets secondaires du traitement antirétroviral.



Attention: il y a souvent des interactions défavorables entre les remèdes naturels et les substances antirétrovirales. Parlez-en donc toujours avec votre médecin avant d'utiliser de tels remèdes.

Qui paie le traitement?

La prise en charge médicale d'une infection à VIH coûte très cher. En Suisse, les coûts sont pris en charge par l'assurance-maladie obligatoire. Si vous habitez en Suisse, vous avez le droit et l'obligation de conclure une assurance-maladie. C'est valable également si vous n'avez pas de permis de séjour (sans-papiers).



Si vous avez des questions sur vos assurances, adressezvous à une organisation régionale de lutte contre le sida ou à la consultation juridique de l'Aide Suisse contre le Sida (adresses à la page 43).



«Je me fais tout simplement envoyer mes médicaments contre le VIH que je commande dans une pharmacie en ligne.»

Doris, 39 ans

AVANTAGES DU TRAITEMENT

L'espérance de vie augmente très nettement

Deux raisons à cela:

- le traitement stoppe la prolifération du virus, ce qui permet au système immunitaire de se rétablir et de lutter efficacement contre des infections. Le sida ne se déclare donc pas;
- l'organisme retrouve le calme. Tant que l'infection à VIH n'est pas traitée, tout l'organisme est constamment en effervescence parce qu'il essaie de combattre l'infection, ce qui signifie du stress pour lui. Le traitement permet de freiner l'hyperactivité permanente de l'organisme.

Avec un traitement efficace, on ne transmet plus le VIH par voie sexuelle

Pour cela, trois conditions doivent être remplies:

- 1. Le traitement antirétroviral est suivi à la lettre et son efficacité est vérifiée par des contrôles médicaux réguliers.
- 2. Les virus ne peuvent plus être détectés dans le sang depuis au moins six mois.
- 3. La personne séropositive n'est atteinte d'aucune autre infection sexuellement transmissible: celle-ci pourrait en effet diminuer l'efficacité du traitement.



Qu'est-ce que cela signifie?

Si vous êtes sous traitement efficace et que vous avez un ou une partenaire fixe, vous pouvez, le cas échéant, renoncer au préservatif.

Mais consultez impérativement votre médecin au préalable et associez votre partenaire fixe à la décision.

Si vous pratiquez le sexe anonyme ou si vous avez des partenaires occasionnels, vous risquez, en n'utilisant plus de préservatif, de contracter une autre infection sexuellement transmissible et de redevenir contagieux. On vous conseillera donc de continuer à utiliser des préservatifs pour ce genre de rapports sexuels.

On peut avoir des enfants sans danger

- En tant qu'homme: le traitement permet de faire des enfants sans contaminer la partenaire.
- En tant que femme: le traitement permet de concevoir un enfant et de le mettre au monde sans contaminer ni le partenaire ni l'enfant.

Si vous souhaitez avoir un enfant, discutez les différentes options avec votre médecin avant la conception.



COMMENCER UN TRAITEMENT MAINTENANT OU PLUS TARD?

Détermination du stade de l'infection à VIH

Afin de déterminer le meilleur moment pour commencer un traitement, il faut commencer par savoir à quel stade d'évolution (voir page 12) se trouve l'infection.

Deux valeurs servent de repère:

- 1. Le nombre de cellules CD4 (cellules immunitaires), ou valeurs CD4. Une personne en bonne santé a 500 cellules CD4 ou plus par microlitre de sang. Lorsqu'il y a infection par le VIH, ce nombre diminue. Sans traitement, le nombre de CD4 peut baisser jusqu'à zéro. Des valeurs CD4 basses prouvent que le VIH prend le dessus sur le système immunitaire.
- 2. La quantité de virus dans le sang, dite aussi virémie ou charge virale. Sans traitement, elle peut aller de quelques milliers de copies du virus par millilitre de plasma sanguin à plus d'un million.

Sous traitement efficace, les virus ne prolifèrent plus dans l'organisme; ils ne peuvent plus être détectés dans le sang. On parle alors de «charge virale indétectable».



Quand devrais-je commencer le traitement?

Il existe des directives internationales unifiées pour le début d'un traitement. Pour simplifier, on vous recommande généralement de commencer un traitement au plus tard:

- lorsque vos valeurs CD4 tombent à 350 (ou en dessous). Il se peut qu'il vaille la peine de commencer le traitement déjà avant pour soulager rapidement le système immunitaire. Des études sont actuellement en cours afin de vérifier cette hypothèse;
- lorsque se déclare le sida ou une maladie en relation avec la progression de votre déficit immunitaire.

En plus des valeurs mesurables, votre médecin examinera également votre état de santé actuel. Le cas échéant, d'autres facteurs peuvent aussi parler en faveur d'un traitement, comme par exemple une infection supplémentaire par le virus de l'hépatite B ou C.

L'élément principal reste votre motivation à suivre le traitement suivant la prescription et vraisemblablement la vie durant.



Et si je ne suis pas prêt(e) pour le traitement?

En fin de compte, la décision de commencer ou non un traitement n'appartient qu'à vous: ce n'est ni au médecin, ni au partenaire ou à la famille de décider. C'est de votre santé qu'il s'agit.



Parlez de vos préoccupations et de vos doutes avec votre médecin. Vérifiez également que vous ayez toutes les informations nécessaires pour prendre une décision.

Si vous hésitez, il n'y a pas de mal à demander un second avis médical. L'organisation régionale de lutte contre le sida peut aussi vous aider à vous déterminer.



La brochure «Prêt pour la thérapie?» peut également vous être utile. Adresse de commande à la page 44.



«Pour moi, la prise quotidienne des médicaments ne me pose pas de problème, j'ai une alarme sur mon téléphone mobile et un semainier pour les médicaments. Des effets secondaires, je n'en ai eu que les premiers jours, et c'était supportable.»

Céline, 28 ans

Mon médecin spécialiste du VIH

TROUVER LE BON MÉDECIN

Comment trouver un spécialiste du VIH?

Le traitement d'une infection à VIH requiert des connaissances particulières. Voici comment trouver un spécialiste du VIH à proximité de chez vous:

- centre de traitement du VIH: vous pouvez vous y faire traiter ou y demander les coordonnées de spécialistes du VIH dans votre région. Vous trouverez les adresses à la page 46;
- organisation régionale de lutte contre le sida: vous pouvez demander à l'organisation de votre région quels médecins ont un cabinet spécialisé dans la prise en charge du VIH (adresses à la page 45).

Libre choix du médecin

En règle générale, chacun a le droit de choisir son médecin. N'hésitez pas à faire usage de ce droit.



Toutefois, la règle ne s'applique pas si vous avez convenu avec votre assurance-maladie d'un modèle dit du médecin de famille ou d'un modèle HMO. Mais si vous le souhaitez, vous pouvez résilier cet arrangement pour la prochaine période contractuelle.

Demandez conseil le cas échéant.



«Ce qui est important pour moi chez un médecin, c'est qu'il m'écoute correctement, qu'il me prenne au sérieux et qu'il me consacre suffisamment de temps.»

Edith, 43 ans

LE PROCHAIN RENDEZ-VOUS

Etat des lieux

Où en sont vos défenses immunitaires? Un traitement doit-il être envisagé dès maintenant? Une fois le diagnostic posé, vous devriez vous rendre sans attendre chez un spécialiste du VIH afin de faire le point. Ce premier rendez-vous est important pour avoir une image claire de votre situation.

Mises au point, examens, analyses

Lors du premier rendez-vous, votre médecin procédera à un examen corporel complet et, avec votre aide, il tâchera de reconstruire l'historique de votre infection. Afin d'avoir une vision globale de votre état de santé, on ne se contente pas de mesurer le nombre de cellules CD4 et la charge virale. Généralement, on examine également si vous avez développé des résistances et s'il y a des maladies concomitantes comme l'hépatite, les infections sexuellement transmissibles, les troubles de la fonction hépatique et rénale ou encore les maladies cardiovasculaires. Si nécessaire, on vous prescrira des vaccins complémentaires.

Visites régulières chez le médecin

En règle générale, l'intervalle recommandé entre deux rendez-vous chez le médecin ou avec l'équipe soignante est de trois à six mois. Des visites plus fréquentes seront nécessaires au début du traitement antirétroviral ou si les médicaments posent problème.

Participation à des études

Votre médecin vous demandera peut-être si vous souhaitez participer à une étude clinique, par exemple à l'«étude suisse de cohorte VIH» (www.shcs.ch). C'est à cette étude que nous devons d'innombrables progrès dans le traitement médical du VIH à l'échelle mondiale. Votre participation est facultative, l'investissement personnel relativement faible et vous pouvez vous retirer en tout temps. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles en termes de recherche, il est bien sûr souhaitable que la participation se fasse sur une assez longue durée.



Qu'est-ce que je veux savoir?

Nous vous recommandons d'établir une liste de questions avant chaque rendezvous chez votre médecin. N'ayez pas peur de demander tout ce que vous aimeriez savoir. Vous avez le droit d'être renseigné sur:

- ce qu'est une infection par le VIH;
- les examens qui vous sont proposés, et pourquoi;
- les résultats de ces examens et ce qu'ils signifient;
- pourquoi il vous est maintenant recommandé de commencer un traitement ou pourquoi il n'est pas encore nécessaire;
- ce qui se passe si vous ne souhaitez pas encore le commencer;
- comment agissent les médicaments anti-VIH;
- quels effets secondaires peuvent se manifester;
- quels médicaments vous devez prendre, à quel moment et pour quelle raison;
- quel est précisément le risque de transmission lié aux pratiques sexuelles de votre choix;
- comment vous pouvez protéger de l'infection votre partenaire fixe;
- etc.



Peut-être est-ce utile de prendre quelques notes lorsque vous obtenez les réponses à ces questions.

Parler de tout ouvertement

Essayez d'être ouvert avec votre médecin et de lui dépeindre votre situation telle que vous la vivez réellement. Considérez votre médecin comme une personne à qui vous pouvez demander toutes sortes d'informations et de conseils médicaux spécialisés. Vos questions ne doivent pas forcément se limiter au domaine médical. Vous pouvez aborder tous les sujets qui vous préoccupent, qu'il s'agisse de sexualité, de protection contre la transmission du virus, de qualité de vie, etc.



«N'oublions pas qu'il s'agit d'une prise en charge à long terme. Il est par conséquent essentiel que le médecin et le patient s'entendent bien.»

H. J., médecin

La vie au quotidien avec le VIH

LA SANTÉ AU QUOTIDIEN

Quelle est mon espérance de vie avec le VIH?

Avec un traitement efficace et un mode de vie sain, vous avez une espérance de vie élevée, semblable à celle des personnes vivant sans le VIH.

Y a-t-il des risques particuliers pour ma santé?

L'infection à VIH et le traitement antirétroviral représentent tous deux un défi particulier pour l'organisme. Par comparaison avec les personnes vivant sans le VIH, votre organisme peut donc être davantage sujet:

- aux affections cardiaques;
- · au diabète:
- aux problèmes de foie;
- aux lésions rénales;
- · à l'ostéoporose;
- aux affections cérébrales et nerveuses;
- à certains types de cancer:
- à d'autres infections causées par des bactéries, des virus ou des champignons.



C'est donc un bon investissement pour les personnes séropositives que de veiller à tous les aspects de leur santé.

Ci-après les principales recommandations.



«Je prévois maintenant d'arrêter de fumer.»

Sabina, 50 ans

Comment puis-je influencer ma santé?

Il y a des facteurs que vous ne pouvez pas influencer, par exemple votre patrimoine génétique. Mais il y en a de nombreux autres sur lesquels vous pouvez exercer une influence.

- Arrêter de fumer. Fumer est particulièrement néfaste pour les personnes séropositives (risque de cancer et risque cardiovasculaire). Informations concernant l'arrêt du tabagisme au 0848 000 181 (ligne stop-tabac).
- Une nourriture variée, comprenant beaucoup de fruits et de légumes, aide votre corps et votre système immunitaire. Les régimes extrêmes ou une alimentation très spécialisée sont souvent susceptibles de faire plus de mal que de bien en raison du déséquilibre de l'apport d'éléments nutritifs.
- Avoir une activité physique suffisante jeu, danse, vélo, sport... est bénéfique pour le cœur et soutient le système circulatoire. L'activité physique aide aussi à lutter contre les états dépressifs et renforce le bien-être général.
- Une consommation d'alcool modérée ne nuit pas. En quantité excessive par contre, l'alcool attaque le cerveau et le foie et augmente le risque de cancer. Plus d'informations: www.consommationdalcool.ch. Si vous souffrez également d'hépatite, vous ne devriez pas consommer d'alcool du tout. Si vous avez de la peine à réduire votre consommation d'alcool, adressez-vous à votre médecin ou à un service spécialisé (www.indexaddictions.ch).
- Éliminer le stress, se détendre. Des études l'attestent: un stress permanent peut rendre malade. Il existe différentes méthodes pour vaincre le stress: yoga, exercices de respiration, méditation, etc. Cherchez sur Internet la méthode qui vous convient le mieux.

VOYAGES

Restrictions d'entrée

Certains pays, tels Singapour, appliquent encore des restrictions d'entrée aux personnes séropositives.



Renseignez-vous avant votre départ sur www.hivtravel.org.

Médicaments et vaccins

Emportez avec vous suffisamment de médicaments pour toute la durée de votre voyage. Si vous vous rendez dans un autre fuseau horaire, revoyez brièvement le plan de prise des médicaments avec votre médecin. Avant le voyage, renseignez-vous également sur les éventuels vaccins requis. Vous obtiendrez plus d'informations auprès de votre médecin.

Assurance-maladie à l'étranger

Si vous tombez malade à l'étranger, l'assurance-maladie obligatoire prend généralement en charge les frais de traitement jusqu'au double de ceux qui auraient été occasionnés dans votre canton de domicile. Pour les séjours dans des pays chers comme les Etats-Unis ou le Japon, il est donc recommandé de conclure une assurance voyage complémentaire. Toutefois, ces assurances n'allouent en règle générale aucune prestation pour des maladies qui existaient déjà lorsque l'assurance a été conclue, par exemple le VIH.

SEXUALITÉ

Étant donné que le VIH est sexuellement transmissible, de nombreuses personnes séropositives ont, au début, de grandes craintes en relation avec leur sexualité. Elles ne souhaitent mettre personne en danger et aimeraient malgré tout conserver une vie sexuelle.

Vous trouverez des informations détaillées dans la brochure «Vie affective et sexuelle» (adresse de commande à la page 44).

Mon/ma partenaire est séronégatif

Il y a deux façons de prévenir la transmission du virus:

- sexe à moindre risque: toujours utiliser un préservatif pour les relations anales et vaginales; pour les relations orales, éviter que du sperme ou du sang ne pénètre dans la bouche, et n'avaler ni l'un ni l'autre;
- traitement efficace: si votre traitement a une efficacité optimale (voir page 19), il n'y a pratiquement plus aucun risque de transmission du virus. Le cas échéant, vous pouvez même renoncer au préservatif. Mais consultez impérativement votre médecin au préalable.



«Je ne suis plus contagieux! Je peux informer mes partenaires et leur ôter la crainte de s'infecter avec le VIH. Et cela me libère moi aussi de la peur d'infecter quelqu'un.»

Markus, 38 ans

Nous sommes tous deux séropositifs

Demandez conseil à votre médecin avant de renoncer au préservatif. Il est possible de s'infecter avec une deuxième souche du virus lors de rapports sans préservatif (surinfection). Toutefois, le risque est très faible.

L'accident! Que faire?

S'il y a eu une situation à haut risque et si vous n'êtes pas (encore) sous traitement antirétroviral efficace, votre partenaire peut effectuer une PEP (prophylaxie post-exposition), un traitement combiné d'urgence s'étalant sur quatre semaines.

Dans ce cas, votre partenaire doit se rendre le plus vite possible, au mieux dans les deux premières heures, mais au plus tard dans les 48 heures, chez votre médecin traitant ou aux urgences et expliquer la situation. Plus d'informations sur la PEP sur www.aids.ch (-> Questions fréquentes -> Après une situation à risque).



Puis-je faire l'objet de poursuites pénales en raison de rapports sexuels?

Chacun est a priori responsable de sa propre protection. Malheureusement, les tribunaux suisses ne le voient pas du même œil. Une personne séropositive peut être condamnée pour avoir eu des rapports sexuels risqués. Et ce, même s'il n'y a pas eu transmission du VIH!

Voici ce que disent les tribunaux suisses

Vous devez protéger votre partenaire de manière conséquente. À ce jour, seule l'utilisation de préservatifs est considérée par les tribunaux comme une protection conséquente. Mais il apparaît qu'un traitement efficace pourrait aussi remplir ces critères (voir page 19).



Si vous respectez les règles du sexe à moindre risque, vous n'êtes pas légalement tenu de révéler votre séropositivité.

Si vous ne respectez pas les règles du sexe à moindre risque, vous devez au préalable informer votre partenaire de votre séropositivité.

Il peut y avoir condamnation même si le partenaire savait que vous étiez séropositif et que vous avez renoncé au préservatif d'un commun accord. Suite à une modification de la loi qui entrera en vigueur vraisemblablement à partir de 2016, on ne pourra plus être puni dans ces circonstances.

Protection des données, travail et assurances

PROTECTION DES DONNÉES ET DEVOIR DE DISCRÉTION

L'information relative à votre séropositivité est protégée par diverses dispositions relatives à la protection des données.



Personne n'a le droit de révéler votre séropositivité sans votre autorisation, pas même dans la sphère privée. Il peut être utile de le signaler expressément à tous vos interlocuteurs.

Les médecins et leurs auxiliaires (employé(e)s du cabinet, etc.) n'ont pas non plus le droit de divulguer cette information. Ils sont soumis au secret professionnel selon le code pénal. Les personnes travaillant dans les centres de conseil, le personnel des assurances, des organisations de lutte contre le sida et bien d'autres encore sont soumis pour leur part au devoir de discrétion selon la loi sur la protection des données.

Droit d'accès

Les données vous concernant sont collectées par différentes personnes et services, par exemple par votre médecin, votre assureur et votre employeur.



Vous avez le droit de savoir quelles données ont été collectées à votre sujet, dans quel but et qui peut y avoir accès.

Plus de détails à ce sujet dans la brochure «Protection des données – protection de la sphère privée» (adresse de commande à la page 44).

ET AU TRAVAIL?

Dois-je informer mon employeur?

En aucun cas vous n'êtes obligé de dire à votre employeur que vous êtes séropositif.

Y a-t-il des métiers que je ne puisse pas exercer?

Vous pouvez en Suisse exercer a priori tous les métiers que vous aimeriez. En effet, vous n'avez aucun risque de contaminer quelqu'un avec le VIH si les règles d'hygiène requises sont respectées.

Que dois-je dire si je suis à la recherche d'un emploi?

Lorsque vous êtes en recherche d'emploi, vous n'êtes jamais obligé non plus de dévoiler votre séropositivité: ni dans le dossier de candidature, ni lors de l'entretien d'embauche. Si l'on vous pose directement la question concernant le VIH, vous pouvez donner une réponse fausse. L'employeur n'a pas le droit de vous poser cette question.

Autres informations concernant la vie professionnelle

Des difficultés peuvent néanmoins surgir: par exemple pour l'entrée dans la caisse de pension ou dans l'assurance indemnités journalières.



Les brochures «Emploi et VIH» et «Protection des données – protection de la sphère privée» vous donnent toutes informations utiles pour le monde du travail. L'adresse de commande se trouve à la page 44.

MES ASSURANCES

Assurances obligatoires

Le diagnostic d'une infection à VIH ne change rien pour toutes les assurances obligatoires en Suisse:

- assurance-maladie obligatoire
- assurance-vieillesse et survivants (AVS)
- assurance-invalidité (AI)
- domaine obligatoire de l'assurance de prévoyance professionnelle (caisse de pension)
- assurance-chômage (AC), etc.

Envers toutes ces assurances, vous n'avez aucun devoir d'information. Vous pouvez aussi continuer à changer de caisse-maladie pour votre assurance de base.

Assurances que j'ai conclues avant le diagnostic

Tous les autres contrats d'assurance (privés, relevant du domaine surobligatoire) que vous avez conclus avant le diagnostic de l'infection à VIH ne sont pas menacés non plus. Là non plus, vous n'avez pas d'obligation d'informer de votre infection à VIH.

> Si vous avez des assurances complémentaires, il est conseillé de ne pas les résilier. En effet, après le diagnostic, il est très difficile de conclure de nouvelles assurances.

Assurances que j'aimerais conclure après le diagnostic

Après le diagnostic, il est très difficile de conclure une nouvelle assurance à titre privé (p. ex. assurance indemnités journalières, assurance-maladie complémentaire). Les assureurs ont le droit de s'enquérir de vos maladies et peuvent vous refuser l'assurance ou faire une réserve. Vous avez l'obligation de répondre de manière conforme à la vérité. En revanche, conclure une assurance-vie n'est pas totalement exclu. Veuillez-vous adresser pour cela au service juridique de l'Aide Suisse contre le Sida (adresse à la page 45).



Important

Si vous n'avez fait jusqu'à présent qu'un test anonyme dans un laboratoire ou à l'hôpital, il peut être utile - avant votre prochaine consultation! - de demander conseil concernant vos assurances à une organisation locale de lutte contre le sida ou au service juridique de l'Aide Suisse contre le Sida (adresses à la page 45).

Conseil

Pour toutes les questions d'assurances en relation avec le VIH, vous pouvez demander des conseils personnalisés à l'organisation de lutte contre le sida dans votre région ou vous adresser directement au service juridique de l'Aide Suisse contre le Sida (adresses à la page 45).

VOICI COMMENT OBTENIR JUSTICE

Consultation juridique gratuite

Avez-vous une question de droit en lien direct avec le VIH/sida? Dans ce cas, vous pouvez vous adresser par téléphone ou par écrit au service juridique de l'Aide Suisse contre le Sida. Nous clarifions la situation, informons, conseillons et servons aussi d'intermédiaires. Nous vous aidons aussi à rédiger des requêtes et des propositions, à former une opposition ou un recours. Le cas échéant, nous vous mettons en contact avec des avocats compétents et de confiance. Vos demandes sont traitées de façon strictement confidentielle. Nos services sont gratuits.

Notre équipe est à votre disposition pour vous conseiller les jours suivants:

mardi, 9-12 h et 14-16 h **jeudi,** 9-12 h et 14-16 h

044 447 11 11, recht@aids.ch

Victime de discrimination? Dites-le-nous!

Votre dentiste refuse de vous traiter à cause de votre séropositivité? Une personne de votre entourage raconte partout que vous êtes séropositif? Ne vous laissez pas faire. Si vous avez été victime d'injustice, déclarez-le à l'Aide Suisse contre le Sida.

Les personnes séropositives sont toujours pénalisées et confrontées à des discriminations dans différentes circonstances. Ainsi, de nombreuses compagnies d'assurance-vie continuent de refuser catégoriquement toute demande émanant d'une personne séropositive. La discrimination se manifeste aussi en milieu professionnel: on demande lors d'un entretien d'embauche si un test de dépistage du VIH a été réalisé, un licenciement est prononcé suite au dévoilement d'une séropositivité ou la protection des données n'est pas respectée.

L'Aide Suisse contre le Sida est le centre national de déclaration des discriminations et des atteintes à la personnalité liées au VIH/sida. Pour avoir une vision globale de la situation actuelle en matière de discrimination et pouvoir informer et lutter contre le phénomène de manière ciblée, nous avons besoin de vos déclarations.

Ne gardez pas le silence – dites-nous ce qui est arrivé! Envoyez un courriel à recht@aids.ch. Ou annoncez la discrimination (anonymement) en utilisant le formulaire en ligne sur www.aids.ch.

Le cas échéant, nous vous aidons à obtenir justice.



Adresses et informations complémentaires

PUBLICATIONS

Brochures

«Vie affective et sexuelle» – évoque les différentes guestions et les problèmes en relation avec la vie affective et la sexualité et donne des renseignements fiables permettant à chacun de décider en connaissance de cause.

«Protection des données – protection de la sphère privée» – présente les dispositions légales qui régissent la manière dont sont traitées les informations concernant votre personne ou votre diagnostic et expose vos droits et les possibilités à votre disposition pour protéger votre sphère privée.

«Emploi et VIH» - rassemble toutes les informations importantes dont vous avez besoin dans le monde du travail et si vous recherchez un emploi. Uniquement sous forme de PDF en ligne, sur www.shop.aids.ch/seropo.

«Prêt pour la thérapie?» - montre pourquoi il est important d'adhérer vraiment au traitement et donne des conseils et suggestions pour y parvenir.

«Les médicaments anti-VIH – ce que je devrais savoir sur la thérapie» – contient des informations de base sur les médicaments utilisés pour combattre le VIH. Uniquement sous forme de PDF en ligne, sur www.shop.aids.ch/seropo.

«Aperçu des médicaments antirétroviraux» – contient une liste de tous les antirétroviraux disponibles en Suisse, avec les dosages et les principaux effets indésirables. Uniquement sous forme de PDF en ligne, sur www.shop.aids.ch/seropo.

Swiss Aids News

Bulletin trimestriel présentant les dernières informations de la médecine et du droit. Abonnement annuel: 40 francs - réduction possible pour les personnes en situation financière difficile.

«Remaides Suisse» – revue trimestrielle francophone d'information pour les personnes vivant avec le VIH et leurs proches. Par sa proximité avec la vie quotidienne autant que par son option résolument thérapeutique, «Remaides» est unique. Pour s'abonner gratuitement: remaides@groupesida.ch ou Groupe sida Genève, 9, rue du Grand-Pré, 1202 Genève, téléphone 022 700 15 00.

Adresse de commande

Aide Suisse contre le Sida, case postale 1118, 8031 Zurich. Téléphone 044 447 11 13, fax 044 447 11 14. shop@aids.ch; www.shop.aids.ch (vous y trouvez également toutes les publications en ligne).

Toutes les publications sont disponibles en plusieurs langues et vous parviendront sous pli discret (emballage neutre).

ADRESSES

Aide Suisse contre le Sida

Konradstrasse 20, case postale 1118, 8031 Zurich 044 447 11 11, fax 044 447 11 14, www.aids.ch, aids@aids.ch

Organisations régionales de lutte contre le sida

Adresses sur www.aids.ch ou au 044 447 11 11.

Les organisations régionales proposent des conseils individuels ou un suivi de plus longue durée ainsi que des adresses de spécialistes du VIH, des informations et des conseils sur les groupes de discussion et rencontres de personnes séropositives, des psychothérapeutes qualifiés, etc.

Services juridiques

- Aide Suisse contre le Sida, lundi 9 h-12 h, mardi et jeudi 9 h-12 h et 14 h-17 h, 044 447 11 11. E-mail: recht@aids.ch.
- Groupe sida Genève, conseil juridique, 022 700 13 61, info@groupesida.ch

Checkpoints

Des Checkpoints sont disponibles à Genève, Lausanne, Bâle et Zurich pour les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes. Ces centres proposent conseils, traitement, tests VIH et IST, etc. www.mycheckpoint.ch.

> Les collaborateurs et collaboratrices de ces organisations sont tous tenus au devoir de discrétion. Ils n'ont pas le droit de transmettre des informations vous concernant à un tiers, même à des autorités ou à des instances officielles.



Centres de traitement du VIH en Suisse

Argovie

Kantonsspital Aarau

Infektiologie, HIV-Sprechstunde, Haus 7, Tellstrasse, 5001 Aarau, 062 838 68 12 www.ksa.ch

Kantonsspital Baden

Infektiologie, HIV-Sprechstunde, Im Ergel, 5404 Baden, 056 486 25 84 www.kantonsspitalbaden.ch

Spital Region Oberaargau

Infektiologie, St. Urbanstrasse 67, 4901 Langenthal, 062 916 31 31, www.sro.ch

Bâle

Universitätsspital Basel

Infektiologie & Spitalhygiene, HIV-Sprechstunde, Petersgraben 4, 4031 Basel 061 265 50 53, www.unispital-basel.ch

Kantonsspital Bruderholz

Abteilung Infektiologie und Spitalhygiene, Infektiologische Sprechstunde Medizinisches Ambulatorium, 1. Stock, 4101 Bruderholz, 061 436 20 65 www.bruderholzspital.ch

Berne

Inselspital Bern

Sprechstunde der Universitätsklinik für Infektiologie und Reisemedizin Polikliniktrakt 2, Eingang 29, Stock B, 3010 Bern, 031 632 25 25 www.infektiologie.insel.ch

Centre hospitalier Bienne

Infectiologie, Vogelsang 84, 2502 Bienne, 032 324 34 58, www.szb-chb.ch

Regionalspital Emmental

Infektiologie Spital Burgdorf, HIV-Sprechstunde, Oberburgstrasse 54 3400 Burgdorf, 034 421 23 00, www.rs-e.ch

Spital Thun

Infektiologie, Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun, 033 729 26 26, www.spitalstsag.ch

Genève

Hôpitaux universitaires de Genève (HUG)

Service des maladies infectieuses, Unité VIH/sida, Consultation ambulatoire Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 2e étage, 022 372 96 17, www.hug-ge.ch

Grisons

Kantonsspital Graubünden

Infektiologie und Spitalhygiene, Loëstrasse 170, 7000 Chur, 081 256 75 45 www.ksgr.ch

Lucerne

Kantonsspital Luzern

Infektiologie, 6000 Luzern, 041 205 11 11, www.luks.ch

Neuchâtel

Hôpital neuchâtelois - Pourtalès

Rue Maladière, 2000 Neuchâtel, 032 713 33 70, www.h-ne.ch

Hôpital neuchâtelois

Médecine interne, Rue de Chasseral 20, 2303 La Chaux-de-Fonds 032 967 24 49, www.h-ne.ch

Saint-Gall

Kantonsspital St. Gallen

Fachbereich Infektiologie/Spitalhygiene, Infektiologische Sprechstunde Rorschacher Strasse 95, Haus 22, 9007 St. Gallen, 071 494 26 32 www.infekt.ch

Thurgovie

Spital Thurgau AG

Kantonsspital Münsterlingen, HIV-Sprechstunde, 8596 Münsterlingen 071 686 21 72, www.stgag.ch

Tessin

Ospedale regionale di Lugano

Malattie infettive, Via Tesserete 46, 6903 Lugano, 091 811 61 11, www.eoc.ch

Ospedale regionale di Locarno

Malattie infettive, Via all'Ospedale 1, 6600 Locarno, 091 811 41 11, www.eoc.ch

Ospedale regionale di Bellinzona e Valli

Malattie infettive, 6500 Bellinzona, 091 811 91 11, www.eoc.ch

Ospedale regionale di Mendrisio

Malattie infettive, Via Turconi 23, 6850 Mendrisio, 091 811 31 11, www.eoc.ch

Clinica Luganese

Servizio medicina interna e malattie infettive, Via Soldino, 6900 Lugano 091 960 81 11, www.clinicaluganese.ch

Vaud

Centre hospitalier universitaire Vaudois (CHUV)

Service des maladies infectieuses, consultation de suivi pour le VIH Rue du Bugnon 46, 1011 Lausanne, 021 314 10 22, www.chuv.ch/min

Zurich

Universitätsspital Zürich

Klinik für Infektionskrankheiten und Spitalhygiene, Rämistrasse 100, 8091 Zürich 044 255 33 22, www.infektiologie.usz.ch

Klinik Im Park

Zentrum für Infektionskrankheiten, Bellariastrasse 38, 8038 Zürich 044 209 20 60, www.infekt-zuerich.ch

INTERNET

- www.aids.ch Site de l'Aide Suisse contre le Sida. Vous y trouvez tous les documents d'information en ligne.
- www.workpositive.ch Toutes les informations en relation avec la vie professionnelle.
- www.bag.admin.ch/aids Site de la section sida de l'Office fédéral de la santé publique.
- www.positivrat.ch Site du Conseil Positif Suisse, un comité de défense des intérêts des personnes atteintes du VIH.
- www.groupesida.ch Site du Groupe sida Genève: informations de base sur le VIH/sida, la prévention, la vie au positif, etc.
- www.pvageneve.ch Site des personnes vivant avec le VIH/sida et leurs proches à Genève.
- www.seronet.info Site avec toute l'actualité, des blogs, un agenda, des témoignages, etc.

L'AL DES PROBLÈMES DE LANGUE

Il est très important que vous et votre médecin puissiez vous comprendre. Si vous avez des problèmes de langue, il y a plusieurs possibilités:

- vous pouvez vous faire accompagner par une personne qui traduira pour vous. Mais veillez à choisir quelqu'un en qui vous avez confiance;
- renseignez-vous dans les centres de traitement du VIH ou dans les grands hôpitaux. Ils ont souvent un service de traduction interne;
- vous pouvez aussi chercher de votre côté un interprète professionnel. Mais vous devrez généralement vous-même en assumer les frais. Cherchez sur le site www.inter-pret.ch ou demandez dans une organisation régionale de lutte contre le sida.

Plus d'informations sur le système de santé suisse dans le «Guide de santé pour la Suisse», disponible en 19 langues. A commander ou à télécharger sous forme de fichier PDF sur www.migesplus.ch.



Cette brochure est disponible en français, allemand, italien et anglais.

La forme masculine généralement utilisée dans le texte par souci de lisibilité s'applique bien sûr aux deux sexes.

Nous remercions particulièrement toutes les personnes qui, par leurs commentaires, suggestions et critiques, ont apporté une contribution essentielle à la réalisation de cette brochure. Tous les noms et éléments personnels apparaissant dans les citations ont été modifiés pour protéger les personnes concernées.

Editeur

Aide Suisse contre le Sida

Auteurs

Cette brochure se fonde sur une version antérieure rédigée par: Lukas Meyer, Aide Suisse contre le Sida, et Andreas Loh, psychologue diplômé, avec la collaboration d'Isabella Kehrli, organisation zurichoise de lutte contre le sida

Relecture médicale

Dr. med. Jan Fehr, Oberarzt Universitätsspital Zürich, Klinik für Infektionskrankheiten und Spitalhygiene

Relecture juridique

Julia Hug et Caroline Suter, Aide Suisse contre le Sida

Direction de projet

Claire Comte, Aide Suisse contre le Sida

Adaptation française

Line Rollier, sur la base de la version antérieure de Ch. Thomann et Ch. Park

© 2014 Aide Suisse contre le Sida

Graphisme

Kraftkom GmbH, Saint-Gall, www.kraftkom.ch

Impression

Print-X Solutions GmbH

Cette brochure a été publiée grâce au soutien financier de: Office fédéral de la santé publique

AIDEZ D'AUTRES PERSONNES SÉROPOSITIVES

En faisant un don, vous soutenez nos efforts en faveur des personnes séropositives, et plus précisément:

- aide directe en cas de difficultés avec un employeur ou des assurances
- consultation juridique gratuite
- soutien financier dans les situations critiques
- investissement pour l'égalité des droits
- campagnes pour plus de solidarité au sein de la société et pour la suppression des préjugés et des idées reçues sur le VIH

Merci de tout cœur

Aide Suisse contre le Sida, Zurich, CP 30-10900-5, ou don en ligne sur www.aids.ch.

