Vivre avec le VIH

Prêt pour le traitement?

Chère lectrice, cher lecteur,

Un diagnostic de VIH est très déstabilisant. On se trouve confronté tout à coup à une situation entièrement nouvelle. La maladie, la mort et la douleur peuvent faire irruption dans nos pensées. Simultanément, une foule de questions se presse: que va-t-il se passer? Quelles sont mes chances? Quelles sont les possibilités qui s'offrent à moi?

J'aimerais vous donner tout de suite une première réponse d'un point de vue médical: avec les médicaments dont on dispose actuellement contre le VIH, appelés antirétroviraux, vous avez de très bonnes chances de vivre longtemps et en bonne santé. Grâce aux antirétroviraux, le VIH n'est plus de nos jours une maladie mortelle, mais chronique – comparable au diabète ou à l'hypertension.

Cependant, le traitement contre le VIH est contraignant. Il présuppose non seulement un bon suivi médical, mais aussi de la discipline de votre part. Au début, vous aurez le sentiment d'errer en plein labyrinthe médical. Mais on apprend à s'y retrouver, tout comme on apprend à intégrer les médicaments dans son quotidien.

Vous aurez régulièrement à affronter des situations délicates. La question de savoir quel est pour vous le meilleur moment pour commercer le traitement est déjà en soi un vrai défi. Mais le principal souci d'un grand nombre de patients est lié aux effets indésirables. Ceux-ci peuvent arriver, mais on peut bien les gérer à l'heure actuelle. L'essentiel est d'en informer votre médecin afin qu'il puisse, le cas échéant, adapter votre traitement.

La présente brochure entend par conséquent vous donner aussi, en plus des informations importantes sur le traitement antirétroviral, des indications sur la manière dont vous pouvez vous aussi contribuer à son succès et vous assurer un suivi médical sur mesure.





Médecin-chef et spécialiste du VIH à l'Hôpital universitaire de Zurich

13 questions, 13 réponses	4
L'essentiel, c'est vous	12 18 21 24 28
Que pensez-vous du traitement?	
Aller de l'avant grâce au travail d'équipe	
De l'aide en toute situation	
Plus d'informations	

13 questions, 13 réponses

Pourquoi un traitement contre le VIH?

Le VIH est un virus qui prolifère dans l'organisme et détruit ses défenses. Le phénomène peut passer longtemps inaperçu. Mais à partir d'un certain moment, les défenses sont si affaiblies que l'organisme ne peut plus lutter contre les maladies. Même une infection aussi banale qu'un refroidissement peut alors devenir dangereuse. C'est cet état que l'on nomme sida et on en meurt tôt ou tard. Le traitement contre le VIH permet d'éviter d'arriver à ce stade.



Jargon médical «TAR/ARV»

Le traitement contre le VIH est souvent appelé traitement antirétroviral ou TAR en abrégé. On parle de médicaments antirétroviraux (ARV) parce que le VIH fait partie de la famille des rétrovirus.

On utilise parfois aussi le terme de HAART, pour «highly active antiretroviral therapy», autrement dit traitement antirétroviral hautement actif. C'est la même chose.

Que fait le traitement contre le VIH?

Les médicaments contre le VIH stoppent la prolifération des virus et leur nombre diminue dans l'organisme. Lorsque les virus ne peuvent plus être détectés dans le sang, les défenses de l'organisme, autrement dit le système immunitaire, se rétablissent. Par conséquent, on peut vivre longtemps et en bonne santé lorsqu'on suit le traitement. Grâce à lui, de nombreux patients ont même si peu de virus dans leur organisme qu'ils ne les transmettent plus par les rapports sexuels, pour autant qu'ils n'aient pas d'autre infection sexuellement transmissible. Et grâce au traitement, on peut procréer et mettre au monde des enfants qui ne sont pas infectés par le VIH.

Jargon médical

Il existe deux valeurs importantes qui indiquent l'avancement de l'infection à VIH et l'affaiblissement du système immunitaire. Ces deux valeurs se mesurent à l'aide d'une prise de sang:



«Charge virale»

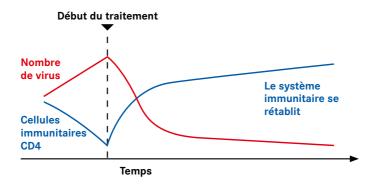
La charge virale (en anglais: «viral load») indique le nombre de virus VIH par millilitre de sang.

«Taux de CD4»

Les cellules CD4 sont des cellules immunitaires responsables de la défense de l'organisme. Le VIH se multiplie essentiellement dans ces cellules et, ce faisant, il les détruit, si bien que l'on a toujours moins de cellules CD4 dans le sang. Le taux de CD4 indique le nombre de cellules CD4 par microlitre de sang.

Le traitement permet-il de guérir?

Non, le traitement n'apporte malheureusement pas la guérison, car il ne peut pas éliminer le VIH de l'organisme à cent pour cent. L'effet des antirétroviraux ne dure qu'aussi longtemps qu'on les prend. Si l'on arrête, le VIH recommence à se multiplier. L'infection à VIH contrôlée par des médicaments est une maladie chronique.



A quel moment commence-t-on le traitement?

Cela peut varier. La plupart des patients peuvent choisir eux-mêmes le moment qui leur convient. Mais il faudrait commencer si possible avant que le VIH n'ait fortement endommagé le système immunitaire. Voilà pourquoi le médecin contrôle régulièrement les paramètres sanguins. Cela permet de voir quand le système immunitaire faiblit. Toutefois, de nombreux patients commencent avant, pour diverses raisons: parce qu'ils ne voudraient plus risquer d'infecter leurs partenaires lors de rapports sexuels non protégés, ou qu'ils aimeraient procréer et avoir des enfants sans leur transmettre le VIH.

Jargon médical «Seuil de CD4»



Il existe des recommandations médicales fixant le moment où il faudrait «au plus tard» commencer le traitement pour éviter de graves conséquences. C'est le cas lorsque le nombre de cellules immunitaires CD4 par microlitre de sang tombe au-dessous d'une certaine limite (voir encadré ci-dessus: Taux de CD4). Les médecins s'appuient sur ces recommandations.

Le traitement fonctionne-t-il toujours?

Un traitement soigneusement choisi fait effet dans tous les cas. On reconnaît qu'un traitement est efficace au fait que l'on ne peut plus détecter de virus dans le sang. Mais il y des situations dans lesquelles le système immunitaire ne se rétablit pas complètement ou seulement très lentement. Il peut y avoir deux raisons à cela: premièrement, si l'on commence le traitement trop tard; deuxièmement, s'il y a par moments trop peu de médicaments dans le sang, par exemple s'ils ne sont pas pris correctement ou de façon irrégulière.

Jargon médical «Adhésion au traitement (ou observance thérapeutique)»



Le terme d'adhésion désigne la concordance entre la prise des médicaments et les recommandations du médecin. Avoir une bonne adhésion au traitement signifie que l'on prend les bons médicaments au bon moment et dans la bonne quantité. C'est un aspect essentiel dans le traitement antirétroviral, faute de quoi il peut y avoir développement de résistances aux médicaments (voir prochain encadré, page 9).

Le traitement a-t-il des effets indésirables?

Il peut y avoir des effets indésirables, comme pour tout médicament. Il est des personnes qui n'en ont pas du tout, tandis que d'autres en ont plusieurs à la fois. Certains effets secondaires se manifestent essentiellement au début et disparaissent après quelque temps. Les plus fréquents sont des maux de tête, nausées, diarrhées et fatigue. On ne doit pas se contenter de subir ces effets indésirables. Si cela doit vous arriver, il est important d'en parler à votre médecin qui, le cas échéant, pourra vous prescrire d'autres médicaments contre le VIH.

Quelques autres effets indésirables à long terme sont aussi possibles. Ce sont avant tout l'ostéoporose (perte de densité osseuse) et la dégradation de la fonction rénale. Pour cette raison, le traitement inclut des contrôles médicaux réguliers afin de les déceler à temps. Et il va de soi que si l'on observe soi-même quelque chose, il faut le signaler à son médecin.



«Suivre un traitement contre le VIH, ce n'est pas seulement prendre des médicaments. Toute l'existence en est influencée. J'ai dû par exemple changer mon alimentation parce que ma digestion réagissait autrement.»

Pierre, 45 ans, employé dans une entreprise artisanale

Est-ce grave si j'oublie de prendre mes médicaments?

Il peut arriver que l'on oublie de prendre ses médicaments. Si l'on n'oublie que rarement, ce n'est pas un problème. Mais cela devient gênant si cela arrive fréquemment. Dans ce cas, on a bien des médicaments dans le sang, mais pas en assez grande quantité si bien que les virus peuvent se défendre. Ils commencent à se transformer jusqu'à que les médicaments n'aient plus d'effet et qu'il faille en changer. Si cela arrive plusieurs fois, il se peut qu'aucun médicament ne soit plus efficace et que les virus prolifèrent finalement sans retenue.



Jargon médical «Résistance(s)»

On parle de résistance lorsque le VIH se transforme de sorte que certains médicaments ne sont plus efficaces. Des résistances peuvent apparaître si les médicaments ne sont pas pris comme prévu.

Y a-t-il différentes manières de traiter le VIH?

A ce jour, le traitement à base de médicaments est la seule possibilité pour stopper la prolifération du VIH. C'est en réalité une combinaison de plusieurs médicaments qui empêchent en différents points que de nouveaux virus puissent se constituer. Il existe aujourd'hui plus de vingt médicaments contre le VIH que l'on peut combiner de diverses manières. En règle générale, le traitement se compose de trois médicaments (d'où les appellations trithérapie ou traitement combiné couramment utilisées) parce que c'est ainsi qu'il est le plus efficace et le plus sûr. Mais on ne peut pas combiner librement n'importe quels médicaments.

Qu'en est-il de la médecine complémentaire?

Il n'y a à ce jour aucun remède de la médecine alternative ou complémentaire qui soit efficace contre le VIH. Mais la médecine complémentaire (par exemple l'acupuncture ou les remèdes naturels) est souvent utilisée pour traiter des effets indésirables et d'autres symptômes ou pour renforcer l'organisme. Si l'on souhaite prendre des remèdes naturels en même temps que les antirétroviraux, il faudrait absolument en parler avec le médecin parce que les remèdes naturels peuvent changer l'efficacité des médicaments contre le VIH.

Où obtient-on le traitement antirétroviral?

De nombreux grands hôpitaux ont des spécialistes du VIH. Cependant, il existe aussi des généralistes qui se sont spécialisés dans ce domaine. Pour un traitement optimal, il est utile de s'adresser à un expert dans ce domaine. On peut se faire envoyer par son médecin de famille ou chercher soi-même un ou une spécialiste. Les organisations régionales de lutte contre le sida vous aident volontiers (adresses sur www.aids.ch).

Qu'implique le traitement hormis les médicaments?

Lorsque l'on commence le traitement, il faut consulter le médecin régulièrement. A l'aide de différents tests, on contrôle précisément si les médicaments agissent correctement et s'ils sont bien tolérés. Chez la plupart des patients, il s'agit d'une phase relativement courte de quelques semaines. Par la suite, les contrôles se font généralement deux à quatre fois par année. On mesure alors régulièrement la charge virale et le taux de CD4 (voir encadré à la page 6).

En plus des contrôles réguliers, il faudrait consulter si des problèmes de santé surgissent, mais aussi si l'on a un projet particulier, par exemple un voyage, une compétition sportive, etc.

Que coûte le traitement?

Les frais du traitement antirétroviral sont pris en charge par l'assurance-maladie obligatoire. Toutes les personnes en Suisse peuvent (et doivent) conclure une assurance-maladie obligatoire, même si elles n'ont pas d'autorisation de séjour. En plus des primes d'assurance, les patients paient encore la franchise et la quote-part de leur poche. Si vous avez des problèmes pour le paiement des primes, vous pouvez vous adresser au service social de votre lieu de domicile ou de l'hôpital ou prendre contact avec une organisation de lutte contre le sida à proximité de chez vous.

Combien de temps dure le traitement?

Une fois le traitement commencé, il faut se préparer à prendre les médicaments sur une longue durée. Comme indiqué en effet, si l'on arrête le traitement, les virus recommencent à proliférer. Mais il peut y avoir des circonstances dans la vie qui incitent à faire une pause thérapeutique, même si cela n'est pas judicieux d'un point de vue médical. Si vous vous trouvez dans une telle situation, il vous faut absolument en parler avec votre médecin.

L'essentiel, c'est vous

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS

A vous de décider

D'un point de vue médical, il est avéré que le traitement antirétroviral permet aux personnes séropositives de mener une vie normale. Par contre, chez les séropositifs qui ne suivent pas de traitement, des maladies qui mettent la vie en danger se déclenchent tôt ou tard. C'est en fin de compte à vous de décider quand vous souhaitez commencer le traitement.

Le traitement est propre à chacun

Le traitement doit être adapté très précisément à chaque patient. Tout le monde ne supporte pas les médicaments de la même manière. De plus, le déroulement d'une journée n'est pas le même pour tous: certaines personnes préfèrent prendre leurs médicaments le matin, d'autres le soir. C'est en parlant ouvertement de vos besoins et de votre emploi du temps avec votre médecin que vous obtiendrez le meilleur traitement.

Le succès du traitement dépend en grande partie de vous

Une fois le traitement commencé, il faudrait prendre vos médicaments de façon systématique, sinon ils risquent de perdre leur efficacité. Votre médecin peut mettre au point avec vous le meilleur traitement possible, c'est ensuite à vous de prendre les médicaments chaque jour. Si vous avez des difficultés à le faire, il existe de nombreuses aides pratiques pour vous faciliter la tâche. Il vaut la peine d'en parler avec le médecin ou le personnel soignant. Ils sont généralement bien au courant de ces problèmes que rencontrent aussi d'autres patients et sont en mesure de vous conseiller utilement.



«Je ne suis pas vraiment du genre ponctuelle et fiable. Je me disais que ce serait difficile de prendre les médicaments régulièrement. Mais maintenant j'y arrive très bien grâce à l'alarme sur mon téléphone portable.»

Andréa, 38 ans, graphiste

PRENEZ SOIN DE VOUS

Identifier ses propres exigences

Le diagnostic de VIH change totalement la donne et on ne sait pas d'emblée comment on réagira aux nouveaux défis qui surgissent. Même cerner ses propres exigences n'est pas facile et peut révéler des contradictions. Ainsi, de nombreuses personnes séropositives aimeraient gérer leur infection le plus ouvertement possible, tout en évitant qu'elle ne soit connue sur le lieu de travail. Ou bien elles optent à un moment donné pour une discipline de fer et aimeraient l'instant d'après conserver un style de vie plus décontracté.

A cet égard, il n'y a pas d'attitude que l'on puisse qualifier de juste ou de fausse. Ce qui compte, c'est d'identifier ses propres besoins et exigences. On peut alors trouver, d'entente avec le médecin et d'autres spécialistes, les meilleures solutions pour un traitement individualisé. Si vous hésitez pour certaines choses ou si vous remarquez que vos exigences changent, parlez-en avec votre médecin.

Demander de l'aide et se ménager

Le traitement requiert une bonne dose d'énergie. Par conséquent, il est utile d'avoir quelqu'un en qui on ait confiance et qui puisse nous soutenir. Il vaut aussi la peine d'examiner de près et de régler toutes les questions importantes, notamment concernant l'assurance-maladie. Pour cela, vous pouvez également demander conseil à un professionnel d'une organisation régionale de lutte contre le sida.

Et bien sûr, il est bon aussi de renforcer son organisme. Là encore, il ne s'agit pas de se transformer en sportif de pointe et en maniaque de la santé. Mais il est important de veiller à sa santé. Cela peut impliquer que vous arrêtiez de fumer, que vous fassiez plus d'exercice, que vous mangiez plus équilibré. Votre médecin peut vous aider. A ce propos, les caisses-maladie paient différentes mesures, qui vont de la désaccoutumance au tabac aux méthodes de relaxation. Il faut généralement une ordonnance du médecin à cet effet.



«Pour obtenir toutes les informations médicales nécessaires, il suffit de venir nous voir à l'hôpital. Mais lorsqu'il s'agit de prendre une décision concernant le traitement, il est utile de parler avec d'autres personnes séropositives pour comprendre qu'on peut bien vivre avec le traitement.»

> Jean-Michel, 54 ans, infirmier de recherche clinique

Déceler les dangers à temps

Les patients séropositifs qui ont des difficultés avec le traitement présentent la plupart du temps des similitudes. Certains obstacles font que l'on ne prend plus correctement les médicaments, voire plus du tout. Mais si l'on décèle ces obstacles à temps, on peut y remédier. Le principal est:

Un mauvais état psychique

Les sentiments d'abattement, de tristesse, de désespoir sont plus fréquents chez les personnes séropositives que chez celles qui ne souffrent pas d'une maladie chronique. Si ces sentiments persistent, on n'a plus d'énergie pour affronter le quotidien. On perd la motivation pour le traitement et on ne fait plus attention à sa santé. Dans cette situation, il est important de chercher de l'aide à temps. Cela peut aller de la psychothérapie par un professionnel aux discussions avec d'autres personnes séropositives.

Parlez-en à votre médecin

- si vous vous sentez abattu(e), désespéré(e) ou déprimé(e) durant plusieurs semaines;
- si vous n'avez plus ni intérêt ni plaisir durant plusieurs semaines;
- si vous avez des pensées suicidaires.

Dans ce cas, votre médecin peut vous conseiller et soit vous adresser à un spécialiste, soit vous mettre en contact avec des organisations de personnes séropositives.



«On apprend à être attentif aux réactions de son organisme. Je perçois des changements très légers comme des signes de fatigue ou autres. Ce sont des choses que l'on sent et qui sont comme un baromètre de notre santé.»

Fabian, 42 ans, informaticien

Consommation excessive d'alcool et de drogues

La consommation d'alcool et de drogues peut avoir des répercussions négatives sur le traitement antirétroviral si l'on néglige régulièrement de prendre ses médicaments ou si on ne les prend pas correctement. Cela affaiblit en outre les défenses immunitaires. La situation est problématique

- si l'on boit de très grandes quantités plusieurs fois par mois;
- ou si, régulièrement, on n'arrive plus à se souvenir des événements de la veille;
- ou si, plus d'une fois par année, quelqu'un (un ami, une connaissance ou un professionnel) attire notre attention sur notre consommation d'alcool excessive.

Dans ce cas, adressez-vous à votre médecin ou à un centre de conseil situé dans votre région (www.indexaddictions.ch). Ils pourront vous conseiller et vous aider à réduire votre consommation d'alcool.

Défaillances de la mémoire

L'infection à VIH peut avoir des répercussions sur la faculté de penser. Souvent, on ne s'en rend pas compte pendant longtemps. Il y a des signes qui, lorsqu'ils surviennent, devraient vous inciter à en parler à votre médecin. Celui-ci verra si des mesures médicales s'imposent. Informez-le si

- vous avez de la peine à vous concentrer au quotidien,
- vous avez l'impression de réfléchir plus lentement qu'avant,
- votre mémoire vous joue des tours.

Que pensezvous du traitement?

J'aimerais le commencer tout de suite

Si vous voulez commencer le traitement maintenant, alors c'est le bon moment de toute manière. En effet, il n'est jamais trop tôt pour commencer. Abordez le sujet avec détermination et faites votre autocritique. Pensez-vous pouvoir suivre le traitement systématiquement une fois que vous l'aurez commencé? Quels sont les obstacles qui pourraient surgir?

Parlez-en et évoquez d'autres questions avec votre médecin:

- Qu'est-ce qui peut m'aider à ne pas oublier de prendre mes médicaments?
- Quelle combinaison est la plus probable dans mon cas et quels sont les principaux effets secondaires de ces médicaments?
- Que dois-je faire si des effets indésirables apparaissent?

Il peut aussi y avoir d'autres questions très personnelles qui ont leur importance. N'ayez pas peur de les poser à votre médecin. S'il y a une bonne collaboration et une confiance mutuelle, votre traitement s'en trouvera facilité.

ш

Je suis partagé(e)

Commencer maintenant? Ou attendre encore? La décision est souvent difficile. Il vous vient à l'esprit à la fois des arguments pour et des arguments contre. Dans ce cas, il est utile de mettre pour vous par écrit ce qui, à votre avis, parle en faveur ou en défaveur du traitement. Vous remarquerez peut-être qu'il vous manque des informations importantes sur certains points. Vous pouvez alors vous les procurer. Parler avec d'autres personnes (médecins, autres professionnels, amis proches ou membres de la famille) peut aussi vous aider à y voir plus clair. C'est surtout en parlant avec des personnes qui n'argumentent pas de manière trop unilatérale ou avec celles que vous côtoyez depuis longtemps que vous ferez avancer votre réflexion.

On dispose parfois de beaucoup d'informations générales, mais qui ne s'appliquent pas forcément à notre cas. C'est pourquoi il vaut la peine de discuter sa propre situation avec le médecin. Quelques suggestions pour aborder le sujet:

- Je réfléchis à propos du traitement et je suis très partagé(e). Pourrions-nous discuter ensemble le pour et le contre?
- Au stade actuel de mon infection, combien de temps puis-je encore attendre pour commencer le traitement avant que ce ne soit dangereux à votre avis?
- Quels sont les médicaments antirétroviraux qui seraient appropriés dans mon cas et à quels effets secondaires devrais-je m'attendre?
- A part les médicaments, qu'est-ce qu'implique le traitement antirétroviral? A quelle fréquence devrais-je aller voir le médecin, quels tests devrais-je faire?

ш

Je n'ai pas besoin de traitement

Si vous ne voulez pas faire de traitement maintenant, votre médecin acceptera cette décision même si, d'un point de vue médical, il serait indiqué de le commencer. Dans tous les cas, votre médecin va continuer à collaborer avec vous, car c'est important de suivre de près l'évolution de l'infection à VIH – et de faire quelque chose pour votre santé dans toute la mesure du possible. Par conséquent, restez en contact avec votre médecin et posez-lui des questions si quelque chose n'est pas clair. Par exemple:

- Maintenant, ce n'est tout simplement pas le moment pour moi. Devons-nous continuer à nous voir?
- Pendant combien de temps n'ai-je pas besoin de m'inquiéter sans traitement?
- Que se passe-t-il pour les rapports sexuels non protégés si je ne fais pas de traitement?

Aller de l'avant grâce au travail d'équipe

Vous choisissez votre équipe

Que vous commenciez le traitement tout de suite ou seulement plus tard, voire jamais: c'est important d'avoir un bon suivi médical. Avez-vous déjà un ou une spécialiste du VIH avec qui vous vous sentez en confiance? Sinon, votre généraliste peut vous aider à le trouver. Vous pouvez aussi vous renseigner auprès d'une organisation régionale de lutte contre le sida (adresses sur www.aids.ch). En Suisse, on peut choisir librement la personne chez qui on veut suivre un traitement, à moins d'avoir opté pour une assurance-maladie avec le modèle du médecin de famille ou HMO. Mais si vous le voulez, vous pouvez changer cela chaque année.

Préparez-vous mentalement à une longue collaboration

La relation avec votre spécialiste du VIH sera de longue durée. Vous vous verrez régulièrement pour des contrôles : tous les trois mois environ sans traitement et au début du traitement, puis, si celui-ci est efficace, tous les six mois. Parfois, il sera nécessaire de changer le traitement. Comme de petits détails sont souvent importants dans ce cas, il est bon que l'on se connaisse depuis un certain temps et que l'on se fasse confiance.

Vous êtes en bonnes mains dans les grands hôpitaux ayant des centres de traitement du VIH. Mais là, il se peut que votre interlocuteur (spécialiste du VIH) change régulièrement. Si cela vous dérange, vous pouvez choisir de vous adresser à un spécialiste du VIH travaillant dans son propre cabinet. Vous obtiendrez des adresses auprès de l'organisation régionale de lutte contre le sida.

Intervenez – ou pas

Un bon travail d'équipe peut prendre différentes formes. Certains patients ont envie d'être renseignés très précisément sur les médicaments et les tests et veulent avoir leur mot à dire. Pour d'autres, c'est l'inverse: ils préfèrent qu'on leur épargne les détails et s'en remettent au médecin pour le reste. Vous êtes libre de choisir l'attitude qui vous convient. Ce qui compte, c'est que vous sachiez que vous avez le droit de tout savoir et c'est à vous de décider ce qui importe pour vous.



«Je dis toujours à mes patients: pour choisir les médicaments, c'est moi la spécialiste. Mais le spécialiste pour vivre avec le traitement, c'est vous!»

> Annette, 52 ans, spécialiste du VIH

De l'aide en toute situation

Organisations régionales de lutte contre le sida, Checkpoints

Que vous ayez besoin d'informations, de conseils, de soutien, d'accompagnement ou de l'adresse d'un spécialiste du VIH, l'organisation régionale de lutte contre le sida est là pour vous aider. Adresses sur www.aids.ch ou au 044 447 11 11.

Pour les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, il existe des Checkpoints dans les grandes villes, que ce soit pour un test de dépistage du VIH, des conseils, le traitement, etc. www.mycheckpoint.ch.



Autres personnes vivant avec le VIH

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.

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.

Notre équipe est à votre disposition les jours suivants: le mardi de 9 à 12 heures et de 14 à 16 heures le jeudi de 9 à 12 heures et de 14 à 16 heures 044 447 11 11, recht@aids.ch

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 d'une personne qui traduira pour vous. Mais veillez à choisir quelqu'un en qui vous ayez confiance;
- renseignez-vous dans les centres de traitement du VIH ou dans les grands hôpitaux. Ils ont leur service de traduction;
- vous pouvez aussi vous procurer 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.



Vous trouverez tous les renseignements utiles sur le système de santé suisse dans la brochure «Guide de santé pour la Suisse». Par exemple : comment et où dois-je m'assurer? Où puis-je aller si je suis malade? Que puis-je faire pour ma santé? La brochure est disponible dans un grand nombre de langues. A commander ou à consulter en ligne sur www.migesplus.ch.

Les collaborateurs et collaboratrices de ces différentes organisations sont tous tenus au devoir de discrétion. Ils n'ont pas le droit de transmettre des informations vous concernant, pas même aux autorités ou à des instances officielles. Votre diagnostic de VIH est certes annoncé à l'Office fédéral de la santé publique puisque le VIH est une maladie à déclaration obligatoire, mais cette déclaration se fait sous forme anonymisée.



Plus d'informations

Brochures

«Vivre avec le VIH – l'essentiel après le diagnostic» – une brochure pour tous ceux qui viennent d'apprendre leur séropositivité.

«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.

«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.

«Vie affective et sexuelle» – évoque les différentes questions 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.

«Guide juridique du VIH» – couvre tous les aspects du droit en lien avec le VIH. Le guide juridique est disponible sous forme de fichier PDF en ligne, sur www.aids.ch/guide_juridique. Vous pouvez aussi y télécharger toutes les lettres types au format Word.

Toutes les brochures sont disponibles en plusieurs langues et peuvent être commandées par courriel à shop@aids.ch ou sur www.shop.aids.ch (vous y trouvez également toutes les publications en ligne). Toutes vos commandes vous parviendront sous pli discret (emballage neutre).

Swiss Aids News

Revue paraissant trois fois par année consacrée à des thèmes d'actualité d'ordre médical et juridique. Abonnement annuel: 40 francs - réduction possible pour les personnes en situation financière difficile.

Adresse de commande

Aide Suisse contre le Sida, case postale 1118, 8031 Zurich Téléphone 044 447 11 13, Fax 044 447 11 14

INTERNET

- www.aids.ch Site de l'Aide Suisse contre le Sida. Vous y trouvez tous les documents d'information en ligne.
- www.groupesida.ch Site du Groupe Sida Genève. Informations de base sur le VIH, la prévention, la vie au positif.
- www.pvageneve.ch Site des personnes vivant avec le VIH et leurs proches à Genève.
- www.seronet.info Site avec toute l'actualité, des blogs, un agenda et des témoignages.
- www.bag.admin.ch/sida Site de la section Prévention et promotion 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.drgay.ch Dr. Gay est un service de conseil en ligne pour les hommes qui ont des rapports avec des hommes.

Cette brochure est disponible en français, allemand et anglais.

Editeur

Aide Suisse contre le Sida, www.aids.ch

Direction de projet

Claire Comte, Aide Suisse contre le Sida

Conception

Stéphane Praz, Claire Comte

Rédaction

Stéphane Praz

Comité de rédaction

Dr Jan Fehr, Dr Dunja Nicca, David Haerry, Emanuele Baiada, Claire Comte, Stéphane Praz

Adaptation française

Line Rollier

Graphisme

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

Cette brochure est le fruit d'une collaboration avec des personnes séropositives et a bénéficié de l'encadrement du groupe de travail interdisciplinaire ready4therapy (ready4therapy.ch). Toutes les informations médicales se référant spécifiquement à la situation en Suisse se fondent sur les données de l'Etude suisse de cohorte VIH (www.shcs.ch).

Cette brochure a pu être réalisée grâce au soutien des sponsors suivants, qui n'ont exercé aucune influence sur sa forme et son contenu: Office fédéral de la santé publique, Office fédéral des assurances sociales, Janssen-Cilag AG, ViiV Healthcare GmbH.

Les auteurs/rédacteurs (et la maison d'édition) sont seuls responsables du point de vue de la législation et du contenu.

© 2015 Aide Suisse contre le Sida

Le contenu de cette brochure reflète l'état actuel des connaissances scientifiques au moment de son impression (avril 2015). La brochure ne remplace pas les entretiens avec un médecin. Elle transmet des notions de base sur le traitement antirétroviral et peut servir de point de départ à des discussions plus approfondies.

SOUTENEZ NOTRE TRAVAIL!

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
- défense de 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

