

Notes

Pour en savoir plus:

NAM est une association communautaire de lutte contre le VIH située au Royaume-Uni. Nous travaillons étroitement avec des experts dans les domaines de la médecine, de la recherche et des soins sociaux ainsi qu'avec les séropositifs. Nous produisons des informations en anglais sous forme imprimée et sur l'Internet, avec des ressources pour les personnes séropositives et pour les professionnels qui travaillent dans le domaine du VIH.

Ce matériel se base sur une publication originale de NAM. NAM ne peut pas être tenu responsable de l'exactitude de la traduction ou de sa pertinence locale.

Nous regrettons qu'en tant qu'association anglaise, nous ne puissions pas correspondre en français. Cependant, vous pouvez consulter sur notre site Internet, aidsmap.com, notre base de données contenant une liste d'associations et d'organismes travaillant dans tous les pays du monde. Vous pouvez l'utiliser pour chercher une association ou un service médical près de chez vous.

Vous pouvez également consulter aidsmap.com pour lire et télécharger d'autres ressources.

Le B.A.ba du VIH

Sept façons de veiller à votre santé



NAM

Lincoln House
1 Brixton Road
London SW9 6DE

Téléphone: +44 (0) 20 7840 0050

Télécopie: +44 (0) 20 7735 5351

Site Internet: www.aidsmap.com

Courriel: info@nam.org.uk

Les informations contenues dans ce livret reflètent les pratiques recommandées en Europe pour le traitement et les soins du VIH.

Contenu & conception financés par le programme de prévention londonien du service de la santé du Royaume-Uni (NHS Pan-London HIV Prevention Programme) et le Ministère de la santé du Royaume-Uni

Traduction financée par Merck, Sharp & Dohme

Copyright ©NAM 2009.

Si vous désirez traduire, adapter ou reproduire cette fiche info, n'hésitez pas à nous contacter.

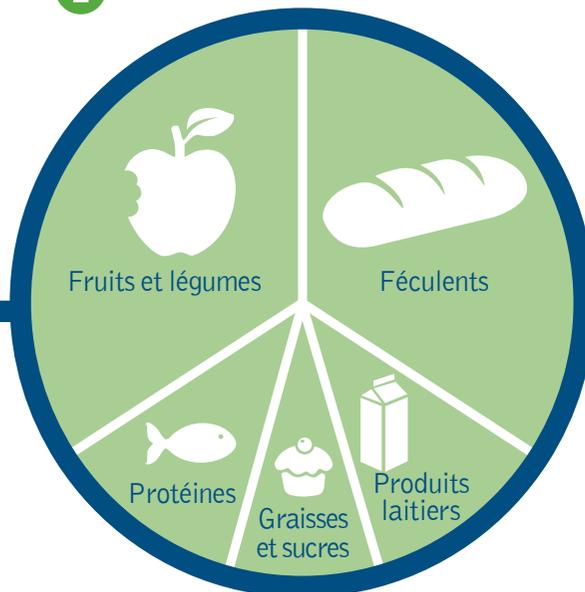
Association caritative du Royaume-Uni enregistrée sous le numéro 1011220

Chaque année, NAM offre gratuitement des ressources informatives à des milliers de personnes séropositives. Vous pouvez contribuer dès aujourd'hui en faisant un don sur www.aidsmap.com/donate.

Remerciements à Sylvie Beaumont pour la traduction de ce livret.

Vous pouvez faire beaucoup de choses pour veiller à votre santé. Il ne s'agit pas seulement d'avaler des pilules.

1 Mangez une nourriture équilibrée.



2 Faites de l'exercice.



3 Si vous êtes fumeur, arrêtez de fumer.



5 Parlez-en et faites-vous soutenir.

6 Allez à vos rendez-vous médicaux et faites des analyses de sang régulières.



7 Prenez des médicaments anti-VIH si vos analyses sanguines indiquent que vous en avez besoin.

Les points essentiels

- Comme c'est le cas pour tout le monde, modifier votre style de vie peut être bénéfique à votre santé générale.
- Des analyses de sang régulières vous indiqueront si vous avez besoin d'un traitement anti-VIH.