

SOMMAIRE

16 LA VIE DEVANT MOI

10 VIH ET HÉPATITES: 20 MOTS-CLÉS

18 5 IDÉES FAUSSES

20 L'ANNONCE

22 À QUI LE DIRE, À QUI EN PARLER?

24 VIVRE!

26 JE PRENDS SOIN DE MOI

28 DIÉTÉTIQUEMENT VÔTRE

30 DOIS-JE FAIRE ATTENTION
À MON ALIMENTATION?

32 BIEN MANGER POUR PAS CHER

34 COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

36 KINÉSITHÉRAPIE ET TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES

38 MÉDECINE NON CONVENTIONNELLE... PARLEZ-EN!

40 PUIS-JE FAIRE DU SPORT?

42 OSER SE PLAIRE ET PLAIRE

44 FAUT-IL ARRÊTER DE FUMER?

46 USAGE DE SUBSTANCES : RÉDUIRE LES RISQUES

48 JE SUIS FATIGUÉ, QUE FAIRE?

50 POUR MIEUX DORMIR

52 ON A TOUS UN PETIT CŒUR QUI SOUFFRE

54 ÊTRE À JOUR DANS MES VACCINATIONS

56 ON VA TOUS VIEILLIR

60 5 BONNES RAISONS DE DÉDRAMATISER
SA VIE SEXUELLE

62 LA RÉVOLUTION
"TRAITEMENT COMME PRÉVENTION"

64 CAPOTE ET GEL,
C'EST AU RAYON SEX-TOYS

66 SANS CAPOTE ET SANS TRAITEMENT,
FELLATION ET PÉNÉTRATION,
JE GÈRE COMMENT?

67 ENTRE SÉROPOS, LA SURCONTAMINATION
ÇA EXISTE?

68 LA PRÉVENTION AVEC UNE HÉPATITE VIRALE

70 DOIS-JE DIRE MON STATUT À MES PARTENAIRE?

72 SÉROPOS OU SÉRODIFFÉRENTS : 4 COUPLES TÉMOIGNENT

76 J'AI ENVIE D'UN ENFANT, EST-CE POSSIBLE?

78 DÉPISTAGE ET TPE: BON À SAVOIR

80 LE PREP, C'EST QUOI?

82 LES IST, ÉVITEZ-LES, DÉPISTEZ-LES!

86 MON CUL, MON VAGIN, J'EN PRENDS SOIN

88 J'AI UNE BAISSÉ DE LIBIDO

J'AI MÊME UNE SEXUALITÉ 58

90 LE VIH ET LES ARV

92 DÉBUT DE TRAITEMENT, EFFETS DÉSIRABLES ET
INDÉSIRABLES

94 QUELS TRAITEMENTS UTILISÉS EN 2015 ?

96 LE CYCLE DU VIH ET LES ARV: COMMENT ÇA MARCHE?

98 L'ÉVOLUTION DE L'INFECTION À VIH SANS ARV

100 LES MALADIES OPPORTUNISTES

102 GÉRER MON ADHÉSION AU TRAITEMENT

104 CONTRE LES EFFETS INDÉSIRABLES: JE FAIS QUOI?

106 EFFETS INDÉSIRABLES: QUELLES SOLUTIONS?

108 ALLÉGER SON TRAITEMENT VIH

110 LES ARV GÉNÉRIQUES : ÇA MARCHE ?

- 114** LES HÉPATITES VIRALES, C'EST QUOI?
- 116** LE CYCLE DU VHB
- 117** LE CYCLE DU VHC
- 118** L'HÉPATITE B : OBJECTIF CONTRÔLE
- 120** CO-INFECTION VHB/VHD ET VHB/VIH, ÇA CHANGE QUOI ?
- 122** L'HÉPATITE C : OBJECTIF GUÉRISON
- 125** LA CO-INFECTION VIH/VHC
- 126** AVANT LE TRAITEMENT, GÉRER MON ENTOURAGE ET MES RESSOURCES
- 127** TRAITEMENT VHC, COMMENT L'APPRIVOISER ?
- 128** APRÈS LE TRAITEMENT, SE RECONSTRUIRE

112

LES HÉPATITES ET LEURS TRAITEMENTS

130

MOI ET MES DOCS

- 132** COUPS DE CŒUR
- 134** COUPS DE SANG
- 136** JE FORME ET J'INFORME MON MÉDECIN
- 138** PRÉPARER SES CONSULTATIONS
- 140** COMMENT LIRE MON BILAN ?

142

QUELS SONT MES DROITS ?

- 144** C'EST QUOI LE PROTOCOLE DE SOINS
- 146** L'ETP, J'Y AI DROIT
- 148** VOYAGES, VOYAGES
- 150** DISCRIMINATION, INSULTES : COMMENT SE DÉFENDRE ?
- 152** AU TRAVAIL, FAITES VALOIR VOS DROITS
- 154** TAUX D'INCAPACITÉ ET AAH : MODE D'EMPLOI
- 156** L'INVALIDITÉ ET L'ASPA
- 158** CMU, CMU-C ET ACS
- 160** ETRANGERS SÉROPOS : DROIT AU SÉJOUR POUR SOINS
- 162** ASSURANCES ET PRÊTS BANCAIRES

- 168** VIH : LES MOLÉCULES DU FUTUR
- 170** LE RÊVE DE GUÉRISON : LES GRANDES PISTES
- 172** PARTICIPER À UN ESSAI : JE M'INFORME, JE DÉCIDE
- 174** LES ATU (AUTORISATION TEMPORAIRE D'UTILISATION)

164

DEMAIN ET APRÈS-DEMAIN

- 176** ENSEMBLE ARRÊTONS L'ÉPIDÉMIE
- 179** POURQUOI JE PARTICIPE
- 180** LES TRAITEMENTS ET LEUR MODE D'EMPLOI
- 183** LES MÉDICAMENTS ANTI-VIH
- 188** LES MÉDICAMENTS ANTI-HÉPATITE B
- 189** LES MÉDICAMENTS ANTI-HÉPATITE C
- 191** NOTES PERSONNELLES
- 195** CONTACTS