Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comprendre et vivre avec la séropositivité

Qu’est-ce que le VIH?

Le VIH est le virus de l'immunodéficience humaine à l’origine du sida, le syndrome d'immunodéficience acquise. Lors d’une infection par le VIH, le corps tente de combattre l'infection en produisant des anticorps. Lorsque ces anticorps sont détectés dans le sang, des semaines ou des mois plus tard, la personne est déclarée séropositive.

N’importe qui peut être infecté par le VIH et développer le sida. Ces personnes peuvent être des enfants ou des hommes et des femmes de toutes orientations sexuelles.

Le VIH s’attaque au système immunitaire, dont le rôle est de protéger le corps contre la maladie, et l'affaiblit à la longue. Chez certaines personnes infectées par le VIH, les symptômes peuvent prendre plus de dix à quinze ans avant de se manifester. Voici quelques-uns des symptômes pouvant faire leur apparition chez les personnes infectées.

Les symptômes habituels du VIH

- plaies ou plaques blanches dans la bouche
- ganglions lymphatiques gonflés
- perte de poids non expliquée
- fatigue extrême
- symptômes persistants de la grippe, fièvre chronique
- sueurs nocturnes
- troubles respiratoires
- toux persistante
- diarrhée fréquente
- éruption cutanée ou lésions
- perte d'appétit
- infections vaginales persistantes (femmes seulement)
- maladie pelvienne inflammatoire chronique (femmes seulement)
- troubles neurologiques

Voici des stratégies d’adaptation

Surveillez votre alimentation. Efforcez-vous de consommer ces aliments le plus souvent possible. Ils vous maintiendront en santé et ils augmenteront votre longévité :

- des légumes et des fruits
- des produits de grains entiers
- du poulet et du poisson
- des haricots
- des aliments fermentés (tels que le la choucroute et le kimchi
- des noix et des graines

Réduisez votre consommation d’aliments vides ou contenant beaucoup de farine blanche, de sucre ou d’additifs chimiques.

Si vous êtes à la recherche d'idées pour incorporer plus d'aliments santé à votre alimentation :

- consultez des livres de recettes
- demandez des conseils à un naturopathe ou à un médecin possédant des connaissances en nutrition
- visitez un magasin d'aliments naturels
- faites l'essai de divers aliments afin de découvrir ce qui vous convient

Les suppléments vitaminés. Les personnes vivant avec le VIH ou le sida ont besoin de vitamines, de minéraux et d'autres suppléments pour complémenter une saine alimentation. Ces suppléments vous aideront non seulement à rester en santé, mais aussi à vous remettre plus rapidement d'une maladie et à réduire les effets toxiques des médicaments que vous pourriez prendre.

Pensez aux médecines douces. Les personnes vivant avec le VIH ou le sida ont tiré des avantages des médecines douces telles que la naturopathie, l'acuponcture, le massage et autres. Les médecines douces peuvent soulager des symptômes et apporter des bienfaits psychologiques. Si vous explorez ces médecines, assurez-vous d'en informer votre médecin traitant afin de lui donner une vue d'ensemble de votre santé et de vos choix en matière de soins.

Efforcez-vous de dormir suffisamment. Les personnes vivant avec le VIH ou le sida se fatiguent facilement. Essayez de dormir au moins huit heures par nuit et faites de petites siestes durant la journée. Si vous êtes incapable de dormir la nuit, tentez de vous détendre en prenant un bain chaud, en écoutant de la musique douce ou des cassettes de relaxation, etc.

Faites de l'exercice. L'exercice vous aidera à vous détendre et, en plus, il stimulera votre système immunitaire, oxygénera votre sang et améliorera votre circulation. En général, l'exercice renforce et améliore la santé.

Effectuez des voyages. Les voyages sont bons pour le moral. Après avoir pris des précautions en ce qui concerne l'alimentation et l'eau, vous pouvez voyager et demeurer en santé.

1. Avant d'acheter votre billet d'avion, il est important de vous assurer que le ou les pays que vous avez l'intention de visiter n'ont pas de politique de restriction d'entrée. Il est aussi important d'acheter une assurance-annulation et une assurance-maladie de voyage au cas où vous seriez malade avant votre départ ou durant votre séjour à l'étranger.
2. Demandez à votre médecin si des vaccins pourraient vous aider à demeurer en santé durant votre voyage. Soyez conscient que les vaccins à virus vivants ne sont pas recommandés aux personnes séropositives. Évitez de vous exposer longtemps au soleil, car le rayonnement ultraviolet affaiblit le système immunitaire. Chez une personne séropositive, il pourrait provoquer une éruption d'herpès. De plus, certains médicaments comme l'AZT et le Septra peuvent accroître la fragilité de votre peau et votre sensibilité aux coups de soleil.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements au sujet du VIH et du sida?

Au Canada, il existe des groupes d'entraide et des réseaux de soutien dans la plupart des villes. Ces organisations peuvent habituellement vous fournir l'information, le soutien et les services dont vous avez besoin. Pour vous renseigner au sujet des organisations et des services dans votre collectivité :

- effectuez une recherche dans les pages jaunes de votre localité
- posez la question à votre médecin ou à un professionnel de la santé en qui vous avez confiance
- posez la question à des amis ou à des collègues en qui vous avez confiance
- communiquez avec le CLSC ou le centre de soins communautaires de votre collectivité
- communiquez avec la Société canadienne du sida et renseignez-vous sur les ressources dans votre région
- communiquez avec votre fournisseur de programme d'aide aux employés

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Si vous découvrez que vous n’êtes plus en mesure de gérer seul votre stress, un conseiller professionnel ou un thérapeute pourra vous aider. N'hésitez pas à demander de l'aide.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.