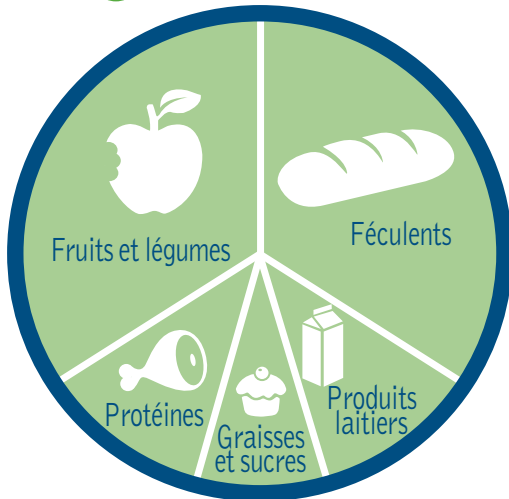


Vous pouvez faire beaucoup de choses pour veiller à votre santé. Il ne s'agit pas seulement d'avaler des pilules.

1 Mangez une nourriture **équilibrée**.



2 Faites **de l'exercice**.



3 Si vous êtes fumeur, **arrêtez de fumer**.

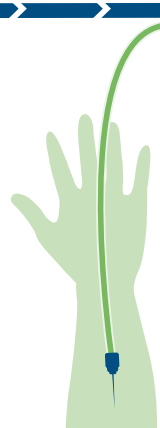


5 Parlez-en et **faites-vous soutenir**.

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



4 **Reposez-vous et dormez suffisamment**.



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.



Ce matériel se base sur une publication soumise au copyright original de NAM, organisation sans but lucratif du VIH, qui a son siège au Royaume Uni. La publication originale est disponible sur www.aidsmap.com. La traduction de ce matériel a été réalisée avec l'autorisation de NAM.

grupo de trabajo sobre
tratamientos del VIH
e-mail: contact@gtt-vih.org
website: www.gtt-vih.org
Barcelona (España)

POR FAVOR, FOTOCOPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Pla Director d'Immigració

Ajuntament de Barcelona
Àrea d'Acció Social y Ciutadania

Colaboran:
ETIS
TROPICAL DRASSANES