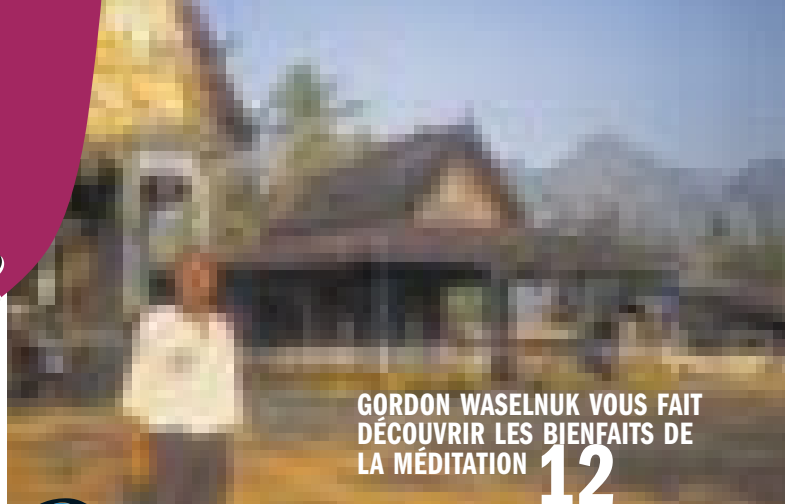


# À l'intérieur :

- 03 POÉSIE**  
« Harmonisation profonde »  
par Bija Bennett
- 04 DIX COMMANDEMENTS**  
pour une vie longue et bonne avec le VIH  
par Lark Lands
- 06 PAUSE JASETTE**  
Cinq PWIH/sida révèlent leurs stratégies  
de réduction du stress
- 08 PORTRAIT D'UNE SURVIVANTE**  
Kecia Larkin prend la parole  
par Marie Belmont
- 12 APPRENDRE À RESPIRER**  
Une invitation à la méditation  
par Gordon Waselnuik
- 14 INTRODUCTION AU YOGA**  
Entretien avec David Spirrell  
et la pratique à domicile
- 18 BON JUSQU'À L'OS**  
Le point sur la nutrition et la santé des os  
par Diana Peabody
- 20 L'AMOUR CROQUANT DE MAMA ROSSI**  
Des mets santé réconfortants  
pour les journées froides
- 22 REVUE DE LIVRE**  
*Numb Toes and Other Woes*
- 23 À LA PREMIÈRE PERSONNE**  
Wayne Stump côtoie les  
médecins aux HIV Rounds
- 24 RESSOURCES**  
Clubs d'achat



**GORDON WASELNUK VOUS FAIT  
DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DE  
LA MÉDITATION 12**



RONNILYN PUSTIL



SEAN HOSEIN

## *Bienvenue à Vision positive!*

Pour ceux et celles qui découvrent cette publication pour la première fois, sachez qu'il nous fait plaisir que vous ayez choisi de feuilleter ces pages. Si vous connaissez déjà cette publication, vous remarquerez sans doute qu'elle a subi beaucoup de changements. Depuis deux ans, CATIE cherche à mieux connaître vos besoins en information sur les traitements. Cette édition améliorée de *Vision positive* (VP) reflète un grand nombre de vos commentaires et suggestions les plus intéressants, et nous espérons que vous continuerez de nous en faire part.

Lancé au début des années 90, *The Positive Side* (version originale de langue anglaise de *Vision positive*) fut un bulletin d'information sur les thérapies complémentaires destiné aux personnes vivant avec le VIH/sida (PWIH/sida). Aujourd'hui, la pertinence des thérapies complémentaires est plus grande que jamais en raison des ravages causés par le VIH et des effets secondaires des médicaments utilisés pour le combattre. Ainsi, bien que l'objectif demeure le même, nous avons insufflé une nouvelle vie à *Vision positive* afin de jeter un regard holistique sur la vie avec le VIH/sida. Dans le souci de favoriser une approche de traitement globale, VP aborde maintenant tous les aspects de la santé qui exigent notre attention, y compris la santé physique, mentale, émotionnelle, spirituelle et sexuelle. Notre message principal? Certains aspects de la vie – et de l'infection au VIH – sont en dehors de votre contrôle, mais il reste un tas de choses que vous pouvez faire pour profiter de la vie au maximum.

Grâce à l'apport des PWIH/sida dont l'humour et la sagesse remplissent ces pages, VP a désormais plus de personnalité, et même un brin de toupet! Enceinte de huit mois, l'activiste autochtone Kecia Larkin (page couverture), nous parle des hauts et des bas de ses 12 années de vie avec le VIH. Voilà une femme qui n'a pas froid aux yeux lorsqu'il s'agit de prendre la parole. Également dans ce numéro : Lark Lands, gourou de la thérapie du VIH, livre ses « Dix commandements » pour vivre plus longtemps et en meilleure santé. Les maladies osseuses s'étant hissées en tête de la liste des effets secondaires effrayants des médicaments anti-VIH, Diana Peabody, première diététiste canadienne en matière de nutrition et le VIH, propose des conseils nutritionnels pour maintenir la santé des os. Pour sa part, Gordon Waselnuik nous révèle comment la douleur l'a amené à découvrir les bienfaits de la méditation; il nous propose également un simple exercice guidé. Si l'idée de méditer ne vous sourit guère, pourquoi ne pas prendre position? En plus d'un entretien avec David Spirrell, étudiant en yoga et PWIH/sida, notre article sur le yoga décrit huit postures que vous pouvez faire à domicile. Enfin, quiconque sait l'importance de croquer dans la vie ne voudra pas manquer la chronique de Mama Rossi. Celle-ci nous propose quatre recettes délicieuses qui ont tout ce qu'il faut pour plaire aux papilles et nourrir le corps.

En plus de ces nouvelles chroniques, VP regorge de listes de ressources (les clubs d'achat et les organismes autochtones sont mis en valeur dans ce numéro), de renseignements pratiques et de conseils utiles pour vous aider à prendre des décisions éclairées concernant le maintien de votre santé et de votre bien-être. Plusieurs des conseils proviennent de personnes vivant avec le VIH/sida qui, comme vous-même, doivent en planifier le parcours tous les jours. Sachant qu'une telle entreprise peut être très stressante, nous avons invité cinq personnes séropositives de partout au pays à partager leurs stratégies de réduction du stress dans la nouvelle section intitulée « Pause jasette ».

Nous avons donc beaucoup changé – et plus que la coiffure! – et nous avons hâte de savoir ce que vous pensez de la nouvelle *Vision positive*. N'hésitez pas à nous communiquer vos réflexions, vos idées et vos inspirations – et à décrire aux autres lecteurs les façons dont vous gérez votre propre santé. Nous sommes tous à l'écoute.

P.S. Respirez.

*Ronnilyn + Sean*

Photo de la couverture: Roth & Ramberg Inc.

**Vision<sup>+</sup>  
positive**

**Réseau canadien  
d'info-traitements sida (CATIE)**  
505-555, rue Richmond Ouest  
Toronto ON M5V 3B1 Canada

© 2001, CATIE. Tous droits réservés.  
ISSN: 1191-9809  
Numéro d'accord de publication : 1707361

**Rédactrice en chef :**  
RONNILYN PUSTIL

**Rédacteur principal :**  
SEAN HOSEIN

**Collaborateurs :**  
WALTER ARMSTRONG  
KEVIN O'LEARY

**Adjoint bénévole  
à la rédaction :**  
ANDREW GENTILIN

**Éditeur :**  
CATIE : CHRISTOPHER FRY

**Traduction :**  
ALAIN BOUTILIER,  
ANDRÉ CÔTÉ,  
VALÉRIE MICHAUD

**Direction de création  
et design :**  
STUDIO BELLO! SUSAN HEDLEY  
LINDSEY JACOBS

**Assistante à la conception :**  
JESSICA GLEMNITZ