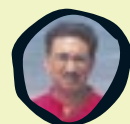


RONNILYN PUSTIL



SEAN HOSEIN



SHADDIE

À l'intérieur :

03 POÉSIE
« Ce qu'il m'aurait fallu le jour où j'ai appris ma séropositivité »
par River Huston

04 LES SEPT PÉCHÉS CAPITAUX
Ce qu'il ne faut pas faire pour vivre bien et longtemps avec le VIH
par Lark Lands

06 PAUSE JASSETTE
5 PWIH/sida parlent de la qualité de vie

08 LES ARPENTS VERTS
Jim Wakeford révèle pourquoi l'herbe est plus verte de son côté de la clôture
Ressources sur la marijuana médicale

12 FAITES LE PLEIN D'HUILES
L'aromathérapie maison dans un hospice pour sidéens à Montréal
par Carole Durand

14 LES PATIENTS VIENNENT DE VÉNUS, LES MÉDECINS VIENNENT DE MARS
Vers une relation saine avec son médecin
par Evan Collins

18 13 FAÇONS D'AIMER SON FOIE
Tout ce qu'il faut pour protéger cet organe essentiel
par Diana Peabody

20 L'AMOUR CROQUANT DE MAMA ROSSI
Des recettes « vertes » pour l'été

22 REVUE DE SITE WEB
DAAIR

23 DERNIÈRE PAGE
Un chiot de choix pour un couple séropo

24 RESSOURCES WEB

Bienvenue à la 2e édition améliorée de *Vision positive*, une revue canadienne destinée aux personnes vivant avec le VIH/sida (PWIH/sida). Cette publication a vu le jour grâce à la collaboration d'un tas de gens incroyables, dont plusieurs ont contribué au contenu du présent numéro.

Quand il s'agit de trouver les renseignements les plus pertinents et les plus pratiques sur le VIH, à qui vous adressez-vous? Nous parlons ici des nouvelles les plus croquantes que vous ne pouvez pas trouver dans un feuillet d'information. Qui appelez-vous lorsque vous cherchez des conseils pour composer avec des effets secondaires agaçants ou vous aider à suivre plus fidèlement votre traitement? Votre diagnostic récent vous a-t-il laissé déprimé? Qui a le plus d'empathie? Avouons-le, les personnes qui en savent le plus sur ces questions sont les autres PWIH/sida. Voilà pourquoi ces dernières sont la source du contenu de ces pages.

L'entraide est une des assises fondamentales de *Vision positive*. Chez les PWIH/sida, les réseaux d'entraide se composent de personnes vivant avec le VIH qui parlent ouvertement de leur vécu. C'est de là que provient la richesse d'informations et de points de vue sur la santé que vous trouverez dans ces pages. Vous demandez-vous comment faire partie de ce réseau? Il est fort possible que vous en fassiez déjà partie, mais si vous vous sentez encore isolé, vous pouvez commencer à ouvrir les voies de communication dès maintenant.

Jetant un regard holistique sur le vécu des PWIH/sida, *Vision positive* s'intéresse à tous les aspects de la santé dont il faut prendre soin, y compris le physique, le mental, l'affectif, le spirituel et le sexuel. Notre message principal? Dans la vie, il y a des choses qui échappent à votre contrôle, mais il reste un tas de choses que vous pouvez faire pour profiter de la vie au maximum.

Prenons comme exemple le sujet de notre photo de couverture, Jim Wakeford. Jim a découvert que la marijuana allégeait ses nausées et son anxiété tout en stimulant son appétit et améliorant son sommeil (vous l'aurez deviné, celui-là avoue inhaler). Si cela vous laisse indifférent, peut-être vous inspirerez-vous de sa lutte passionnée pour avoir le droit de cultiver de la marijuana médicale.

Il ne faut pas rater « Les patients viennent de Vénus, les médecins viennent de Mars », un article signé par Evan Collins qui regorge de conseils sur les manières de bâtir une relation saine avec son médecin. En tant que médecin séropositif, ce toubib-là sait de quoi il parle! La naturopathe Carole Durand décrit les expériences qu'elle a vécues lorsqu'elle introduisait des thérapies complémentaires et alternatives dans une maison d'hébergement de Montréal. N'oubliez pas d'essayer ses recettes d'aromathérapie maison. Diana Peabody, spécialiste chevronnée de la nutrition, révèle « 13 façons d'aimer son foie ». Pour sa part, Lark Lands, auteure des « Dix commandements » du numéro précédent, récidive avec « Les sept péchés capitaux ». Et, dans l'esprit de la saison, chef Mama Rossi fait des merveilles avec de la verdure.

Aimez-vous flatter? Vous n'êtes pas le seul. De fait, le sujet des animaux de compagnie s'est soulevé à maintes reprises au cours de la préparation de ce numéro. Michael Weinstein et Andrew McGregor, que vous verrez à la dernière page en compagnie de PeeWee, affirment que la présence d'un chien dans leur vie est une source de bonheur. Leurs anecdotes viennent corroborer ce que de nombreuses études ont déjà prouvé : les animaux de compagnie améliorent notre santé psychologique, affectif et physique. Ayant récemment adopté mon premier chien (voir la photo ci-haut), je vous jure que c'est vrai! Aussi avons-nous inclus quelques ressources Web sur la réduction des risques associés aux animaux de compagnie pour les personnes immunodéprimées.

CATIE veut faire partie de VOTRE réseau d'entraide. Écrivez-nous donc par la poste ou par courriel à l'adresse visionpositive@catie.ca pour nous faire part de vos commentaires et de vos propositions d'articles. Ou bien envoyez-nous vos lettres et vous pourriez les voir publiées dans un prochain numéro. Si vous avez manqué le dernier numéro de *Vision positive*, vous pouvez le lire dans notre site à l'adresse www.catie.ca/positif.nsf. Notre prochain numéro sera consacré aux femmes, donc n'hésitez pas à nous contacter le plus tôt possible si vous désirez y contribuer.

Enfin, il ne faut pas oublier les autres volets de notre réseau à nous. En devenant membre de CATIE (c'est gratuit pour les PWIH/sida – voir la couverture arrière pour plus de détails), vous recevrez un tas d'information sur les traitements pour vous tenir au courant. Bon été!

Ronnilyn + Sean