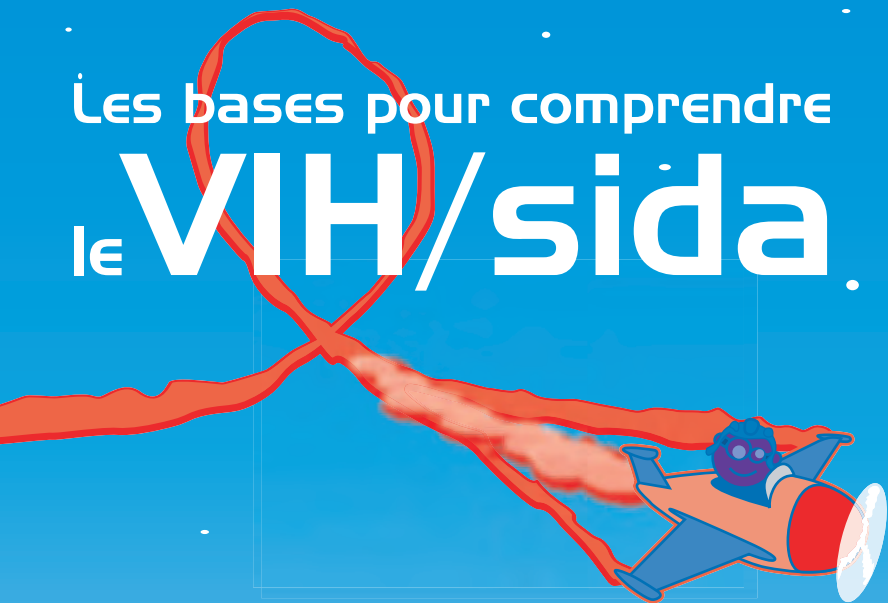


Les bases pour comprendre le VIH/sida.



VIH/sida les bases pour comprendre

ous avez entre vos mains un guide qui va vous expliquer ce qu'est le VIH/sida. **Dans ce guide, vous trouverez des informations sur :**

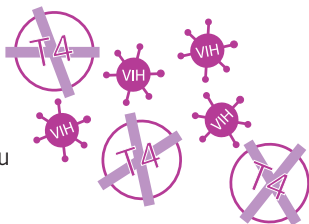
- les risques de contamination* (page 4),
- les moyens de protection* (page 10),
- le traitement d'urgence (page 19),
- le dépistage (page 21),
- la prise en charge médicale (page 23),
- et bien d'autres choses encore.

Qu'est-ce que le VIH ?



Le VIH est le virus responsable du sida et il s'appelle le Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH ; HIV en anglais).

Le VIH se transmet par voie sexuelle, sanguine et de la mère à l'enfant. Il détruit les lymphocytes T4 (cellules du système immunitaire - les défenses naturelles du corps contre les maladies).

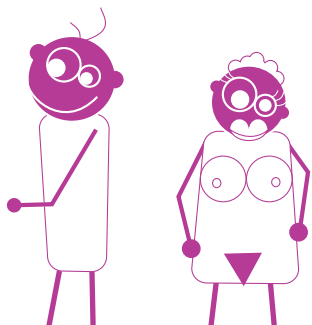


Qu'est-ce que le sida ?

Le sida est une **maladie grave** dont le virus VIH est responsable. Sida, ça veut dire :

- **Syndrome** (ensemble de signes qui caractérisent une maladie),
- **Immuno Déficience** (les défenses de l'organisme sont affaiblies),
- **Acquise** (rencontrée au cours de la vie).

* Source : "Transmission du VIH" par la Société Canadienne du sida, 5^e édition, 2004



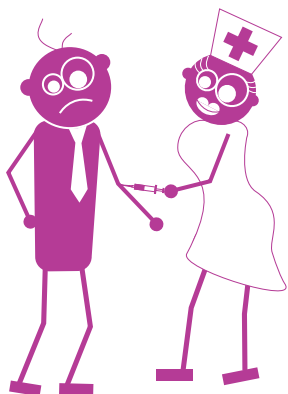
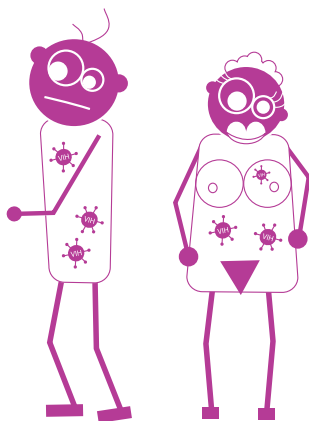
Qu'est-ce qu'être séronégatif ?

Etre séronégatif(-ve), ça veut dire qu'il n'y a pas de virus VIH dans le corps.

Qu'est-ce qu'être séropositif ?

Quelques semaines après la contamination par le VIH, **on devient séropositif(-ve)**.

L'infection par le VIH peut rester invisible ou inapparente plusieurs années. Dès la contamination, les personnes séropositives peuvent transmettre le virus, mais ne présentent **aucun signe apparent** de la maladie.



Comment savoir si l'on est séronégatif ou séropositif ?

Le seul moyen de savoir si l'on est séronégatif ou séropositif au VIH, c'est de faire un **test de dépistage**.

AUCUN RISQUE

DANS LA VIE QUOTIDIENNE



Prêter ou échanger
des vêtements



Serrer la main
d'une personne séropositive



Approcher ou caresser
des animaux
(chats, chiens, etc.)



Se faire piquer
par un moustique

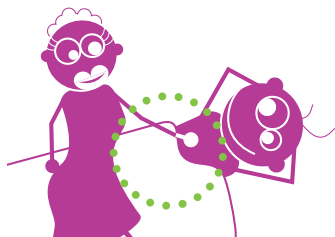


Partager
les toilettes
d'une personne
séropositive

Le sida NE SE TRANSMET PAS comme ça...



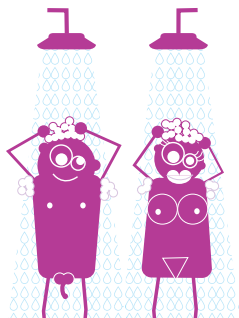
Partager la nourriture d'une personne séropositive



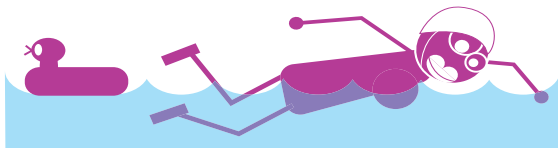
Visiter ou toucher une personne séropositive ou malade à l'hôpital



Embrasser une personne séropositive



Se laver dans une douche publique ou dans celle d'une personne séropositive

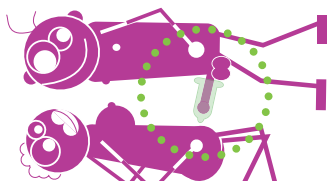


Nager dans la mer, une rivière ou une piscine

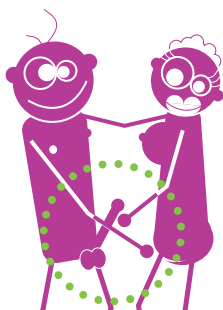
AUCUN RISQUE

Le sida NE SE TRANSMET PAS comme ça...

DANS LES RELATIONS SEXUELLES (HÉTÉROSEXUELLES OU HOMOSEXUELLES)



Pénétration vaginale
avec préservatif

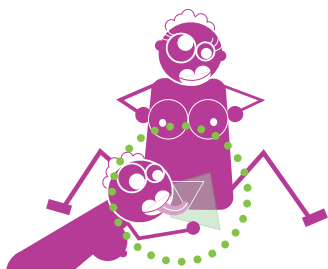


Masturbation

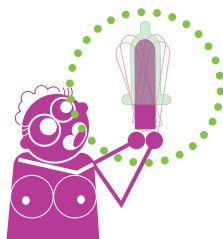


Pénétration anale
(sodomie) **avec
préservatif et gel**

Fellation (bouche-pénis)
avec préservatif



Cunnilingus (bouche-sexe féminin)
avec carré de latex

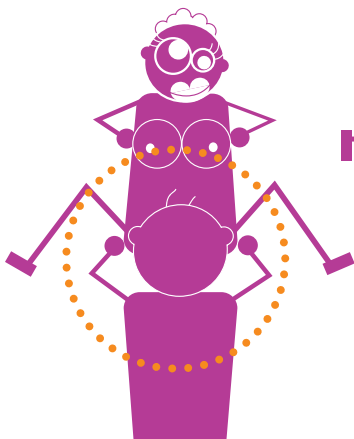


Echange d'objet (sex toy) ou
de godemiché
avec préservatif

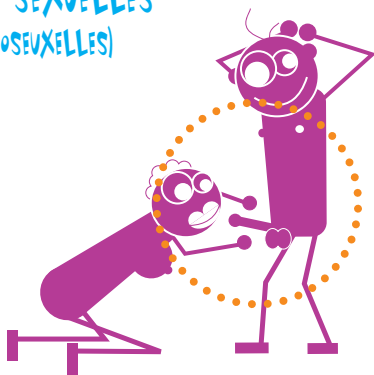
RISQUE FAIBLE

Le sida PEUT SE TRANSMETTRE comme ça...

DANS LES RELATIONS SEXUELLES (HÉTÉROSEXUELLES OU HOMOSEXUELLES)



Cunnilingus
(bouche-sexe féminin)
sans carré de latex



Fellation (bouche-pénis)
**sans préservatif
et sans éjaculation**

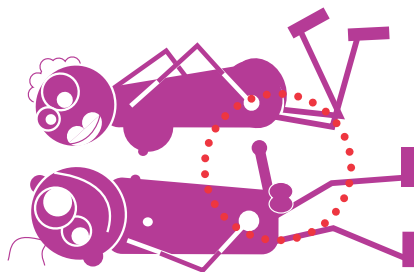


Échange d'objet (sex toy) ou de
godemiché **sans préservatif**

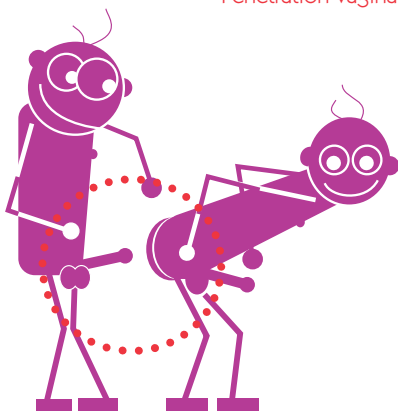
RISQUE ÉLEVÉ

Le sida SE TRANSMET comme ça...

DANS LES RELATIONS SEXUELLES (HÉTÉROSEXUELLES OU HOMOSEXUELLES)



Pénétration vaginale **sans préservatif**



Pénétration anale
(sodomie)
sans préservatif



Fellation (bouche-pénis)
sans préservatif
et avec éjaculation

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

*L*es Infections Sexuellement Transmissibles (IST, les “maladies vénériennes”) sont des **infections transmises d’une personne à une autre par contact sexuel**.

Ces infections provoquent souvent des symptômes (irritations, boutons, plaies, écoulements...) au niveau du sexe ainsi que sur la peau autour du vagin, du pénis, de la bouche, de l’anus, ou parfois sur tout le corps.

Les IST se transmettent très facilement, parfois par simple contact ou même par le baiser (herpès, syphilis, etc.) : **le préservatif ne suffit pas toujours pour se protéger**.

Les IST rendent les muqueuses plus fragiles et augmentent le **risque d’attraper ou de transmettre le VIH**, le virus qui cause le sida.

Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé ou si vous pensez que vous avez une IST, **consultez rapidement** un médecin généraliste ou bien un dispensaire anti-vénérien (où la consultation est anonyme et gratuite).

Attention : la plupart des IST passent inaperçues et **peuvent être à l’origine de cancer si elles ne sont pas dépistées ni traitées**, surtout chez les femmes.

MOYENS de PROTECTION

Les préservatifs (masculins ou féminins) sont **des moyens de contraception et le moyen le plus efficace de se protéger** contre le VIH et certaines Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

LE PRÉSERVATIF MASCULIN, C'EST QUOI ?



Le préservatif masculin est une membrane de **latex**. Il **protège du sida**. Il est à **usage unique** et est placé sur le pénis en érection juste **avant le rapport sexuel**.

Pour trouver le préservatif qui vous convient, testez-en plusieurs. Il en existe de différentes tailles et pour tous les goûts (aromatisés, sans latex, etc.).

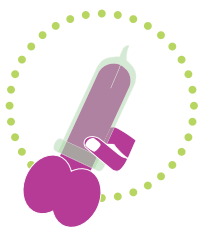
L'utilisation d'un **lubrifiant (ou gel) à base d'eau ou de silicone** est recommandée. Il améliore le confort lors du rapport sexuel, évite les irritations, facilite la glisse et surtout réduit le risque de rupture du préservatif.

Le lubrifiant se trouve en pharmacie, en parapharmacie et dans les supermarchés. **N'utilisez jamais de produits gras** tels que le beurre, les produits solaires, la vaseline et d'autres crèmes ; ils abîment les préservatifs, augmentent les risques de rupture, les rendent poreux et donc inefficaces.

Comment utiliser un préservatif masculin ?



(1) Ouvrir l'emballage sur un côté en faisant attention de ne pas déchirer le préservatif



(3) Dérouler jusqu'à la base du sexe



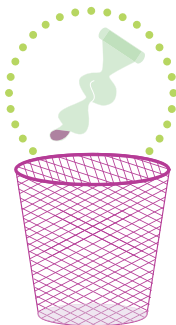
(5) Se retirer avant la fin de l'érection



(2) Placer sur le sexe en érection (quand "on bande") en pinçant le réservoir pour chasser l'air



(4) Mettre du gel lubrifiant



(6) Faire un nœud et jeter à la poubelle

LE PRÉSERVATIF FÉMININ, C'EST QUOI ?

Le préservatif féminin (commercialisé sous l'appellation Fémidom) est une gaine souple et large en **nitrile synthétique**. Il est doté d'un anneau souple à chaque extrémité.

Il s'introduit dans le vagin et en tapisse les parois.

Le préservatif féminin présente l'**avantage de pouvoir être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel**. Mais il ne doit être utilisé qu'**une seule fois** : il faut changer de préservatif à chaque fois qu'on change de partenaire.

Vous pouvez l'acheter en pharmacie ou vous le procurer gratuitement auprès d'associations de lutte contre le sida, dont AIDES, certaines CDAG (Consultations de Dépistage Anonyme et Gratuit) et centres de planification familiale.



INFORMATION !

Pour des raisons biologiques, les femmes ont plus de risques que les hommes d'être contaminées par le virus du sida lors d'un rapport sexuel non protégé.

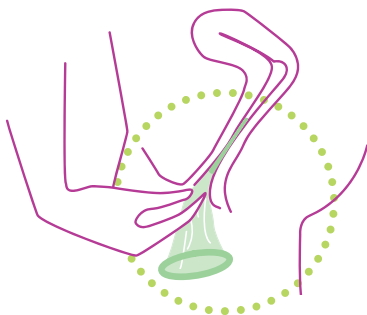
Comment utiliser un préservatif féminin ?



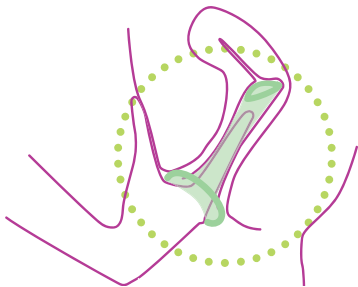
(1) Frotter le préservatif pour bien répartir le lubrifiant



(2) Maintenir la bague et la pincer en forme de "8"



(3) Introduire le préservatif dans le vagin, aussi loin que possible



(4) Pousser vers le haut en faisant attention de ne pas tordre le préservatif



(5) Retirer le préservatif et le jeter à la poubelle

CONTRACEPTION VIH et GROSSESSE

LA CONTRACEPTION ET LA PRÉVENTION DES IST ET DU SIDA



Les préservatifs (masculin et féminin) **sont un bon moyen de protection** contre les Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

Ils permettent également d'**éviter une grossesse non désirée.**



La pilule contraceptive, la pilule du lendemain, les spermicides, le stérilet sont des moyens de contraception. Mais ils ne protègent pas contre les IST et le sida. **La double protection** (préservatif et contraception hormonale ou stérilet) **est une bonne façon de se protéger à la fois des IST et des grossesses non-désirées.** En bref, **les IST se transmettent très facilement** et il n'y a pas toujours de signes visibles. En cas de doute, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou rendez-vous dans un centre spécialisé comme les CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit) ou les CIDDIST (Centres d'information, de dépistage et de diagnostic des IST). Pour plus d'informations sur les IST, vous pouvez consulter "Le Livre des Infections Sexuellement Transmissibles" publié par l'INPES en 2009.

LE DÉSIR D'ENFANT ET LA SÉROPOSITIVITÉ

Il existe des méthodes pour éviter la transmission du VIH entre conjoints (assistance médicale à la procréation, etc.) si vous êtes séropositif(-ve) ou que votre conjoint est séropositif(ve), et si vous désirez un enfant.

Prenez conseil auprès de votre médecin et de votre délégation AIDES.

Pour connaître la délégation AIDES la plus proche de chez vous, appelez le :
0 805 160 011 (appel gratuit) ou allez sur : www.aides.org

LA SÉROPOSITIVITÉ ET LA GROSSESSE

Une mère séropositive peut transmettre le virus au bébé pendant la grossesse ou pendant l'accouchement.

Avec

prise d'un traitement anti-VIH efficace pendant la grossesse, **moins de 1%** des enfants sont contaminés par le VIH

Sans

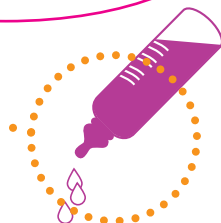
prise d'un traitement anti-VIH pendant la grossesse, **20%** des enfants sont contaminés par le VIH



L'ALLAITEMENT DU BÉBÉ

Le virus du sida **peut se transmettre** de la mère à son bébé au cours de l'allaitement au sein

Lorsque la mère est séropositive, **il faut** donc alimenter le bébé **au biberon**

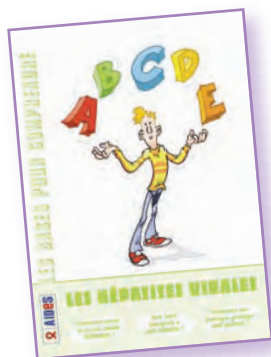


HÉPATITES et SEXUALITÉ

Les hépatites, ou atteintes du foie, peuvent avoir différentes causes. Certaines sont dues à l'infection par un ou des virus. Parmi elles, les plus fréquentes sont, par ordre décroissant, les hépatites virales C, B, A, D (ou delta), E.

L'hépatite B est sexuellement transmissible. **Les hépatites A et C** peuvent être transmises au cours de certaines pratiques sexuelles. **Il existe des vaccins efficaces pour se protéger des hépatites A et B.**

Concernant les risques liés aux usages de drogues, merci de vous reporter au chapitre suivant "Usages de drogues".



AIDES a réalisé de nombreuses brochures sur les hépatites virales. Vous pouvez par exemple consulter la brochure sur la co-infection VHC/VIH et la brochure d'information générale sur les hépatites "A, B, C, D, E : les bases pour comprendre les hépatites virales".

Ces brochures sont disponibles dans les délégations départementales de AIDES.

Pour s'informer, Hépatites Info Service au : 0 800 845 800

USAGES de DROGUES



Depuis 1987, les seringues sont en vente libre sans ordonnance dans les pharmacies. Vous pouvez trouver des informations et/ou du matériel d'injection stérile (surtout les seringues mais aussi des cuillères, des stérifilts, des compresses d'alcool, des dosettes individuelles d'eau, etc.) à AIDES, dans d'autres associations, ainsi que dans les pharmacies et les lieux d'accueil spécialisés.

COMMENT ÉVITER LA TRANSMISSION DU VIH OU DES HÉPATITES

Nettoyer la peau avec un désinfectant avant de piquer et suivre ces conseils :

- Ne jamais prêter, ni emprunter ou réutiliser une **seringue**.
- Ne jamais prêter ou emprunter une **cuillère** (ni les flacons d'eau).
- Ne jamais partager le **filtre** ou le **coton**.
- Ne jamais partager le **produit de seringue à seringue**.
- En bref, il est préférable de **n'utiliser que du matériel neuf pour chaque injection**. Si toutefois vous vous retrouvez dans l'obligation de devoir réutiliser du matériel à titre personnel, pensez à bien le désinfecter !



1 shoot = 1 kit d'injection stérile



1 personne = 1 seringue



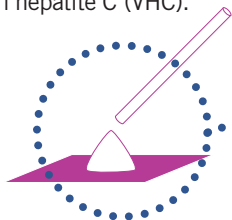


Si vous souhaitez maîtriser ou arrêter votre usage de drogues opiacées (héroïne, etc.) ou de médicaments opiacés détournés, il existe aujourd'hui des **médicaments de substitution** (Subutex, Méthadone, etc.).

Demandez conseil à votre médecin ou à une délégation AIDES.

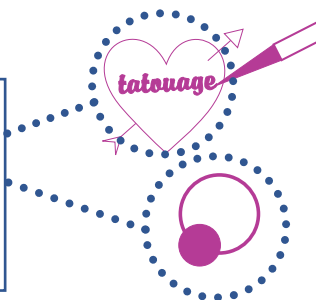
Le Subutex est assez souvent consommé par injection, même si ce n'est pas recommandé. L'injection du Subutex (et de certains autres produits psychoactifs) peut gravement abîmer les veines. **Pour limiter les dégâts, il faut filtrer le produit avant injection**, par exemple avec un stérifilt.

Le **sniff**, le **piercing**, l'**inhalation** (crack, etc.) et le **tatouage** peuvent être des portes d'entrée pour le VIH, mais surtout pour le virus de l'hépatite C (VHC).



Pour le **sniff**, évitez de prêter, d'emprunter ou de réutiliser votre paille

Pour le **piercing** et le **tatouage**, rendez-vous chez un **professionnel** qui a un **autoclave** (appareil stérilisant la pince dans le cas du piercing et l'aiguille dans le cas du tatouage), ou préférez le **matériel à usage unique**

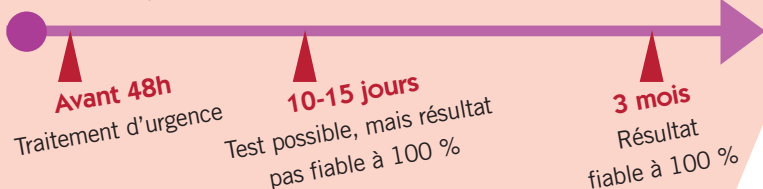


Pour en savoir plus, n'hésitez pas à parler franchement de vos pratiques d'injection avec les militants de AIDES !

Prise de Risque VIH

VIH : Que faire après une PRISE DE RISQUE ?

Prise de risque



LE TRAITEMENT D'URGENCE

Le traitement d'urgence peut être demandé en cas de rupture ou d'oubli de préservatif, de blessure ou de coupure avec un objet souillé de sang, de partage de matériel d'injection de drogues. Dans ces situations, vous pouvez suivre un traitement (traitement d'urgence – **traitement post exposition**) qui peut vous éviter d'être contaminé par le VIH.

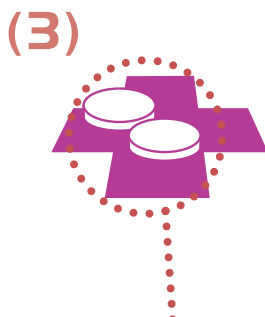




RÉAGISSEZ
TRÈS VITE !
Dès les heures qui
suivent et en tout cas
**moins de 48
heures après la
prise de risque.**
Passé ce délai, le
traitement est
inefficace



Contactez l'**hôpital** le
plus proche. **ALLEZ
AUX URGENCES** et
dites que vous venez
pour un **accident
d'exposition au
VIH**. Si vous le
pouvez, mieux vaut
venir avec votre
partenaire



S'il y a réellement
un risque de
contamination, le
médecin vous
donnera un
TRAITEMENT (une
trithérapie) d'une
durée de
**quatre
semaines**

Les médicaments sont délivrés par la pharmacie de l'hôpital ; ils sont gratuits. **Les médicaments sont les mêmes que pour une personne séropositive.** Si vous prenez déjà un autre traitement ou si vous avez une hépatite, signalez-le au médecin.

Petit conseil : si possible, prévenez par téléphone les services hospitaliers que vous aller venir pour un accident d'exposition au VIH (cela leur permettra de mieux vous recevoir).

Pour s'informer ou pour obtenir les coordonnées des hôpitaux,
appelez Sida Info Service au : 0 800 840 800
(24h/24, 7j/7, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe)

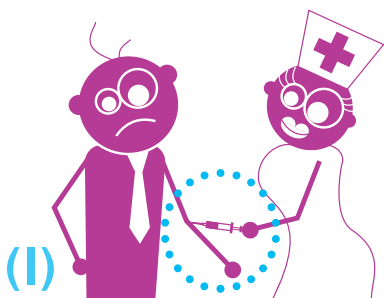
LE TEST DE DÉPISTAGE

Quand faire le test ?

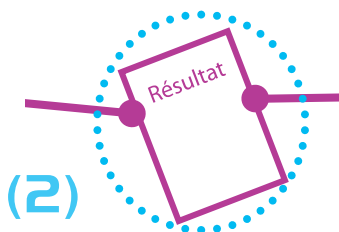
A tout moment, vous pouvez faire un test de dépistage du VIH afin de savoir si vous êtes ou non porteur du VIH.

Où faire le test ?

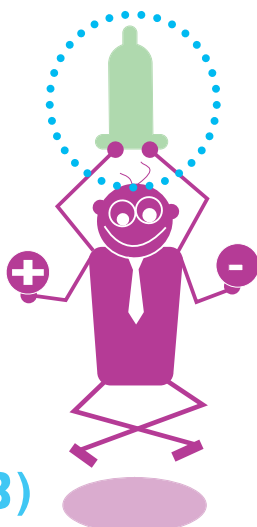
Dans les CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit) **ou les CIDDIST** (Centres d'information, de dépistage et de diagnostic des IST), **ou dans un laboratoire d'analyses médicales** (dans ce cas avec une ordonnance).



On vous fait une **prise de sang**



Vous revenez
et on vous remet le **résultat** de
votre test



(3)
Que vous soyez séronégatif ou
séropositif, **il faut continuer à
vous protéger** (préservatifs,
matériel d'injection à usage
unique)

Test positif ou négatif, qu'est-ce que cela veut dire ?

• Résultat négatif



S'il s'est écoulé trois mois depuis le risque : on est certain qu'**on n'a pas été contaminé par le VIH**. On reste séronégatif.

• Résultat indéterminé ou partiellement positif



Il est nécessaire d'en parler avec le médecin et, généralement, de **refaire un test de dépistage**. Cela peut être provoqué par une autre maladie ou parce qu'on a été contaminé récemment par le VIH.

• Résultat positif



Cela veut dire qu'**on est séropositif**, porteur du VIH. Il est alors très important d'aller **consulter un médecin** spécialiste du VIH pour bénéficier d'une prise en charge médicale.

Cela permet de préserver sa santé et d'avoir un traitement si nécessaire. Aujourd'hui, on peut vivre très longtemps avec le VIH, mais il faut bien se faire suivre médicalement.

Être séropositif pour le VIH signifie que l'**on est contaminé par le VIH** et que l'**on peut le transmettre** à une autre personne.

LE DÉPISTAGE

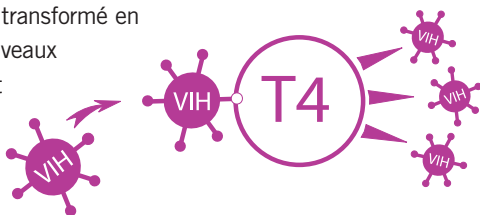
Pour en parler, pour avoir les coordonnées d'un hôpital ou d'une Consultation de Dépistage Anonyme et Gratuit, appelez AIDES au :
0 805 160 011 (appel gratuit)

LA PRISE EN CHARGE MÉDICALE ET LES TRAITEMENTS

Que se passe-t-il dans le corps ?

Lorsqu'il pénètre dans le corps, **le VIH infecte les lymphocytes T4** (ou CD4). Les T4 sont des **globules blancs** : ils appartiennent au système immunitaire, les défenses naturelles de notre corps contre les maladies.

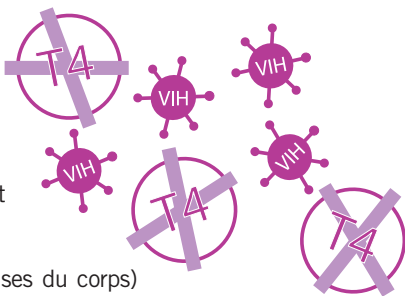
Une fois infecté, le T4 est transformé en "usine" à fabriquer de nouveaux virus, ce qui va l'épuiser et le détruire. Les nouveaux virus vont à leur tour attaquer d'autres T4.



Comment évolue l'infection par le VIH ?

Dès les jours qui suivent la contamination, le VIH se multiplie rapidement et se répand dans le corps. Beaucoup de T4 sont détruits. L'immunité réagit en fabriquant d'autres T4 pour les remplacer. Un équilibre s'établit : pendant la "phase asymptomatique"

la personne n'a pas de maladie apparente car le système immunitaire est encore en mesure de contrôler l'infection par le VIH. Cependant, au fil des mois ou des années, l'immunité s'affaiblit et **le nombre de T4 baisse**.



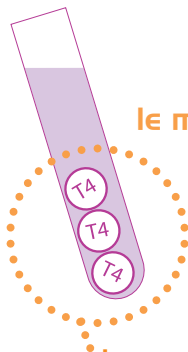
Le système immunitaire (les défenses du corps) lutte moins bien contre les microbes naturellement présents dans le corps et dans l'environnement. Cet affaiblissement entraîne la venue de **maladies "opportunistes"**. On dit alors que la personne est malade du sida (Syndrome d'ImmunoDéficience Acquisée).



A quoi sert le suivi médical ?

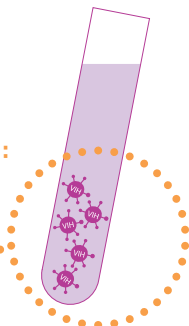
Pour savoir comment évolue l'infection et où en est l'immunité, il faut **consulter régulièrement un médecin spécialiste du VIH** et effectuer les **examens sanguins** qu'il prescrit. Ainsi, le médecin pourra proposer un traitement anti-VIH quand ce sera nécessaire.

Sur les prises de sang, le médecin suivra notamment :



Le nombre de T4

Plus l'immunité est affaiblie, plus le nombre de T4 est bas. Avant la contamination, on a généralement plus de 500 T4/mm³ de sang (et souvent plus de 1 000 T4/mm³).



La charge virale.

Elle mesure la quantité de virus présent dans le sang. **Plus le VIH se multiplie dans l'organisme, plus la charge virale est élevée.** A l'inverse, plus l'activité du virus est faible, plus la charge virale est basse. Elle est dite **"indétectable"** lorsque les tests ne permettent plus de la mesurer.

ATTENTION !

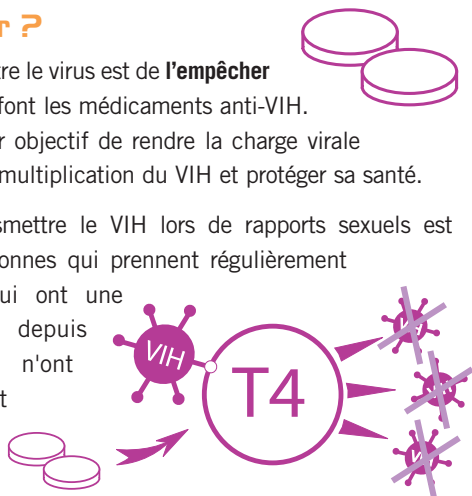
Avoir une charge virale indétectable ne signifie pas qu'il n'y a plus de VIH dans l'organisme. Il est nécessaire de continuer à prendre le traitement, ainsi que de protéger ses rapports sexuels (il y a encore du VIH dans le sperme et les sécrétions génitales – les sécrétions vaginales chez la femme, et le liquide pré-séminal, "la goutte", chez l'homme)

Pourquoi se soigner ?

La meilleure façon de combattre le virus est de **l'empêcher de se multiplier**. C'est ce que font les médicaments anti-VIH.

Le traitement anti-VIH a pour objectif de rendre la charge virale indétectable, pour bloquer la multiplication du VIH et protéger sa santé.

En outre, le risque de transmettre le VIH lors de rapports sexuels est quasiment nul chez les personnes qui prennent régulièrement leur traitement anti-VIH, qui ont une charge virale indétectable depuis au moins 6 mois et qui n'ont pas d'infection sexuellement transmissible (IST).



Le traitement a des avantages et des inconvénients

C'est pour cela que le médecin ne le donne pas dans tous les cas, mais attend qu'il soit vraiment nécessaire.

Pour protéger sa santé, **il est recommandé de commencer le traitement avant d'être malade**, quand le système immunitaire n'est pas trop affaibli. C'est pourquoi, aujourd'hui, beaucoup de personnes infectées par le VIH prennent un traitement alors qu'elles se sentent "en bonne santé".

Commencer un traitement est rarement une urgence : on peut généralement prendre le temps de **bien s'informer** auprès de son médecin, d'associations, ou d'autres personnes en traitement, et bien s'y préparer.

LA TRITHÉRAPIE

C'est un traitement contre le VIH composé de 3 principes actifs (molécules) différents..

Le traitement anti-VIH est souvent appelé trithérapie car il comporte généralement trois (et parfois plus) médicaments anti-VIH

Prendre ses traitements régulièrement

Il est important de **prendre ses médicaments tous les jours**, de façon très régulière, en respectant l'ordonnance et les conseils du médecin et du pharmacien : cela permet d'avoir assez de médicaments dans le sang pour lutter contre le VIH.

Certains médicaments doivent être pris à jeun, et d'autres pendant ou juste après un repas.

En cas de problème, se faire aider !

Les médicaments anti-VIH sont actifs : grâce à eux, l'espérance et la qualité de vie des personnes séropositives se sont beaucoup améliorées ces dernières années. Mais **ces médicaments ont des effets indésirables** : ils peuvent provoquer des problèmes de santé. Prendre un traitement, ce n'est pas toujours facile !

NOUS CONTACTER

AIDES

Tour Essor, 14 rue Scandicci
93508 PANTIN Cedex
0 805 160 011

(gratuit depuis un poste fixe)

AIDES en régions

Nord Ouest Ile-de-France.....	noif@aides.org
Grand Ouest.....	grandouest@aides.org
Grand Est.....	grandest@aides.org
Sud Ouest.....	sudouest@aides.org
Auvergne Grand Languedoc.....	agl@aides.org
Rhône-Alpes Méditerranée.....	ram@aides.org

Le réseau AIDES



0805 160 011 - www.aides.org

Être écouté et/ou s'informer

Vous pouvez contacter la délégation de AIDES la plus proche de chez vous, pour la connaître : 0 805 160 011 (appel gratuit depuis un téléphone fixe).

Site internet d'information sur AIDES et ses actions : www.aides.org

Site d'information et de soutien entre personnes séropositives : www.seronet.info

AIDES, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir des dons et legs.

De la lecture !

Nos documents sont diffusés gratuitement par les délégations AIDES.

- *Remaides*, magazine trimestriel destiné aux personnes séropositives et à leurs proches.
- *Hépatites A, B, C, D, E* : les informations "de base" sur les hépatites virales.

Pourquoi contacter AIDES ?

AIDES est une association de lutte contre le sida et les hépatites virales. Qu'on soit atteint par ces maladies, proche d'une personne séropositive ou seulement à la recherche d'informations, on peut téléphoner ou venir dans les délégations AIDES. On pourra y faire part de ses préoccupations, être écouté sans être jugé, prendre de la documentation. Si on le souhaite, on pourra rencontrer d'autres personnes atteintes ou proches et partager avec elles informations et expériences.



La lutte contre le sida a 25 ans

© AIDES - juin 2009

Coordination : Romuald Chaussivert

Illustrations et maquette : Stéphane Blot, Laurent Marsault

Remerciements : Thierry Prestel et les personnes ayant contribué à la mise à jour de cette publication en 2009.

Mise à jour 2009 : Arnaud Simon