



VIH au féminin :
comment vieillir en bonne santé ?





Introduction



Mot de la vice-présidente : Dre Anne Simon

On n'aurait pas osé espérer il y a encore 20 ans ! Grâce à la révolution des traitements contre le VIH ainsi qu'aux progrès de dépistage et de prise en charge des maladies associées, en 2025, on vieillit avec le VIH et plutôt en bonne santé !

Aujourd'hui, il importe de donner aux personnes qui vivent avec le VIH des clés pour être actrices de leur santé au quotidien, afin qu'elles avancent en âge dans les meilleures conditions. C'est particulièrement vrai pour les femmes, souvent invisibilisées dans la lutte contre le VIH, alors qu'elles sont confrontées à cette période de changements qu'est la ménopause.

Ce guide a précisément pour vocation de les accompagner en leur fournissant des informations claires répondant à leurs besoins et interrogations. Nourri des échanges avec le comité de rédaction et d'entretiens avec des spécialistes, il propose des outils concrets pour faciliter les consultations médicales, ainsi que des questionnaires d'auto-évaluation pour prendre en main sa santé.

1 (Péri) ménopause et changements hormonaux liés à l'âge - page 3

2 Rendez-vous médicaux, dépistages, examens et vaccins - page 14

3 Ma santé au quotidien - page 20

4 Je prévois l'avenir - page 32

Sommaire



(Péri) ménopause et changements hormonaux liés à l'âge

En vieillissant, aux alentours de la cinquantaine, votre corps connaît des évolutions hormonales. Elles sont normales et concernent toutes les femmes qui ont leurs règles. Mais, ces évolutions peuvent provoquer des symptômes désagréables. Elles peuvent aussi augmenter votre risque de développer certaines maladies. Ces risques sont parfois plus importants du fait des traitements que vous avez reçus contre le VIH et de la présence du virus dans votre organisme. Il est donc important que vous compreniez ce qui se passe dans votre corps pour prévenir ces risques et trouver des solutions qui vous conviennent pour prendre soin de votre santé.

Comprendre la ménopause et la périménopause

Qu'est-ce que la ménopause ?

À l'approche de la cinquantaine, les cycles menstruels deviennent plus irréguliers - parfois plus longs, parfois plus courts. Vous pouvez aussi saigner moins ou davantage. C'est la période de la **périménopause**, phénomène normal lié à la diminution dans votre organisme d'une des principales hormones féminines, la **progestérone** produite par les ovaires. Durant cette période, votre fertilité baisse mais une grossesse reste possible : si vous ne souhaitez pas avoir d'enfant, veillez à poursuivre votre contraception (pilule, stérilet, implant, patch, préservatif, etc.).

Puis au bout de quelques mois ou années, vos règles vont s'arrêter définitivement. **C'est la ménopause.** Toute aussi normale, elle est causée par l'arrêt de production de deux hormones féminines, la progestérone et les œstrogènes.

Au bout d'un an sans avoir vos règles, on considère que vous ne pouvez plus avoir d'enfant. Vous pouvez alors arrêter votre contraception. Conservez le préservatif pour prévenir les infections sexuellement transmissibles ! En cas de doute, consultez votre médecin, gynécologue ou sage-femme, qui pourront confirmer si vous êtes ménopausée.

**La ménopause ne vous rend pas moins intéressante ou moins désirable !
Votre vie affective et sexuelle ne s'arrête pas avec l'arrêt des règles.**

Les symptômes de la ménopause

Durant la périménopause et à la ménopause, certaines femmes ressentent des symptômes parfois gênants. Ainsi, vous pourrez éprouver :

- * Des bouffées de chaleur
- * Des sueurs nocturnes
- * Des sensations de frisson et de vertige
- * Des maux de tête
- * De la fatigue
- * De l'anxiété
- * Des problèmes de sommeil
- * Des difficultés à vous concentrer
- * Des douleurs articulaires
- * Une prise de poids
- * Une baisse de la libido
- * Des fuites urinaires et une envie plus fréquente d'uriner
- * Une sécheresse de la vulve et des douleurs durant les rapports sexuels

En eux-mêmes, ces symptômes sont désagréables mais ils ne sont pas dangereux. Si vous êtes inquiète, consultez votre médecin pour vérifier qu'ils ne sont pas causés par une maladie, des troubles de la thyroïde ou encore des difficultés psychologiques.

Quelques astuces pour réduire les bouffées de chaleur :

- * Limitez l'alcool, le café, les plats trop chauds et/ou très épicés
- * Portez plusieurs couches de vêtements légers que vous pourrez enlever ou remettre au cours de la journée
- * Dormez avec des vêtements légers si possible en coton pour mieux évacuer la transpiration
- * Baissez le chauffage de votre appartement, aérez régulièrement
- * Ayez un brumisateur ou un éventail à portée de main
- * Le stress aggrave les bouffées de chaleur : essayez des exercices de respiration ou de relaxation pour vous détendre

Pas de tabou !

Certains troubles comme les fuites urinaires, les envies fréquentes d'uriner, les gênes et les douleurs pendant les relations sexuelles peuvent être difficiles à aborder avec votre médecin. Mais c'est important d'en parler d'autant qu'il existe des solutions. Vous ne devez pas avoir honte. Votre médecin a l'habitude et n'est pas là pour vous juger mais pour vous aider.

Les traitements de la ménopause

Si les symptômes de la ménopause sont très importants et affectent votre qualité de vie et/ou que vous avez de l'ostéoporose (voir p.7), votre médecin pourra vous prescrire des médicaments.

Les traitements hormonaux de la ménopause : ce que vous devez savoir

Ces médicaments ont pour objectif de **prévenir ou de ralentir l'ostéoporose**. Ils compensent le manque d'œstrogènes et de progestérone. Ils **sont efficaces** à prendre par la bouche, et de crème et **contre les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale et permettent de** de patches à appliquer sur la peau.

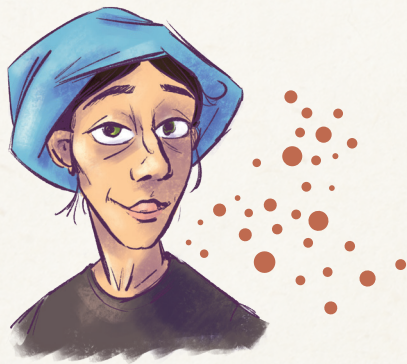
- * Ces traitements sont compatibles avec votre traitement contre le VIH mais il existe des précautions, des risques et des contre-indications que votre médecin évaluera avec vous.
- * Ces médicaments peuvent augmenter le risque de développer certaines maladies : cancers du sein, de l'endomètre et de l'ovaire, AVC (accident vasculaire cérébral), phlébite, embolie pulmonaire, calculs biliaires, fibromes.
- * Avec vous et selon vos antécédents, votre médecin évaluera si les effets indésirables de ces médicaments ne sont pas plus importants que les bénéfices.
- * Votre médecin ne pourra pas vous prescrire ces médicaments si vous avez eu un cancer du sein, de l'endomètre ou de l'ovaire, si vous avez déjà eu un infarctus, un AVC ou une thrombose ou si vous souffrez d'une maladie du foie.
- * Si votre médecin décide de vous prescrire un traitement hormonal, vous devrez faire au moins une fois par an un bilan sanguin et des examens pour vérifier votre état de santé et évaluer votre traitement.
- * En général, le traitement dure deux à trois ans, c'est-à-dire le temps que durent les symptômes de la ménopause.

Les traitements non hormonaux de la ménopause

Si vous souffrez de sécheresse vaginale et/ou d'inconfort lors des rapports sexuels, votre médecin pourra vous prescrire des gels hydratants ou lubrifiants, ou des ovules.

Attention : certains remèdes traditionnels pour rendre les rapports sexuels plus confortables comme le miel, le guéni noir, la "boule noire", le vétiver ou encore les écorces de baobab sont à éviter car ils peuvent créer des infections du vagin. Parlez-en à votre médecin, gynécologue ou sage-femme.

Des séances de kinésithérapie destinées à rééduquer le périnée (on parle de "rééducation périnéale") peuvent vous être prescrites si vous souffrez de fuites urinaires.



Les compléments alimentaires

Il existe de nombreux compléments alimentaires destinés à lutter contre les symptômes de la ménopause. Ils sont en vente libre dans les pharmacies, les magasins de produits biologiques et traditionnels, et sur Internet. Souvent chers, ces produits n'ont pas démontré leur efficacité. De plus, il faut faire très attention aux effets indésirables et aux interactions avec vos traitements contre le VIH.

Ne consommez pas de produits contenant du millepertuis, de l'huile de bourrache, de la déhydroépiandrosterone ou DHEA, du ginkgo, du Chardon-Marie, du kaolin ou encore de la valériane sans en parler à votre médecin : ils peuvent nuire à l'efficacité de vos médicaments contre le VIH et affecter votre santé.

Certains compléments alimentaires destinés à atténuer les symptômes de la ménopause contiennent aussi des phytoœstrogènes. Vous ne devez pas les prendre si vous avez eu un cancer du sein ou un cancer gynécologique (ovaires, endomètre, col de l'utérus).

Ménopause et VIH, des risques accrus

La ménopause augmente les risques de développer certaines maladies. Or, ces risques sont d'ores et déjà plus importants chez les femmes qui vivent avec le VIH, depuis 20 ou 30 ans. Cela est lié notamment à la disparition de la progestérone et des œstrogènes qui avaient jusque-là été protecteurs.

L'ostéoporose

L'ostéoporose est une **maladie du squelette** qui correspond à une diminution de la densité des os et à une modification de leur architecture. Elle rend les os moins résistants et expose à un risque plus important de **fractures** (poignets, col du fémur, vertèbres). Si la ménopause augmente les risques d'ostéoporose, ce risque est encore plus élevé chez les femmes vivant avec le VIH traitées par tenofovir disoproxil fumarate (TDF).

Ces risques sont encore augmentés si :

- * Vous fumez
- * Vous consommez régulièrement de l'alcool
- * Vous avez peu d'activité physique
- * Vous êtes très mince ou maigre
- * Vous avez une alimentation déséquilibrée et pauvres en laitages
- * Vous êtes carencée en vitamine D (une carence plus fréquente si votre peau est foncée)

En prévention ou pour ralentir la perte osseuse, votre médecin pourra vous prescrire des compléments alimentaires à base de calcium et de vitamine D. Si une ostéoporose avancée est constatée par le biais de l'ostéodensitométrie ou du DEXA Scan et qu'elle a déjà causé des fractures, votre médecin pourra vous prescrire un traitement adapté.

Les maladies cardiovasculaires

Quel que soit leur statut sérologique, les femmes sont davantage protégées que les hommes des maladies cardiovasculaires, jusqu'à la ménopause. En effet, les hormones féminines ont un effet protecteur. Mais lorsqu'à la ménopause, ces hormones ne sont plus produites, cet effet disparaît et le risque de maladie cardiovasculaires comme l'AVC ou l'infarctus du myocarde (la crise cardiaque) augmente. Dans le même temps, les personnes qui vivent avec le VIH sont plus susceptibles de développer des problèmes cardiaques du fait d'une inflammation chronique et de certains traitements antirétroviraux. Il faut donc être particulièrement attentive à votre santé cardiaque en vieillissant.

Le diabète

Le diabète est une maladie qui se caractérise par un excès de sucre dans le sang. Il peut provoquer de graves complications notamment au niveau des yeux, des nerfs, des vaisseaux sanguins, du pancréas, des reins, du

cœur ou du cerveau. Les personnes qui prennent des traitements contre le VIH sont plus à risque de développer un diabète de type 2. Et, avec la ménopause, ce risque augmente.

Ce que je peux faire pour prendre soin de ma santé à la ménopause... et après

Les maladies liées à la ménopause, dont le risque est accru chez les femmes qui vivent avec le VIH, ne sont pas une fatalité ! Vous pouvez mettre en place des choses simples pour les prévenir. Il s'agit de bonnes habitudes à prendre dès la périménopause et à conserver tout le reste de votre vie.

J'arrête de fumer

Le tabac est un facteur de risque majeur d'ostéoporose, de maladies cardiovasculaires et de diabète. Arrêter peut être très difficile car la nicotine que contiennent les cigarettes provoque une addiction. Si vous ne parvenez pas à vous arrêter seule, il existe des substituts nicotiques qui sont remboursés dans le cadre de l'ALD par l'Assurance Maladie lorsqu'ils sont prescrits par un ou une médecin, sage-femme, médecin du travail, chirurgienne-dentiste, infirmier-ère ou kinésithérapeute. Vous pouvez aussi consulter gratuitement un ou une addictologue dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), à l'hôpital

ainsi qu'au sein de certaines associations. Enfin, le site tabac-info-service.fr propose des outils pour se motiver et accompagner l'arrêt du tabac.

Actions Traitements, en partenariat avec AIDES, propose un dispositif d'aide à l'arrêt du tabac, sur Paris, avec des groupes de parole, des entretiens motivationnels et des consultations avec un tabacologue.

Plus d'information au
01 43 67 94 97 ou par mail à
VIHtabac@actions-traitements.org

Je suis vigilante à mon alimentation

L'alimentation joue un rôle important pour votre bien-être, votre suivi VIH et la prévention des maladies. Bien équilibrée, elle permet d'éviter les carences et de maintenir un poids qui ne soit ni trop faible, ni trop élevé pour votre santé.

Quelques règles à suivre :

- * Essayez de réduire votre consommation d'alcool. Pas plus de deux verres par jour et pas tous les jours.
- * Adoptez une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire une alimentation qui comporte :
 - * des fruits et des légumes à chaque repas,
 - * des céréales et féculents (riz, pâtes, semoule, pommes de terre, pain, manioc...) à chaque repas,
 - * des laitages (yaourt, lait, fromage, fromage blanc...) à deux ou trois repas par jour,
 - * de la viande, du poisson, des œufs ou des légumes secs au deux repas principaux,
 - * un peu de matières grasses (huiles, beurre).
- * Réduisez votre consommation de plats tout préparés qui sont souvent riches en sucres, en sel et en graisses ainsi que de charcuterie et de viande rouge et de préparations frites ou cuites dans beaucoup d'huile ou de beurre.
- * Buvez plutôt de l'eau et des boissons non sucrées comme du thé ou de la tisane.

Il est parfois difficile d'effectuer des changements dans son alimentation. Vous pouvez vous faire aider par un ou une médecin nutritionniste ou par un ou une diététicienne. Il existe des consultations gratuites à l'hôpital ainsi que dans certaines associations dont Actions Traitements.

Certains médicaments contre le VIH peuvent favoriser une prise de poids : parlez-en à votre médecin.

Je reste active

Une activité physique régulière permet de ralentir les changements du corps liés à l'âge. Elle permet aussi de prévenir ou de ralentir l'ostéoporose, de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète, et de limiter la prise de poids. Vous pouvez essayer de bouger un peu plus chaque jour :

- * en marchant davantage, par exemple en faisant le chemin à pied plutôt qu'en bus ou en métro lorsqu'il n'y a que quelques stations,
- * en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators,
- * en vous promenant lors de vos moments de temps libre.

Pour prévenir ou ralentir l'ostéoporose, diminuer le risque de chute et améliorer votre santé générale, il est bon de pratiquer des activités physiques et sportives qui permettent de faire travailler votre cœur, vos muscles, votre équilibre et votre souplesse.

Par exemple :

- * La marche et le jogging
- * La natation
- * Le yoga
- * Le tai chi
- * Le pilates
- * La danse
- * Le vélo elliptique
- * Le renforcement musculaire

Il n'est pas toujours facile de commencer seule et de se motiver. Et, pratiquer un sport peut être assez cher.

N'hésitez pas à vous rapprocher de votre municipalité et des associations locales qui proposent des cours collectifs à petit prix.

Si vous avez envie d'effectuer des petits exercices chez vous, vous pourrez trouver des guides bien expliqués sur le site du programme Vivifrail ou sur Mangerbouger.fr.

Enfin, puisque vous êtes atteinte d'une affection longue durée (ALD), vous pouvez bénéficier d'une prescription, par votre médecin, de **séances d'activité physique adaptée (APA)**. Celle-ci vous permet de vous remettre en mouvement en toute sécurité et en respectant vos éventuelles difficultés et contraintes physiques. La prescription consiste généralement en 2 à 3 séances d'activité physique par semaine, sur une période de 3 mois, éventuellement renouvelable.

Ces séances ne sont toutefois pas remboursées par l'Assurance Maladie.

Mais, des financements peuvent être proposés par certaines agences régionales de santé, des collectivités locales ou encore des organismes complémentaires pour diminuer votre reste à charge.

En revanche, si vous êtes sujette à des douleurs - mal de dos, douleurs au genou, etc. il est aussi possible de vous faire prescrire **des séances de kinésithérapie** qui vous aideront à réapprendre à bouger sans souffrir.

Les questions à poser à votre médecin autour de la ménopause :

- * Quelle contraception adopter quand mes règles deviennent irrégulières ?
- * Quand arrêter ma contraception ?
- * Que faire pour diminuer les bouffées de chaleur ?
- * Comment éviter les fuites urinaires ?
- * Comment éviter la sécheresse du vagin et les douleurs pendant les rapports sexuels ?
- * Ma fatigue est-elle causée par la ménopause ?
- * Puis-je bénéficier d'un traitement hormonal de la ménopause ?
- * Je prends (ou je voudrais prendre) des compléments alimentaires ou des remèdes traditionnels pour la ménopause : diminuent-ils l'efficacité de mes traitements contre le VIH ?
- * Suis-je à risque d'ostéoporose ?
- * Comment protéger mes os ?
- * Ai-je besoin de prendre des compléments alimentaires contenant de la vitamine D et/ou du calcium ?
- * Suis-je à risque de maladies cardiovasculaires ?
- * Comment protéger mon cœur ?
- * Suis-je à risque de diabète ?
- * Comment prévenir le diabète ?
- * Mon traitement VIH me fait prendre du poids. Peut-on le modifier ?
- * Je voudrais arrêter de fumer. Puis-je bénéficier d'une prescription de substituts nicotiniques ?
- * Mon alimentation est-elle équilibrée ? Comment l'améliorer ?
- * Puis-je bénéficier d'une prescription pour de l'activité physique adaptée ?

Je suis une femme trans vivant avec le VIH, ce que je dois savoir



Votre traitement hormonal

En vieillissant, vous êtes soumise aux mêmes changements hormonaux que les femmes cisgenres. Ce phénomène de vieillissement vous expose ainsi à un risque accru de certaines maladies comme :

- * L'hypertension
- * Le cholestérol
- * Le diabète
- * Les maladies artérielles et veineuses : infarctus du myocarde, AVC, thrombose veineuse
- * Le cancer du sein

De plus, parce que vous vivez avec le VIH et que vous prenez des traitements hormonaux à base d'œstrogènes, vous êtes peut-être exposée à un risque accru de développer ces maladies.

Afin de prévenir ces risques, il est important de faire le point sur vos traitements d'affirmation de genre avec votre endocrinologue. Il vous fera effectuer des analyses de sang et éventuellement des examens radiologiques afin de vérifier votre santé cardiovasculaire. Il vous recommandera aussi certainement de privilégier les œstrogènes à appliquer par voie cutanée (patchs ou gel).

Ensuite, selon vos antécédents personnels et familiaux et votre état de santé, il pourra vous demander d'arrêter de prendre des œstrogènes, particulièrement à partir de 60 ans. C'est quelque chose qui peut être difficile à accepter même si cela est fait pour votre santé. Vous pourrez toutefois continuer de prendre des anti-androgènes qui maintiennent le taux de testostérone au niveau féminin normal. Ainsi, votre apparence ne sera pas ou peu modifiée par l'arrêt des œstrogènes.

Ce que vous pouvez faire pour prendre soin de votre santé et prévenir les risques de maladies

- * Évitez de vous médicurer seule et ne faites pas d'injections d'œstrogènes en intra-musculaire. Elles comportent des risques importants. Prenez conseil auprès d'un endocrinologue.
- * Faites le point une fois par an avec lui sur vos traitements
- * Essayez d'arrêter de fumer (voir p.8)
- * Réduisez votre consommation d'alcool
- * Efforcez-vous de manger équilibré (voir p.9)
- * Gardez une activité physique régulière (voir p.10)

Vos dépistages

En vieillissant, les risques de développer un cancer augmentent pour tout le monde (voir p.14). En tant que femme trans, que vous ayez ou non bénéficié d'une chirurgie d'affirmation de genre, vous devez penser à la fois :

- au **dépistage de cancer du sein** (voir p.16), tous les deux ans,
- et au **dépistage du cancer de la prostate**, particulièrement si vous avez des antécédents familiaux et/ou

si vous êtes originaire des Antilles car les sols y ont été contaminés par le chlordécone, un pesticide toxique et cancérigène. Le dépistage du cancer de la prostate se fait par dosage sanguin de la PSA (antigène spécifique de la prostate) et éventuellement par un toucher rectal. En cas de doute, votre médecin vous orientera vers un urologue pour effectuer des examens complémentaires.



Rendez-vous médicaux, dépistages, examens et vaccins

Vieillir et qui plus est vieillir avec le VIH, c'est être plus à risque de développer certaines pathologies, comme des cancers. C'est aussi être davantage vulnérable face à des infections. C'est la raison pour laquelle il est important que vous preniez bien vos traitements, que vous vous fassiez dépister régulièrement et que vous soyez à jour de vos vaccinations.

En plus des essentielles consultations avec votre infectiologue, il faut aussi prévoir des rendez-vous avec d'autres spécialistes afin de vérifier votre bonne santé générale et de vieillir en forme.

Le dépistage des cancers

Aujourd'hui, le cancer reste la première cause de décès parmi les personnes qui vivent avec le VIH. La raison est que votre système immunitaire peut être ou avoir été affaibli, ce qui réduit la capacité de votre corps à éliminer les cellules cancéreuses et à combattre les infections pouvant favoriser l'apparition de certains cancers. Ce risque est plus important si vous ne prenez pas quotidiennement votre traitement antirétroviral, lorsque le virus se multiplie ou lorsque le système immunitaire n'est pas suffisamment rétabli.

D'autres facteurs augmentent également le risque de cancer :

- * fumer, aussi bien du tabac que du cannabis
- * boire de l'alcool en grande quantité
- * avoir une alimentation déséquilibrée, pauvre en fibres et en fruits et légumes et riche en viandes, charcuteries et produits trop salés
- * être sédentaire
- * être en surpoids ou obèse
- * prendre un traitement hormonal à base d'œstrogènes
- * être infectée de façon continue par d'autres virus et notamment les virus des hépatites virales C et B, et un papillomavirus humain (HPV)
- * s'exposer régulièrement au soleil sans protection

Pourquoi dois-je me faire dépister régulièrement ?

Plus un cancer est dépisté tôt, mieux il est soigné et plus il a de chances de guérir. Il est donc important d'effectuer les dépistages recommandés pour les personnes vivant avec le VIH ainsi que ceux qui font l'objet de programmes de dépistage pour toutes les personnes qui avancent en âge.

Quels dépistages effectuer ?

Selon votre âge, votre profil et votre état de santé, votre médecin vous conseillera les dépistages à effectuer et le rythme auquel les faire.

Vous trouverez sur le site d'Actions Traitements le calendrier des dépistages à effectuer ainsi que le dépliant Infocancer à télécharger et commander gratuitement : actions-traitements.org/vih-et-cancer/

Insistons sur l'importance des dépistages des cancers causés par les HPV (papillomavirus humains). En effet, les personnes vivant avec le VIH ont un risque accru de persistance de ces HPV dans leur organisme et sont donc plus susceptibles de développer les cancers qu'il provoque notamment les cancers du col de l'utérus et de l'an. Un suivi rapproché et des dépistages réguliers chez le ou la gynécologue ET chez le ou la proctologue sont donc largement recommandés.

Même si vous êtes rigoureuse sur vos dépistages, il est important de consulter rapidement votre médecin si vous avez des symptômes nouveaux pouvant évoquer un cancer :

- * Un amaigrissement non désiré
- * Une perte d'appétit
- * Une fatigue anormale
- * De la fièvre qui ne passe pas
- * Des douleurs inexplicables ou qui ne passent pas
- * Des problèmes de respiration : essoufflement, toux persistante
- * Une plaie de la bouche qui ne guérit pas
- * Des problèmes digestifs ou urinaires : selles plus fréquentes, ballonnements persistants, problèmes digestifs ou brûlures d'estomac persistants, problème urinaire
- * Des saignements : saignements vaginaux inexplicables, sang dans les selles, sang dans les urines, tousser ou cracher du sang
- * Des changements ou des manifestations physiques : changement inhabituel d'un sein, nouveau grain de beauté ou modification d'un grain de beauté, apparition d'une grosseur ou d'un gonflement, voix rauque ou enrouée, difficultés à avaler, importantes sueurs nocturnes

Ces symptômes ne sont évidemment pas synonymes de cancer mais devraient vous inviter à prendre rendez-vous avec votre médecin.



Les vaccinations

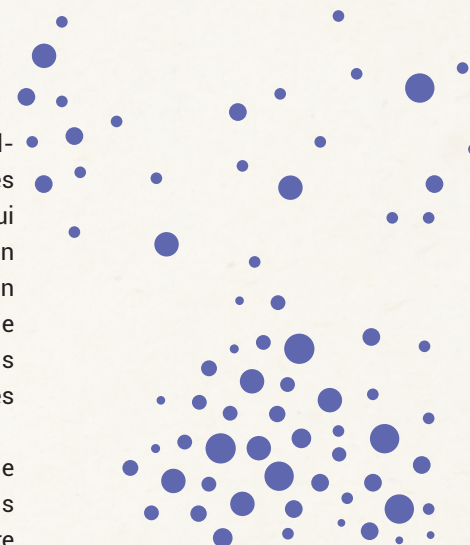
Vivre avec le VIH, c'est être potentiellement plus vulnérable à certaines infections (grippe, hépatite A et B...) qui peuvent entraîner une augmentation de la charge virale et une diminution des cellules immunitaires. Et lorsque ces cellules diminuent, il y a aussi plus de risques d'être atteinte par d'autres infections.

Pour cette raison, il est important que vous vous fassiez vacciner et que vous soyez à jour de vos vaccins pour réduire le risque d'infections. Il est également recommandé aux personnes de votre entourage de se faire vacciner afin de diminuer le risque de transmission d'infections.

Du fait de votre ALD, vous bénéficiez d'une prise en charge à 100% pour toutes vos vaccinations.

Ces vaccinations sont sûres et sans danger pour votre santé.

Vous trouverez sur le site d'Actions Traitements la brochure Infovaccin actions-traitements.org/nos-outils/commandes#brochures/infovaccin.



Comment me protéger contre les infections virales ?

Afin de réduire votre risque d'être infectée par le Covid-19, la grippe et d'autres infections respiratoires qui se transmettent par des mini-gouttelettes en suspension dans l'air :

- * Portez un masque, de préférence un FFP2, dans les lieux publics clos et dans lesquels il y a beaucoup de monde comme les transports en communs, les salles d'attente des médecins, les centres commerciaux, etc.
- * Demandez aux personnes de votre entourage de porter un masque lorsqu'elles ont des symptômes de virus respiratoire (fièvre, maux de tête, nez bouché ou qui coule, toux, etc.)
- * Aérez régulièrement
- * Lavez-vous régulièrement les mains

Les autres rendez-vous à ne pas manquer

Consultez votre infectiologue, selon le rythme défini avec lui ou elle, est essentiel. Son rôle est de vérifier votre état de santé général, de faire le point sur vos résultats d'analyse et sur vos traitements. En dehors de ces consultations, des rendez-vous avec d'autres professionnels de santé sont à prévoir :

- * **Le ou la gynécologue (une fois par an)** pour les dépistages du HPV, du cancer du sein, des fibromes utérins, les éventuelles difficultés liées à la ménopause, etc.
- * **Le ou la dentiste (une fois par an)** pour le diagnostic des caries et des maladies des gencives et le détartrage
- * **L'ophtalmologue (une fois tous les deux ans)** pour le contrôle de la vue et le dépistage de maladies des yeux

La sérophobie et le refus de soins sont illégaux et répréhensibles

Aucun professionnel de santé (médecin, dentiste, ophtalmologue, kinésithérapeute, etc.) n'a le droit de refuser de vous soigner parce que vous vivez avec le VIH, ni pour aucune autre raison.

Les refus de soins peuvent être directs, lorsque le ou la professionnelle de santé refuse de vous recevoir en consultation ou indirects : renvoi systématique vers l'hôpital, refus de dispense d'avance de frais, refus de consultation en cas d'absence de carte vitale, proposition de rendez-vous à très longue échéance, annulation de rendez-vous à plusieurs reprises, comportements vexatoires ou violents, facturation d'actes complémentaires inexistantes, etc.

Vous n'avez pas à vous laisser faire ! Pour connaître les recours, consultez notre brochure [Discriminations dans le parcours de soin, comment agir ?](#)

Le dépistage des IST

Si vous avez des rapports sexuels, il faut continuer à faire des dépistages des infections sexuellement transmissibles (gonorrhée, chlamydia, syphilis). En effet, plus elles sont dépistées tôt, mieux elles sont soignées, et moins il y a de risque de transmission. Le dépistage est gratuit et anonyme dans les CeGIDD et les centres de santé sexuelle. Dans les laboratoires de ville, il est pris à charge à 100% sur prescription médicale, et à 60% sans (votre mutuelle prend le reste à charge).

Le Bilan clinique annuel de synthèse

Un bilan de synthèse annuel (BSA) a été mis en place pour améliorer la prise en charge des personnes vivant avec le VIH : il permet de faire le point chaque année sur votre état de santé et vos traitements, vos conditions de vie, votre moral et de dépister des problèmes annexes, médicaux ou non. N'hésitez pas à en parler au ou à la médecin qui vous suit pour le VIH.

Bilans, dépistages et vaccinations, les questions à poser à mon médecin

- * Quels sont les dépistages des cancers que je dois faire cette année ?
- * À quelle fréquence devrais-je les faire ?
- * Comment se passent-ils ?
- * Quels sont les professionnels de santé qui les réalisent ?
- * Comment réduire mon risque de développer un cancer ?
- * Quels vaccins dois-je faire cette année ?
- * Je me pose des questions sur les vaccins : sont-ils sûrs ? existe-t-il des effets indésirables ?
- * Que faire si j'attrape la grippe ou le Covid ?
- * Comment bénéficier d'un bilan clinique annuel de synthèse ?



3 Ma santé au quotidien

Au-delà des changements hormonaux causés par la (péri)ménopause, de leur impact sur votre corps, et de pathologies en lien avec le VIH, vous pouvez rencontrer de nouvelles difficultés dans votre vie quotidienne. Celles-ci peuvent être liées à différents facteurs :

- * Votre âge
- * Les traitements que vous avez reçus et que vous prenez
- * Des maladies
- * Votre histoire
- * Vos conditions de vie (travail, vie de famille, logement, activité physique, etc)

Le plus important est que vous puissiez trouver des solutions pour prévenir/soulager ces difficultés et pour vieillir sereinement.

Mes douleurs

Il n'est pas rare qu'en vieillissant, les personnes qui vivent avec le VIH, notamment celles qui ont pris des traitements de première génération, ressentent des douleurs dans le corps.

Les douleurs neurologiques

Ce sont notamment des douleurs qui se manifestent par des **sensations d'engourdissement désagréables, des brûlures et parfois par des douleurs plus vives comme des décharges électriques**. Elles sont le plus souvent dans les orteils, les pieds, les jambes mais aussi parfois les bras et les mains.

Il est important de consulter votre médecin pour comprendre la cause de ces douleurs pour les soulager et éviter qu'elles ne s'installent. Si votre médecin pense que cela pourrait vous aider, il ou elle vous prescrira des médicaments qui permettent d'atténuer ces douleurs neurologiques comme des antidépresseurs à très faible dose.



Ce que vous pouvez faire pour soulager les douleurs neurologiques :

- * Mettez de la glace sur la zone douloureuse
- * Évitez de porter des chaussures et des chaussettes trop serrées
- * Évitez de rester debout pendant de longues périodes
- * Placez un oreiller sous votre matelas pour surélever vos jambes
- * Faites régulièrement de l'exercice.

L'arthrose

Avec l'âge et notamment à partir de 60-65 ans, il est possible que vous ayez plus souvent mal au dos, aux hanches ou encore aux genoux ou aux doigts. Ces douleurs peuvent être causées par de **l'arthrose**, une maladie articulaire qui provoque des douleurs par poussées, des gonflements et des raideurs.

Si ces symptômes surviennent, il est essentiel d'en parler à votre médecin pour qu'il en détermine une éventuelle cause. Il pourra aussi vous prescrire des séances de kinésithérapie et d'activité physique adaptée ainsi que des médicaments pour atténuer vos douleurs. Dans les cas les plus avancés, une chirurgie pour remplacer l'articulation malade peut être envisagée.

Ce que vous pouvez faire pour soulager les douleurs de l'arthrose :

- * Essayez de perdre du poids si cela est nécessaire
- * Lorsque l'articulation est rouge et gonflée, appliquez de la glace
- * Lorsqu'elle est redevenue à sa couleur normale mais qu'elle reste douloureuse, mettez plutôt du chaud
- * Continuez de bouger autant que possible

Les douleurs diffuses

Il arrive d'avoir l'impression d'avoir mal partout, d'être "rouillée" et courbaturée. Si ces douleurs persistent alors même que vous n'avez pas fait d'effort particulier ou que vous n'avez pas un virus comme la grippe ou le Covid-19, il faut en parler à votre médecin pour comprendre ce qui se passe dans votre corps. Ce n'est pas forcément grave mais il est important de trouver la ou les causes pour vous soulager.

Les douleurs osseuses

Si vous avez de l'ostéoporose, vos os sont plus fragiles et ils peuvent se casser si vous tombez ou si vous glissez. Si vous ressentez une douleur après une chute, il faut consulter sans attendre pour vérifier que vous n'avez pas de fracture.



Mon sommeil

La ménopause et l'après-ménopause peuvent s'accompagner de difficultés pour bien dormir. Vous avez du mal à vous endormir, vous vous réveillez plusieurs fois dans la nuit, vous vous réveillez trop tôt le matin ou en vous sentant encore fatiguée... Ces difficultés peuvent être aussi liées à vos traitements contre le VIH mais aussi à de nombreux autres facteurs comme :

- * Vos habitudes et contraintes de vie (utilisation des écrans avant d'aller au lit, travail de nuit et/ou en horaires décalés, bruit, etc.).

- * L'apnée du sommeil : pauses involontaires et inconscientes de la

respiration durant la nuit. Vous vous réveillez alors fatiguée alors même que vous avez l'impression d'avoir fait une nuit complète.

- * Le syndrome des jambes sans repos : besoin irrésistible de bouger les jambes, avec des sensations désagréables au repos et des mouvements involontaires durant le sommeil. Ceux-ci provoquent des micro-réveils et vous vous sentez alors fatiguée sans savoir pourquoi.

- * Des problèmes de digestion comme le reflux gastro-œsophagien.

- * L'anxiété et la dépression.

N'hésitez pas à parler de ces problèmes de sommeil à votre médecin afin qu'il ou elle puisse en trouver la ou les causes et vous aider.

Bien dormir, c'est important. Cela permet d'être moins fatiguée pendant la journée mais aussi de diminuer les douleurs chroniques et de réduire le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et de difficultés psychologiques.

Ce que vous pouvez faire pour améliorer votre sommeil :

- * Évitez ou limitez le café, le thé, l'alcool, les sodas comme le Coca Cola ainsi que les cigarettes en fin de journée
- * Mangez plus léger le soir : vous ne devez pas vous sentir ballonnée après le repas mais vous ne devez pas avoir faim en vous couchant non plus
- * Exposez vous à la lumière du jour
- * Faites un peu d'exercice pendant la journée
- * Évitez les écrans avant d'aller au lit et essayez d'avoir des activités "détente" le soir comme lire ou écouter la radio ou de la musique
- * Essayez d'aller vous coucher quand vous sentez que vous avez besoin de dormir
- * Essayer de dormir dans une pièce sombre et silencieuse
- * Ne prenez pas de médicaments pour dormir sans avis de votre médecin

Il est parfois difficile de se rendre compte de ses difficultés de sommeil. Ce questionnaire vous permettra d'évaluer si vous souffrez d'insomnie. N'hésitez pas à montrer les résultats à votre médecin.

D'après l'index de Sévérité de l'Insomnie (ISI) Test conçu par Charles Morin (1993)

Au cours des derniers mois, vous avez eu :					
	AUCUNE	LÉGÈRE	MOYENNE	TRÈS	EXTRÊMEMENT
Des difficultés à vous endormir	0	1	2	3	4
Des difficultés à rester endormi	0	1	2	3	4
Des problèmes de réveils trop tôt le matin	0	1	2	3	4
	TRÈS SATISFAITE	SATISFAITE	NEUTRE	INSATISFAITE	TRÈS INSATISFAITE
Êtes-vous satisfaite de votre sommeil actuel ?	0	1	2	3	4
	PAS DU TOUT	LÉGÈREMENT	MOYEN-NEMENT	TRÈS	EXTRÊMEMENT
Vos difficultés de sommeil perturbent votre fonctionnement quotidien	0	1	2	3	4
Votre entourage trouve-t-il que vos difficultés de sommeil nuisent à votre qualité de vie ?	0	1	2	3	4
Êtes-vous inquiet/préoccupée à propos de vos difficultés de sommeil ?	0	1	2	3	4
Total					

0-7: Absence d'insomnie ; 8-14 : Insomnie légère ; 15-21: Insomnie modérée ; 22-28 : Insomnie sévère

Ma mémoire

De nombreux facteurs peuvent affecter votre mémoire et les capacités de votre cerveau : la ménopause, l'exposition au VIH, la fatigue, la dépression, des maladies cardio-vasculaires ou hormonales, ou encore la consommation d'alcool ou de drogues.... **Vous avez alors davantage de difficultés à vous rappeler les choses, vous oubliez des rendez-vous, vous avez des difficultés de concentration, vous avez une sensation de " brouillard mental "...**

Ce que vous pouvez faire pour prévenir les troubles de la mémoire et les améliorer :

- * Prenez bien vos traitements contre le VIH
- * Évitez de fumer
- * Limitez votre consommation d'alcool et de drogues
- * Dormez le mieux possible
- * Mangez équilibré
- * Essayez d'avoir une vie sociale et de voir des amis
- * Gardez une activité physique régulière
- * Stimulez votre cerveau en lisant, en faisant des petits jeux de logique, etc.
- * Faites évaluer votre audition : mal entendre affecte la mémoire

Ma santé mentale

La santé mentale, c'est aussi la santé.

Il est possible qu'en vieillissant, vous vous sentiez plus triste ou plus anxieuse qu'auparavant. Il est important que vous puissiez en parler à vos proches ainsi qu'à votre médecin ou à un ou une psychologue. Il n'y a aucune honte à demander de l'aide ni à dire que l'on ne va pas bien. Votre médecin pourra, dans certains cas, vous orienter vers un ou une psychiatre ou psychologue. Dans le cadre du dispositif Mon Soutien Psy, vous pouvez bénéficier du remboursement de séances chez un ou

Si vous éprouvez des difficultés, la première chose à faire est de consulter votre médecin. Il ou elle pourra vous faire passer des tests et des examens et évaluera la situation. À partir de 65 ans, votre médecin pourra vous orienter vers un ou une gériatre afin de faire le point sur votre mémoire mais aussi sur votre vision, votre audition, votre mobilité, votre humeur ou encore votre alimentation.

une psychologue.

Votre médecin pourra aussi, dans certains cas, vous prescrire des médicaments pour vous aider à aller mieux. Ce sont souvent des antidépresseurs qui équilibrent le fonctionnement de votre cerveau pour vous permettre d'aller mieux. Ils sont généralement bien tolérés chez les personnes qui vivent avec le VIH. Il existe également des permanences de psychologues destinées spécifiquement aux personnes vivant avec le VIH au sein d'associations telles que Actions Traitements.

Il est parfois difficile de prendre conscience de ses difficultés psychologiques. L'auto-questionnaire ci-après peut vous y aider.

Dans la série de questions ci-dessous, cochez la réponse qui exprime le mieux ce que vous avez éprouvé au cours de la semaine qui vient de s'écouler. Ne passez pas trop de temps à réfléchir à la réponse : Êtes-vous concernée par l'anxiété et/ou la dépression ? Échelle de dépression HAD de Sigmund and Snaith.

		La plupart du temps 3	Souvent 2	De temps en temps 1	Jamais 0
1	Je me sens tendue ou énervée				
2	Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois	Oui, tout autant 0	Pas autant 1	Un peu seulement 2	Presque plus 3
3	J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver	Oui, très nettement 3	Oui mais ce n'est pas trop grave 2	Un peu mais cela ne m'inquiète pas 1	Pas du tout 0
4	Je ris facilement et vois le bon côté des choses	Autant que par le passé 0	Plus autant qu'avant 1	Vraiment moins qu'avant 2	Plus du tout 3
5	Je me fais du souci	Très souvent 3	Assez souvent 2	Occasionnellement 1	Très occasionnellement 0
6	Je suis de bonne humeur	Jamais 3	Rarement 2	Assez souvent 1	La plupart du temps 0
7	Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontractée	Oui, quoiqu'il arrive 0	Oui, en général 1	Rarement 2	Jamais 3
8	J'ai l'impression de fonctionner au ralenti	Presque toujours 3	Très souvent 2	Parfois 1	Jamais 0
9	J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué	Jamais 0	Parfois 1	Assez souvent 2	Très souvent 3
10	Je ne m'intéresse plus à mon apparence	Plus du tout 3	Je n'y accorde pas autant d'importance que par le passé 2	Il se peut que je n'y fasse plus autant attention 1	J'y prête autant d'attention que par le passé 0
11	J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place	Oui, c'est tout à fait le cas 3	Un peu 2	Pas tellement 1	Pas du tout 0
12	Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses	Autant qu'avant 0	Un peu moins qu'avant 1	Bien moins qu'avant 2	Presque jamais 3
13	J'éprouve des sensations soudaines de panique	Vraiment très souvent 3	Assez souvent 2	Pas très souvent 1	Jamais 0
14	Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision	Souvent 0	Parfois 1	Rarement 2	Très rarement 3
Score		Additionnez les points des réponses : 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 : Total A = _____ Additionnez les points des réponses : 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 : Total D = _____			

Le A correspond à l'anxiété et le D à la dépression.

Des scores supérieurs à 7 peuvent indiquer un dépistage en faveur d'un trouble anxieux et/ou d'une dépression. Il peut alors être pertinent d'en parler à votre médecin.



Ce que vous pouvez faire pour prendre soin de votre santé mentale :

- * Soyez douce envers vous-même. Vous avez le droit d'être fatiguée, triste, anxieuse...
- * Essayez d'identifier vos émotions
- * Parlez de vos émotions à vos proches
- * Soignez votre sommeil (voir p.22)
- * Essayez de manger équilibré (voir p.9)
- * Essayez d'avoir une activité physique régulière (voir p.10)
- * Passez un peu de temps dans un parc ou un jardin
- * Faites chaque jour quelque chose qui vous fait plaisir
- * Voyez vos amis et conservez autant que possible une vie sociale
- * Réduisez votre consommation de café et d'alcool
- * Essayez d'arrêter de fumer et/ou de prendre d'autres drogues

Santé mentale, où trouver de l'aide ?

En cas de détresse et/ou de pensées suicidaires, vous pouvez contacter :

- * Le numéro national de prévention du suicide, le 3114, accessible 24/7
- * Le Centre de Prévention du Suicide
(avec ou sans rendez-vous) 3 rue Jean-Baptiste Dumay, 75020 Paris
01 42 78 19 87 / cpsparis@cpsparis.fr, cpsparis.fr

Vous pouvez également joindre **SOS Amitié**, un service d'écoute bienveillant, gratuit, anonyme et confidentiel destiné à celles et ceux qui, à un moment de leur vie, traversent une période difficile. Permanence d'écoute téléphonique 24h/24 et 7j/7. Tél. 09 72 39 40 50

En cas d'urgence, vous pouvez aussi vous adresser à un Service d'Accueil et d'Urgence psychiatrique (**SAU**) et au Centre Psychiatrique d'Orientation et d'Accueil (**CPOA**) qui accueillent sans rendez-vous 24h/24, 7 jours/7.

Si vous souhaitez parler rapidement à un ou une psychologue ou à un ou une psychiatre, vous pouvez joindre **Psy Île-de-France**, dispositif confidentiel d'écoute, de conseil et d'orientation par des professionnel·les spécialisé·es. Accessible 7j/7 de 11h à 19h au 01 48 00 48 00

Les addictions



Tabac, alcool, cannabis, héroïne, cocaïne, médicaments contre la douleur ou pour calmer l'anxiété sont autant de produits qui peuvent créer des addictions et nuire à votre santé mentale et/ou physique.

S'il est difficile de se défaire d'une addiction, il est aussi souvent difficile d'en prendre conscience.

Le questionnaire suivant pourrait vous aider à savoir si vous êtes concernée	oui / non
Je prends souvent le produit en quantité plus importante ou pendant une période plus importante que ce que j'avais prévu	
J'ai presque tout le temps envie de consommer ce produit et/ou je fais beaucoup d'efforts pour essayer de diminuer ou contrôler l'utilisation de ce produit	
Je passe beaucoup de temps aux activités nécessaires pour obtenir le produit, utiliser le produit ou récupérer de ses effets	
J'éprouve une envie intense de consommer le produit et je n'arrive pas à m'en empêcher	
Mon utilisation du produit me rend souvent incapable d'accomplir mes tâches à la maison ou au travail	
Je consomme le produit même s'il me cause des problèmes avec ma famille, mes amis ou mes collègues	
Parce que je consomme le produit, j'ai tendance à m'isoler, je vois moins mes proches et je délaisse mes loisirs	
J'utilise le produit dans des situations où cela peut être physiquement dangereux	
J'utilise le produit même si je sais qu'il est dangereux pour ma santé et qu'il me cause des soucis de santé physique ou psychologique	
J'ai besoin d'augmenter les doses du produit pour en ressentir les effets	
Je ne me sens pas bien lorsque j'arrête le produit - je suis anxieuse, triste; j'ai des tremblements, des douleurs, etc.	

Si vous avez répondu oui à plus de trois questions, il est possible que vous souffriez d'une addiction. Il n'y a aucune honte à avoir. N'hésitez pas à en parler à votre médecin qui saura vous proposer des outils pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à une association.

Addictions, où trouver de l'aide ?

Il est parfois plus facile, dans un premier temps, d'échanger par téléphone ou sur Internet. En cas de difficultés avec votre consommation de produits, vous pouvez joindre :

*** Tabac info service : 39 89**

Du lundi au samedi de 8h à 20h. Appel gratuit.

*** Alcool Info Service : 0 980 980 930**

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. Gratuit et anonyme.

*** Drogues info service : 0 800 23 13 13**

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe.

Appel depuis un portable au coût d'une communication ordinaire : 01 70 23 13 13

*** Écoute cannabis : 0 980 980 940**

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe.

Vous pouvez aussi trouver de l'aide auprès d'un **centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)** ou d'un **centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues (CAARUD)**. Ils vous accueillent de manière anonyme et gratuite.



Ma vie affective et sexuelle

Il n'y a aucune raison que votre vie amoureuse s'arrête à la cinquantaine, ni même après. Avec l'âge, il est normal que votre désir évolue et que vous trouviez votre plaisir différemment. Ne vous forcez pas, prenez le temps d'explorer ce que vous aimez et gardez en tête que les rapports sexuels ne se résument pas à la pénétration.

Par ailleurs, n'oubliez pas que vos traitements rendent votre charge virale indétectable et le VIH intransmissible. Vous ne risquez pas de transmettre le VIH à votre partenaire. Et, si vous n'avez pas envie de parler de votre statut sérologique avec elle ou lui, rien ne vous y oblige.

En revanche, vous devez continuer d'être vigilante aux autres IST, d'utiliser si possible un préservatif externe ou interne et de vous faire dépister régulièrement si vous avez plusieurs partenaires et/ou si vous faites de nouvelles rencontres.

Si vous rencontrez des difficultés dans votre vie sexuelle et amoureuse, vous pouvez en parler avec votre médecin, une sage-femme ou encore à un ou une psychologue ou un ou une sexologue. Des associations, comme Actions Traitements, proposent des permanences dédiées aux personnes qui vivent avec le VIH. Vous pourrez y rencontrer des psychologues et des sexologues qui sauront vous écouter sans jugement.

Vie affective et sexuelle, où trouver de l'aide?

Si vous subissez des violences sexuelles, vous pouvez contacter :

Le 3919 (Violences Femmes Info). C'est un **numéro d'écoute national destiné aux femmes victimes de violences**. L'appel est **anonyme et gratuit**, il est accessible depuis un poste fixe et un mobile en métropole et dans les DOM. Consultez le livret 3 "Nous les femmes" et la page du [site Actions Traitements](#).

Votre santé au quotidien, les questions à aborder avec votre médecin

* Mes douleurs :

- * Quand surviennent-elles, comment puis-je les décrire, qu'est ce qui me soulage ?
- * Ai-je des examens à faire pour mieux comprendre mes douleurs ?
- * Puis-je bénéficier de médicaments pour soulager mes douleurs ?
- * Puis-je bénéficier de séances de kinésithérapie ou d'activité physique adaptée pour soulager mes douleurs ?

* Mon sommeil :

- * Mes problèmes de sommeil sont-ils liés à des causes physiques ?
Syndrome des jambes sans repos, apnée du sommeil, problèmes de digestion, douleurs, etc...
- * Mes problèmes de sommeil sont-ils causés par du stress, de l'anxiété, de la dépression ?
- * Que puis-je faire pour améliorer mon sommeil ?



* Ma mémoire

- * Ai-je des difficultés à me souvenir des choses ? À me concentrer ?
- * À quoi pourraient être dues mes difficultés ?
- * Ai-je des examens à passer, des tests à faire ?

* Ma santé mentale

- * Est-ce que je me sens triste ? Fatiguée ? Anxieuse ?
- * Est-ce que je sais à quoi cela est dû ?
- * Quels sont les moyens de m'aider à aller mieux ?
- * Puis-je consulter un psychiatre ou un psychologue ?
- * Puis-je prendre des médicaments pour m'aider ?

* Mes addictions éventuelles

- * Est-ce que je pense avoir une addiction ?
- * Quel(s) produit(s) sont concernés ?
- * Comment ma consommation affecte-t-elle ma vie quotidienne ?
Ma santé ? Mes rapports avec mes proches ?
- * Suis-je prête à me faire aider pour décrocher de cette addiction ?

* Ma vie affective et sexuelle

- * Ai-je des difficultés dans ma vie sexuelle et/ou amoureuse ?
- * Est-ce que j'ai moins de désir ?
- * Est-ce que cela me fait de la peine ?
- * Ai-je des douleurs lors des rapports sexuels ?
- * Est-ce que je dois me forcer à avoir des relations sexuelles ?





Je prévois l'avenir

Viellir avec le VIH, c'est aussi devoir anticiper la retraite et éventuellement une future perte d'autonomie. Afin de vous y préparer, n'hésitez pas à rencontrer des services spécialisés, sociaux notamment, le plus tôt possible.

Anticiper la perte d'autonomie

Il existe différentes solutions adaptées permettant aux personnes de plus de 60 ans d'être aidées en cas de perte d'autonomie. Elles sont adaptées aux besoins d'accompagnement et de prise en charge médicale : établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), unités de soins de longue durée (USLD) ou encore habitats partagés comme la résidence service ou l'habitat intergénérationnel.

Il existe des aides sociales telles que l'Aide sociale à l'hébergement (ASH) pour payer tout ou partie des frais d'hébergement que facture l'établissement.

Actions Traitements propose, sur rendez-vous, une permanence gratuite de droits sociaux pour vous informer et vous accompagner dans vos démarches.

Désigner une personne de confiance

Il est conseillé, en vieillissant, de désigner une personne de confiance. Celle-ci peut assurer les missions suivantes :

- * Vous accompagner dans vos démarches d'ordre médical et vous assister lors de vos rendez-vous médicaux avec votre accord.
- * Vous aider à prendre des décisions concernant votre santé et participer au recueil de votre consentement.
- * Vous aider à la connaissance et à la compréhension de vos droits.

C'est également elle que le ou la médecin consultera si votre état de santé ne vous permet pas d'exprimer vos décisions. Vous pouvez désigner n'importe quelle personne de votre entourage en qui vous avez confiance et qui accepte de jouer ce rôle. Il n'est pas nécessaire que ce soit un membre de votre famille.

Rédiger vos directives anticipées

Les directives anticipées concernant les situations de fin de vie sont vos volontés, exprimées par écrit, si un jour vous ne pouvez plus communiquer après un accident grave ou à l'occasion d'une maladie grave. Elles concernent les conditions de votre fin de vie, c'est-à-dire de poursuivre, limiter, arrêter ou refuser les traitements ou actes médicaux. Ces directives anticipées peuvent être confiées à votre personne de confiance et les professionnels de santé sont tenus de les respecter.



+ Infos pratiques



Ce livret est le 4^{ème} de la série "Nous les Femmes". Vous pouvez retrouver les 3 premiers, "VIH au féminin : ce qui change au quotidien" ; "Gérer mon suivi médical pour rester en bonne santé" ; "Femmes vivant avec le VIH : des clés contre les violences", sur notre plateforme de commande et les télécharger ou les commander gratuitement : actions-traitements.org/nos-outils/commandes#brochures. Les prochains livrets auront pour thématiques : la vie affective et sexuelle des femmes vivant avec le VIH et la santé mentale.



- Notre programme d'accompagnement s'adresse aux personnes concernées par le VIH et les co-infections. Pour y participer, contactez le 06 51 62 16 20 (SMS, appels, WhatsApp) ou envoyez un mail à accompagnement@actions-traitements.org :

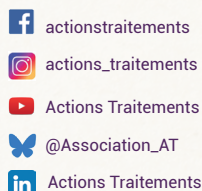
Entretien individuels et ateliers collectifs d'éducation thérapeutique, consultation avec une psychologue-sexologue, permanence sociale, juridique, diététique, ateliers bien-être et affirmation de soi.



- Notre ligne d'écoute et d'information est disponible sur WhatsApp au 06 66 45 47 03 du lundi au vendredi de 10h à 18h (premier contact par message)



- Pour plus d'information sur le VIH et le vieillissement, retrouvez aussi notre brochure : "Bien VIHvre après 50 ans n°1 : la santé du corps et ses thérapeutiques"



actiontraitements

actions_traitements

Actions Traitements

@Association_AT

Actions Traitements



ACTIONS TRAITEMENTS

23, rue Duris - 75020 PARIS

Tél : 01 43 67 66 00

www.actions-traitements.org

courriel : at@actions-traitements.org

Remerciements

Directeur de publication

Franck Desbordes,
association Actions Traitements

Comité de rédaction

Dr Clotilde Allavena, infectiologue,
CHU Hôtel Dieu Nantes

Pascale Bastiani,
association AC Sida

Denise Briant,
association Actions Traitements

Carole Damien,
association Actions Traitements

Inès Messaoudi,
association le PASTT

Rédaction

Laure Dasinières

Coordination

Raphaël Jacquinot,
association Actions Traitements

Maquette

Delphine de la Barre, *graphiste*

Illustrations

Hélène Bonnardot

Nous tenons à également remercier pour leur temps et leur aide :

Dr Nicolaï Johnson, endocrinologue, Hôpital Tenon

Dr Patrick Papazian, médecin sexologue, Hôpital Pitié-Salpêtrière

Dr Matthieu Piccoli, gériatre, Hôpital Broca

Brochure éditée avec le soutien financier de Santé Publique France.



Votre avis nous intéresse !

Afin de nous donner votre avis sur cette brochure, merci de bien vouloir répondre à quelques questions.

Ce document est rédigé et édité sous la responsabilité d'Actions Traitements, association de patient.e.s. Il n'est pas exhaustif : n'hésitez pas à contacter votre médecin ou pharmacien.ne en cas de doute. La thérapeutique change rapidement, imposant des mises à jour régulières. Tenez-vous informé.e, parlez-en avec votre médecin.

