

# Positivez votre santé!

Un guide pour votre bien-être  
physique, mental, social & sexuel



# Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>6</b>
Bienvenue dans votre carnet de santé personnalisé	7
<b>Santé physique</b>	<b>8</b>
N’oubliez pas vos vaccins !	9
Mangez de manière saine et équilibrée	11
Bougez, restez en mouvement, faites du sport	13
Prenez soin de votre sommeil	14
Apprenez à mieux gérer vos douleurs	17
Les causes de la douleur	17
L’impact de la douleur sur la qualité de vie	18
La gestion de la douleur	19
<b>Osez parler de vos addictions</b>	<b>21</b>
Tabac	21
Alcool	23
Drogues	24
<b>Faites-vous dépister contre les cancers et autres maladies</b>	<b>24</b>
Dépistages des cancers ou autres maladies	24

<b>Santé mentale</b>	<b>30</b>
Prenez soin de votre santé mentale et neurologique	31
Santé neurologique	31
Santé mentale	31
Osez demander un soutien psychologique	33
Pensez « solutions » pour votre bien-être mental	33
Le soutien psychologique	33
Des activités qui vous font du bien	35
Des pratiques « bien-être »	35
Du temps pour soi	36
Les groupes de soutien et de parole	36
<b>Santé sociale et relationnelle</b>	<b>38</b>
Maintenez une santé sociale et relationnelle saine et active	39
Votre cercle social	39
Activités communautaires et groupes de soutien	39
Des personnes de confiance pour vous accompagner	40
Interprète, traducteur et médiateur interculturel	40
La médiation	41
Continuez une vie professionnelle épanouissante	41
Lois anti-discrimination	41
Des groupes et professionnels pour vous informer et vous soutenir	42
Connaitre vos droits légaux	42
En cas de violations de vos droits	43
Pour une société plus juste et inclusive	43

## **Santé sexuelle et affective** **44**

Partagez ou non votre statut sérologique avec votre partenaire ? 45

Le droit de choisir 45

PrEP et précautions 45

Et la famille et les amis, doivent-ils savoir ? 46

Une source de soutien et de réconfort 46

Aide extérieure : groupes de soutien et professionnels 47

Reprenez ou maintenez une vie sexuelle épanouissante 47

Prenez vos précautions 47

Exprimez vos besoins et préoccupations 48

Des professionnels pour vous écouter et vous accompagner 49

L'annonce de votre statut : comment la gérer ? 49

Chaque situation est unique 49

Le poids du secret 50

Vous n'êtes pas seul 50

Violences conjugales 50

Prendre le temps et se faire accompagner 51

## **Outils pratiques pour la consultation** **54**

Avant la consultation, je prépare mon rendez-vous 55

Pendant la consultation 58

Notes 59

Après la consultation 61

Je crée mon plan d'action 62

Ma liste de choses à faire, à ne pas oublier 64

Glossaire 65



# Intro duction



# Bienvenue dans votre carnet de santé personnalisé

*Dans ce carnet de santé, nous avons choisi de ne pas utiliser l'écriture inclusive par souci de lisibilité et de clarté. Nous tenons à ce que l'information soit accessible à tous, sans ambiguïté ni complexité supplémentaire. Toutefois, nous tenons à préciser que ce choix n'exclut en aucun cas la reconnaissance et le respect de la diversité des profils de personnes vivant avec le VIH.*

Ce carnet a été conçu pour vous accompagner dans la gestion de votre santé et de votre bien-être en tant que personne vivant avec le VIH (PVVIH). Vivre avec le VIH peut présenter des défis uniques, mais avec un suivi médical régulier, une prise en charge adaptée, et une approche proactive de votre santé, il est tout à fait possible de mener une vie longue et épanouissante.

Ce carnet de santé est un outil, qui, espérons-nous, vous permettra de mieux comprendre votre état de santé global, à rester organisé et à prendre des décisions éclairées en collaboration avec votre équipe médicale.

**Bien entendu, il est impossible de tout aborder dans ce carnet, mais un site web est à votre disposition qui s'enrichira de compléments sous forme de textes ou de vidéos [santepositivevih.be](https://santepositivevih.be).**

Nous espérons que ce carnet deviendra un compagnon précieux dans votre parcours de santé, en vous offrant non seulement un moyen de suivre vos soins, mais aussi un espace pour réfléchir à votre bien-être et fixer des objectifs personnels. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Votre équipe soignante est là pour vous soutenir à chaque étape. Les associations sont également des espaces de soutien.

Prenez soin de vous, et rappelez-vous que votre santé est votre priorité. Utilisez ce carnet comme un outil pour rester informé, engagé et en contrôle de votre vie.

# Santé physique



# N'oubliez pas vos vaccins !

Les vaccins aident à prévenir des maladies potentiellement graves, réduisant ainsi les risques de complications sévères. En se vaccinant, une personne vivant avec le VIH (PVVIH\*) peut maintenir une meilleure qualité de vie et éviter des hospitalisations fréquentes. De plus, la vaccination contribue à la protection collective en limitant la propagation des maladies. Enfin, certains vaccins peuvent même aider à prévenir des infections opportunistes spécifiques aux personnes immunodéprimées. Votre médecin traitant spécialiste ou généraliste peut vous aider à maintenir votre calendrier vaccinal à jour.

## Des vaccins contre les virus respiratoires



- **Pneumonie à streptocoques:** incidence\* plus élevée de ces infections et une mortalité plus élevée pour les PVVIH que pour la population générale. Différents vaccins sont disponibles. Certains sont plus souvent recommandés pour les personnes immunodéprimées de 16 à 85 ans.
- **Grippe:** la vaccination est recommandée pour les PVVIH, réduisant les hospitalisations et décès. Certains vaccins présentent une version hautement dosée pour toutes les personnes âgées de 65 ans ou plus.
- **Covid-19:** les vaccins à ARN\* contre la COVID-19 ont prouvé une immunité efficace chez les PVVIH, bien qu'une immunité plus faible soit observée chez ceux avec un taux de CD4\* inférieur à 200/mcL.
- **Virus respiratoire syncytial (RSV):** préoccupant chez les adultes à risque, il existe une recommandation globale pour les 60 plus, les femmes enceintes et les personnes à risque.

## Une vaccination contre le zona

- **Zona (herpès zoster):** un vaccin recombinant a montré une efficacité élevée et est recommandé pour les plus de 60 ans et les immunodéprimés à partir de 16 ans. Une étude a révélé une méconnaissance du vaccin contre l'herpès zoster parmi les PVVIH, bien que la majorité l'accepterait si recommandé.



## Des vaccins qui protègent contre les IST\* (infections sexuellement transmissibles)

- **MPox:** vaccin recommandé pour les HSH\*. Trois doses au lieu de deux si  $CD4 < 200/mcL$  si la personne n'a pas été vaccinée contre la variole.
- **Papillomavirus (HPV\*):** la vaccination est recommandée pour les femmes et les HSH jusqu'à 26 ans, mais elle peut être utile plus tard. Elle est également recommandée pour les PVVIH. L'infection par le VIH peut, bien que sous traitement antirétroviral\* efficace, affaiblir les défenses immunitaires et accroître ainsi le risque d'infection par les HPV ainsi que leur persistance.



## Des vaccins indispensables pour tous

- **Diphtérie-Tétanos-Coqueluche-Polio:** un rappel vaccinal est indispensable tous les 10 ans.
- **Hépatite A + Hépatite B:** vaccins luttant contre les infections du foie, mais pas l'hépatite C. La vaccination contre les hépatites A et B est valable à vie. Aucun rappel n'est nécessaire.
- **Méningocoque:** bactéries responsables de la méningite. Cette maladie est en augmentation. L'incidence est supérieure chez les PVVIH par rapport à la population générale. Ce vaccin peut être proposé.





### À qui s'adresser ?

Votre médecin généraliste ou votre infectiologue peut faire le point avec vous et vous orienter.



## Mangez de manière saine et équilibrée

Que tes aliments soient ta première médecine ! Manger sainement n'est pas propre à se maintenir en bonne santé pour les PVVIH âgées ou pas de plus de 50 ans : cela concerne tout le monde.

Il existe un aspect fonctionnel des aliments qui permet d'être en équilibre, mais l'aspect de plaisir et de partage est tout aussi important.

- **Les sucres** dits « simples » ou « rapides » comme le sucre que l'on met dans une boisson devraient être limités au maximum dans notre alimentation, même s'ils ne sont pas interdits. Il convient donc de limiter les sucres simples non essentiels pour éviter le stockage corporel et les déséquilibres biologiques et de préférer les sucres complexes et les fibres des céréales et légumineuses pour l'énergie et la satiété, tout en évitant l'excès pour réduire le risque de surpoids.

Exemples :

#### Sucres lents



Pâtes complètes



Riz brun



Quinoa



Patates douces



Légumineuses (lentilles, pois chiches)

## Sucres rapides



Bonbons  
et confiseries



Sodas  
et boissons  
sucrées



Le «sucre»



Le pain  
blanc

- **Les protéines**, essentielles à l'organisme, sont trouvées dans les produits animaux et végétaux. Varier les sources est crucial pour obtenir tous les acides aminés nécessaires, notamment ceux que le corps ne synthétise pas.

Exemples :

## Protéines animales



Viandes



Œufs



Poissons



Produits  
laitiers

## Protéines végétales



Lentilles,  
pois chiches



Tofu



Quinoa



Amandes,  
chia

- **Les graisses** (ou lipides) sont nécessaires, mais certaines, comme celles des produits animaux et certaines huiles végétales (huile de palme, de coco, etc.), peuvent augmenter le « mauvais » cholestérol, nuire au bilan lipidique et augmenter le risque cardiovasculaire. Mieux vaut privilégier les huiles riches en acides gras polyinsaturés (olive, lin, noix, colza, etc.) et les poissons gras (maquereaux, sardine, thon, saumon, etc.) pour un apport sain en matières grasses.

Aucun aliment n'est interdit! Cependant lorsque l'on vit avec le VIH, il est important de veiller encore plus à manger équilibré et à limiter sa consommation d'alcool et de sucres en augmentant celle de fruits et de légumes frais. Cela réduit le risque de développer un diabète et des troubles cardiaques.



### À qui s'adresser?

Les conseils d'un diététicien sont **toujours** utiles. Un bilan nutritionnel pourra être réalisé à l'occasion de cette consultation.



## Bougez, restez en mouvement, faites du sport



L'activité physique peut se pratiquer au quotidien en préférant par exemple la marche ou le vélo à la voiture ou en empruntant les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur. En dehors de ces petites habitudes, pratiquer une activité physique régulière est bon pour notre organisme à tout point de vue.

Comme pour l'alimentation, aucune activité physique n'est *a priori* interdite, mais il est important de s'assurer que votre condition physique est bonne. Votre médecin ou un kinésithérapeute peut vous guider dans le choix d'activité physique qui vous convient. Mieux vaut trouver une activité physique qui vous fasse plaisir afin de pouvoir la pratiquer régulièrement : marche, vélo, natation, danse, jogging, etc.

Une activité physique régulière légère est préférable et permet de maintenir une motivation à la pratiquer. On conseille généralement environ **3 séances par semaine de 45 minutes**. Mais cela peut être modulable d'une personne à l'autre selon l'emploi du temps. Les techniques douces comme le yoga, le qi gong, le pilates sont assez simples d'accès. De plus, pratiquer en groupe permet de (re)créer ou de maintenir un lien social.

Sur notre site web et notre chaîne Youtube, vous trouverez des exercices physiques proposés par des professionnels : [santepositivevih.be](http://santepositivevih.be)



Certaines mutuelles remboursent en partie les frais d'abonnement ou de coaching sportifs. Par ailleurs, certaines communes ou associations locales proposent parfois ces activités gratuitement ou à peu de frais. Renseignez-vous!



### À qui s'adresser?

Parlez-en à votre médecin traitant et éventuellement à votre kinésithérapeute si vous le consultez régulièrement.



## Prenez soin de votre sommeil

Un sommeil de qualité est crucial pour le fonctionnement optimal de notre organisme. Notre sommeil est rythmé par des cycles qui se succèdent environ toutes les 90 minutes durant la nuit. Manquer un cycle signifie souvent attendre le prochain pour s'endormir efficacement.

La santé du sommeil est un aspect vital du bien-être global, et toute perturbation mérite une discussion avec un médecin. En

cas de suspicion d'apnée du sommeil, une orientation vers un spécialiste peut être nécessaire.

Les **troubles du sommeil** peuvent également être le symptôme de conditions telles que la **dépression ou l'anxiété**, auquel cas un accompagnement psychologique et, si nécessaire, un traitement médicamenteux est recommandé. Les somnifères, bien qu'utiles à court terme, doivent être utilisés avec **prudence**, surtout chez les patients sous traitement anti-VIH en raison du risque d'interactions médicamenteuses. De plus, leur utilisation à long terme peut poser problème.

Leur usage prolongé peut réduire leur efficacité et conduire à une dépendance. Par ailleurs, la **fatigue** est parfois un effet secondaire des traitements contre le VIH, bien qu'un lien direct soit parfois difficile à établir. Il est important de ne pas négliger d'autres problèmes de santé sous-jacents qui pourraient être traités.



### Quelques conseils pour un meilleur sommeil :

- Aller se coucher à une heure régulière et dès que l'on ressent le besoin de dormir.
- S'assurer d'un environnement de sommeil propice, notamment une chambre aérée avec une température autour de 18 – 19° C.
- Privilégier des activités apaisantes en soirée; éviter une exposition à une lumière intense, au travail, au smartphone, à la télé ou aux jeux vidéo qui peuvent retarder l'endormissement.
- Intégrer de l'exercice physique dans la journée, mais l'éviter avant l'heure du coucher.
- Si le sommeil tarde à venir, il est conseillé de se lever et d'attendre le prochain cycle de sommeil.
- Limiter la consommation de substances stimulantes après 15 h, comme le café, le thé, les sodas caféinés, qui peuvent prolonger le délai d'endormissement et favoriser les réveils nocturnes.

- Éviter l'alcool et le tabac le soir; l'alcool perturbe la qualité du sommeil et peut aggraver les troubles respiratoires tandis que la nicotine retarde l'endormissement et allège le sommeil.
- Préférer un repas léger le soir.
- Passer aux toilettes avant de dormir pour éviter de se réveiller la nuit.
- Limiter les siestes à moins de vingt minutes pour ne pas nuire au sommeil nocturne

### Quelques questions à se poser et sur lesquelles revenir avec son médecin:

- Quand suis-je le plus fatigué ?
- Quand me suis-je senti fatigué ?
- Suis-je anxieux, irritable, déprimé, etc ?
- Quelle est ma consommation de café, de thé, d'alcool, de tabac, de somnifères, d'antidépresseurs ?



### À qui s'adresser ?

Votre médecin généraliste reste votre premier interlocuteur. Il existe également et dans toute la Belgique, des centres et cliniques spécialisées dans le sommeil. Vous pouvez également vous adresser à un psychologue.



# Apprenez à mieux gérer vos douleurs

La douleur chez les PVVIH est une réalité souvent sous-estimée mais qui a un impact significatif sur leur qualité de vie. Cette douleur peut être causée par divers facteurs, allant des effets secondaires des traitements antirétroviraux aux complications liées à l'infection elle-même. Comprendre et gérer la douleur est crucial pour améliorer le bien-être global des PVVIH.

## Les causes de la douleur

### Neuropathie périphérique

Les neuropathies périphériques, une forme de douleur nerveuse, sont fréquentes chez les PVVIH. Elles peuvent être causées par le VIH lui-même ou par certains médicaments antirétroviraux. Cette condition se manifeste souvent par des sensations de picotements, de brûlures ou des douleurs aiguës dans les mains et les pieds.



### Effets secondaires des traitements

Les médicaments antirétroviraux, bien qu'essentiels pour contrôler l'infection, peuvent provoquer des effets secondaires douloureux. Certains médicaments peuvent causer des douleurs musculaires, articulaires ou des maux de tête. La lipodystrophie, une redistribution anormale de la graisse corporelle due aux traitements, peut également entraîner des douleurs.



## Infections opportunistes

Les PVVIH sont susceptibles de développer des infections opportunistes qui peuvent causer des douleurs. Par exemple, l'infection à cytomégalovirus (CMV\*) peut entraîner des douleurs abdominales sévères, tandis que la tuberculose peut causer des douleurs thoraciques et articulaires.



## Complications liées au VIH



Le VIH peut entraîner des complications telles que la myopathie (faiblesse musculaire) et l'arthrite, qui sont des sources potentielles de douleur chronique. De plus, les troubles gastro-intestinaux, fréquents chez les PVVIH, peuvent causer des douleurs abdominales.

## L'impact de la douleur sur la qualité de vie

La douleur chronique peut avoir un impact profond sur la qualité de vie des PVVIH. Elle peut interférer avec les activités quotidiennes, réduire la capacité à travailler et affecter les relations sociales et familiales. La douleur chronique est également associée à des niveaux plus élevés de dépression et d'anxiété, aggravant encore l'état général de santé mentale et physique des personnes concernées.

# La gestion de la douleur

## Évaluation et diagnostic

La première étape dans la gestion de la douleur est une évaluation complète pour identifier la cause sous-jacente. Les professionnels de la santé doivent effectuer des évaluations régulières de la douleur et utiliser des outils appropriés pour mesurer son intensité et son impact sur la vie quotidienne.



## Traitements pharmacologiques

Les analgésiques, allant des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS\*) aux opioïdes, peuvent être utilisés pour gérer la douleur. Attention à leur utilisation à long terme: le risque d'effets secondaires n'est pas négligeable. Cependant, leur utilisation doit être soigneusement surveillée pour éviter les effets secondaires et le risque de dépendance. Certains anticonvulsivants et certains antidépresseurs peuvent également être efficaces pour traiter la douleur neuropathique et certaines douleurs chroniques.



## Thérapies complémentaires

Les thérapies non pharmacologiques, telles que la kinésithérapie, la physiothérapie, l'acupuncture, la sophrologie et les techniques de relaxation, peuvent offrir un soulagement supplémentaire. L'exercice régulier, adapté aux capacités de l'individu, peut également aider à réduire la douleur et à améliorer la mobilité.



## Soutien psychologique

La gestion de la douleur chronique nécessite souvent un soutien psychologique. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC\*) peuvent aider les PVVIH à développer des stratégies pour faire face à la douleur et à réduire son impact émotionnel. Les groupes de soutien offrent également un espace pour partager des expériences et des conseils pratiques.



## Gestion des traitements antirétroviraux

Si les médicaments antirétroviraux sont identifiés comme une cause de douleur, cet effet tend à diminuer après les premières semaines de traitement. Travailler en étroite collaboration avec un médecin pour trouver un équilibre entre l'efficacité du traitement et la gestion des effets secondaires est crucial.



La douleur chez les personnes vivant avec le VIH est une préoccupation majeure qui nécessite **une approche multidisciplinaire**. Une évaluation régulière, une gestion appropriée des traitements, l'intégration de thérapies complémentaires et un soutien psychologique sont essentiels pour améliorer la qualité de vie des PVVIH. En abordant la douleur de manière holistique, il est possible de réduire son impact et de permettre aux personnes vivant avec le VIH de mener une vie plus confortable et épanouissante.



### À qui s'adresser ?

En cas de douleurs, informez votre médecin généraliste. Il existe également et dans toute la Belgique des centres et des cliniques spécialisées dans la gestion et le traitement de la douleur.



# Osez parler de vos addictions\*

## Tabac

Le tabac nuit à la santé comme les autres drogues. C'est particulièrement vrai aussi pour les PVVIH, car le tabac multiplie encore plus chez eux le risque cardiovasculaire ou de développer un cancer notamment des poumons, de la gorge et des voies urinaires. Il engendre aussi des troubles de l'érection, des maladies pulmonaires obstructives et aggrave les conséquences de certaines maladies (diabète, hypercholestérolémie, etc.). Le tabac est un toxique, même si cela s'avère aussi un plaisir pour le fumeur.

Arrêter de fumer ou même réduire le nombre de cigarettes fumées par jour n'est pas simple. Il est possible de se faire aider d'une part par des moyens physiques comme les patches ou les chewing-gums, mais aussi grâce à un soutien d'un professionnel comme votre médecin ou un tabacologue. Même avec toute l'aide disponible cela prend du temps et les échecs sont fréquents. Si le découragement gagne, il est important de se rappeler que toute interruption même intermittente est un pas vers un arrêt définitif.

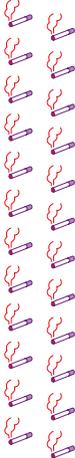
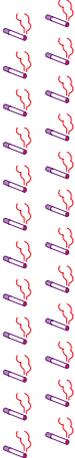
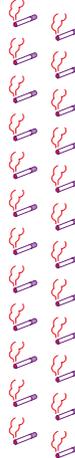
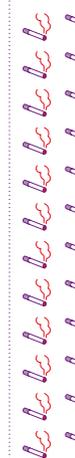
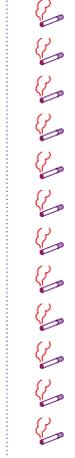


Les études montrent qu'arrêter de fumer est le meilleur geste que vous pouvez faire pour votre santé. Plusieurs arguments peuvent aider à vous motiver :

- Réduire le risque de maladies cardiovasculaires, de cancers
- Avoir une meilleure respiration
- Avoir un meilleur sommeil
- Retrouver le goût et l'odorat, ce qui contribue à plus de plaisir en se promenant ou en mangeant par exemple
- Avoir une peau plus belle, une meilleure haleine
- Ne pas sentir le tabac sur ses vêtements, ses mains
- Economiser de l'argent pour se faire plaisir ou faire plaisir aux autres : au 1/01/2024, 4 paquets de cigarettes à 10 € par semaine = 40 € \* 52 = 2 080 €/an

## Évaluez votre consommation de tabac

Calculez votre consommation de cigarettes lors d'une semaine (entourez le nombre de cigarettes que vous fumez par jour) :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						



### À qui s'adresser ?

Commencez toujours par en parler à votre médecin généraliste. Il existe des centres spécialisés dans l'accompagnement à l'arrêt du tabac. Renseignez-vous, parfois les consultations peuvent être gratuites.

La ligne Tabac Stop est également à votre écoute au 0800 111 00.

Vous pouvez aussi vous adresser à votre médecin traitant ou à un tabacologue.



# Alcool

Même si les antirétroviraux ont peu d'interactions avec l'alcool, ce dernier doit être consommé avec modération, car il peut tout de même :

- Réduire l'efficacité des médicaments.
- Diminuer les défenses immunitaires.
- Aggraver les complications dues au VIH.
- Augmenter la tendance à adopter des comportements à risque avec plus d'infections sexuellement transmises.
- Induire un manque d'adhérence au traitement anti VIH et, donc, de son efficacité.

## Évaluez votre consommation d'alcool

Par semaine, je bois (entourez le nombre de verres d'alcool) :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 

## Drogues

La consommation de drogues, comme la cocaïne, peut entrer en interaction avec certains médicaments anti-VIH. Le danger est de multiplier l'effet de ces drogues avec un risque non négligeable d'overdose. Il est donc essentiel de pouvoir parler de cette consommation avec votre médecin traitant afin d'évaluer ce risque et de le réduire le cas échéant grâce à un traitement de substitution. Les substances utilisées lors du ChemSex peuvent avoir un impact négatif sur le système immunitaire et peuvent donc exposer les utilisateurs à un risque accru d'infections.



### À qui s'adresser ?

Infor Drogues est à votre écoute au **02 227 52 52** ou sur leur site web **infordrogues.be**.

Ex Aequo a développé un site web (**chemsex.be\***) qui reprend une liste de drogues utilisées dans un contexte sexuel. Vous pouvez également vous adresser à votre médecin traitant, un psychologue ou un addictologue. Des associations, comme la Plateforme Prévention SIDA, peuvent vous aider.



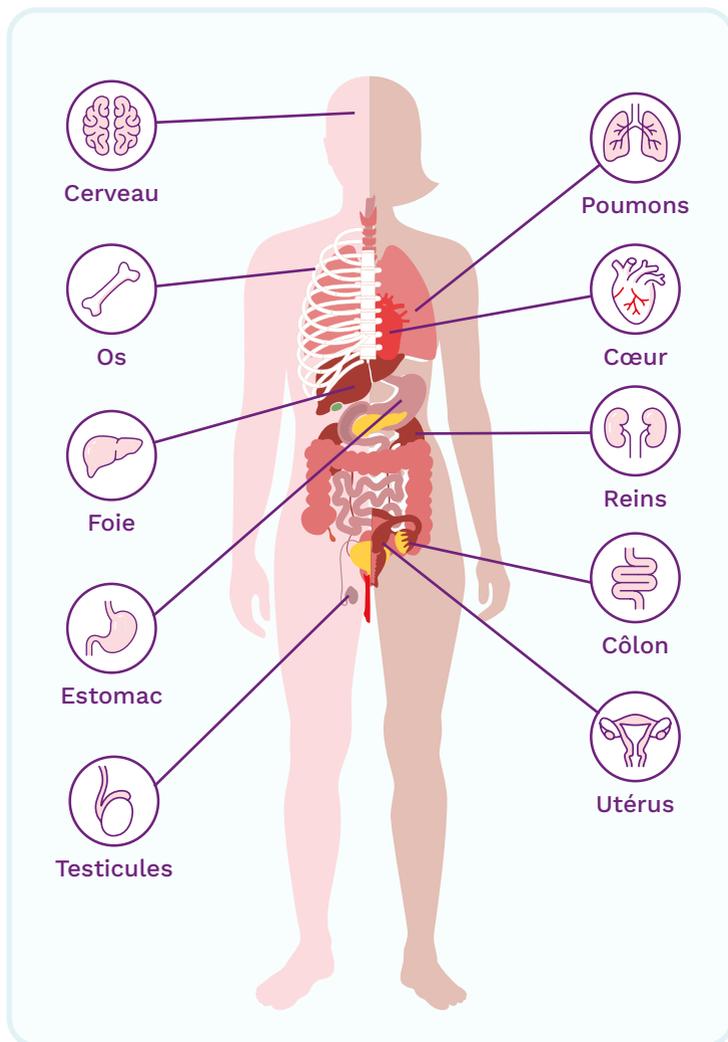
## Faites-vous dépister contre les cancers et autres maladies

### Dépistages des cancers ou autres maladies

Les cancers représentent actuellement 36 % de la mortalité relevée chez les PVVIH. L'incidence des cancers non directement liés au VIH est 2 à 3 fois supérieure dans cette population par rapport à la population générale. Même en ne fumant pas, le risque de cancer pulmonaire est 2,5 fois plus élevé. Si on ajoute le tabagisme ce risque est multiplié par 3 ou 4.

Être bien suivi médicalement est donc indispensable. Certains cancers méritent plus d'attention encore que d'autres car ils sont plus fréquents chez les PVVIH.

Pour le **cancer colorectal** (test immunologique tous les deux ans > 50 ans) et pour le **cancer du sein** (50-74 ans, tous les deux ans), les mesures sont identiques à celles prises pour la population générale.



## Cancer du col utérin

- Dépistage à la découverte de la séropositivité puis contrôle tous les ans pendant 3 ans. Si 3 examens consécutifs sont normaux, on peut espacer les contrôles. Un frottis de col est néanmoins nécessaire pour les PVVIH avec moins de 200 CD4/mcL.
- Il faut poursuivre le dépistage au-delà de 65 ans.
- Voir vaccination papillomavirus (HPV)

## Cancer anorectal

- Recherche régulière d'une symptomatologie anale (douleurs, saignement)
- Dépistage renforcé si :
  - ◇ Présence de lésions anorectales.
  - ◇ Antécédents de lésions au niveau du col utérin ou de la vulve.

## Cancer du foie

- Dépistage tous les 3 à 6 mois si cirrhose
- Dépistage tous les 6 mois si :
  - ◇ Hépatite B active ou à risque.
  - ◇ Hépatite C active ou guérie avec fibrose.
  - ◇ Antécédent familial de cancer du foie.

## Cancer cutané

- Dépistage annuel.
- Dépistage tous les 6 mois si sujet à risque suivant le type de peau, d'antécédents personnels ou familiaux.

## Ostéoporose

La fréquence de l'ostéoporose chez les PVVIH est plus élevée que dans la population générale, mais ne justifie pas un dépistage systématique généralisé. Un dépistage ciblé chez les patients à risque peut être discuté en cas d'exposition prolongée (après 5 ans) aux antirétroviraux.

Un examen de la densité osseuse se justifie chez les femmes ménopausées, mais aussi chez les hommes de plus de 60 ans, chez les hommes < 60 ans trop maigres ( $IMC^* < 20 \text{ kg/m}^2$ ) ou avec un poids normal ( $20 > IMC < 23 \text{ kg/m}^2$ ), mais un taux de  $CD4 < 200/\text{mL}$ .

## Maladie rénale

La fréquence de la maladie rénale chronique est 5 à 10 fois supérieure chez les patients vivants avec le VIH (PVVIH) par rapport à la population générale. Elle est liée aux comorbidités\* associées, au vieillissement de la population ainsi qu'à l'exposition cumulée et prolongée à certains antirétroviraux. L'évaluation de la fonction rénale est importante, car elle peut influencer le dosage ou le traitement antirétroviral\*.

En plus du bilan au moment de la découverte de la contamination, on recommande :

- au moins x 1/an ;
- en cas de changement de traitement antirétroviral (ARV) ;
- en cas d'exposition à un traitement toxique pour les reins ;
- x 2/an si au moins 2 facteurs de risque rénal (âge, femme, co-infection,  $CD4 < 200/\text{mL}$ , etc.).

## Maladie cardiovasculaire

Nous reprendrons dans cette section les risques accrus liés aux maladies cardiovasculaires : diabète, dyslipidémies (troubles lipidiques) et hypertension artérielle.

## Diabète

Le risque de développer un diabète est majoré chez les PVVIH par rapport à la population générale. Un dépistage régulier permet une prise en charge rapide par un traitement et des mesures diététiques adaptées.

## Dyslipidémies

Les traitements antirétroviraux ont un impact sur les taux de graisses dans le sang : cholestérol, triglycérides, etc. Si celles-ci s'accumulent, elles augmentent le risque de développer une maladie cardiovasculaire comme un infarctus ou un accident vasculaire cérébral. Un traitement par statines est généralement recommandé même si le risque cardiovasculaire est bas.

Un contrôle est nécessaire tous les 5 ans après le bilan initial et 6 mois après l'instauration d'un nouveau traitement. Ce contrôle doit être adapté si le bilan est anormal. Des traitements très efficaces existent pour normaliser les taux de lipides sanguins, mais il peut exister des interactions avec les antirétroviraux.

## Hypertension artérielle

Vu le risque cardiovasculaire accru chez les PVVIH, un contrôle de la tension artérielle devrait être réalisé à chaque visite chez un médecin, ce qui n'est pas différent des recommandations pour la population générale. Selon le degré d'hypertension, la prise en charge peut aller d'une amélioration de l'hygiène de vie avec une alimentation plus saine, plus d'exercice physique et un arrêt du tabac à un traitement médicamenteux simple ou combiné. La tension artérielle sera contrôlée à 3 ou 6 mois selon les cas et le type de traitement mis en place.



### À qui s'adresser ?

Le médecin généraliste est le professionnel qui suit votre santé dans sa globalité. Il reste votre meilleur interlocuteur pour discuter, vous informer et éventuellement planifier vos rendez-vous de dépistages dans des centres, cliniques et hôpitaux spécialisés.



# Santé mentale



# Prenez soin de votre santé mentale et neurologique



## Santé neurologique

Les PVVIH sont particulièrement vulnérables aux troubles neurologiques en raison de l'impact du virus sur le système nerveux central. Ces troubles peuvent inclure des problèmes de mémoire, des troubles moteurs et des maladies neurodégénératives mais aussi des douleurs neuropathiques. L'incidence de ces troubles est significative et peut gravement altérer la qualité de vie des patients. Le dépistage précoce des troubles neurologiques est donc essentiel. Il permet de détecter rapidement les symptômes, d'intervenir efficacement et d'améliorer les soins et le pronostic des PVVIH. Une prise en charge adéquate grâce au dépistage contribue à réduire les complications et à optimiser la gestion globale de la santé.

## Comment procéder à un dépistage neurologique ?

Vous pouvez vous adresser à un neurologue ou à un médecin généraliste.

## Santé mentale

La santé mentale des personnes vivant avec le VIH (PVVIH) est cruciale, souvent mise à l'épreuve par la stigmatisation, l'isolement social et les défis liés à la gestion de la maladie. Les troubles mentaux, tels que la dépression et l'anxiété, peuvent aggraver l'état de santé général et entraver l'adhésion au traitement. Le dépistage précoce de ces troubles est fondamental pour une intervention rapide et efficace. Un soutien psychologique adapté améliore la qualité de vie et favorise une meilleure gestion de la maladie. En sensibilisant, en réduisant la stigmatisation et en améliorant la communication, nous pouvons créer un environnement propice à l'accès aux soins de santé mentale pour les PVVIH.



## Importance du dépistage précoce

En tant que personne vivant avec le VIH (PVVIH), le dépistage de votre santé mentale peut être utile si vous en ressentez le besoin : idées noires, inquiétude prolongée, tristesse, désespoir, etc. Cette démarche peut grandement améliorer votre bien-être de plusieurs façons :



**1. Détection précoce des troubles :** Le dépistage permet d'identifier rapidement des problèmes tels que la dépression, l'anxiété ou le stress post-traumatique, souvent présents chez les PVVIH.



**2. Intervention rapide :** Une fois les troubles détectés, des interventions appropriées peuvent être mises en place rapidement, qu'il s'agisse de thérapie, de médicaments ou d'autres formes de soutien.



**3. Amélioration de l'adhésion au traitement :** En traitant les problèmes de santé mentale, vous êtes plus susceptible de suivre correctement votre traitement antirétroviral, ce qui est crucial pour maintenir une bonne santé physique.



**4. Qualité de vie :** Un soutien psychologique adapté peut améliorer votre bien-être général, réduire le sentiment de solitude et aider à gérer la stigmatisation sociale.



**5. Stratégies d'adaptation :** Les professionnels de la santé peuvent vous aider à mettre en place des stratégies pour mieux gérer les défis émotionnels liés à la vie avec le VIH.



**6. Soutien social :** Le dépistage et les soins qui en découlent peuvent vous connecter à des groupes de soutien ou à des ressources communautaires, favorisant un sentiment d'appartenance et de compréhension.

# Osez demander un soutien psychologique

Les psychologues, thérapeutes et psychiatres jouent un rôle essentiel dans le soutien à la santé mentale des personnes vivant avec le VIH (PVVIH). Ces professionnels sont là pour vous fournir une écoute attentive et empathique. Ils peuvent vous aider à développer des stratégies efficaces pour gérer le stress et les défis quotidiens associés à la maladie.

Les psychologues et thérapeutes sont formés pour identifier et traiter les troubles mentaux courants chez les PVVIH, tels que la dépression, l'anxiété et le trouble de stress post-traumatique (TSPT). En travaillant avec ces professionnels, vous pouvez apprendre à mieux comprendre et gérer vos émotions, à surmonter les pensées négatives et à renforcer votre résilience face aux difficultés.

## Pensez « solutions » pour votre bien-être mental

### Le soutien psychologique



Le **soutien psychologique** peut également vous aider à faire face à la stigmatisation et à l'isolement social souvent liés au VIH. En vous offrant un espace sûr pour exprimer vos sentiments et vos préoccupations, les professionnels de la santé mentale contribuent à améliorer votre bien-être général. N'hésitez pas à solliciter leur aide pour vous soutenir dans votre parcours.

Il est nécessaire de rechercher un soutien psychologique ou psychiatrique si vous ressentez des symptômes de détresse émotionnelle, tels que la tristesse persistante, l'anxiété ou le désespoir, ou si vous avez du mal à faire face aux défis liés au VIH.



## À qui s'adresser ?

Pour améliorer votre santé mentale, vous pouvez consulter un psychologue, un psychiatre ou demander des conseils à votre médecin traitant.

Quelques numéros utiles :

- Téléaccueil 107
- Centre de prévention du suicide 0800 321 23
- Ligne de soutien et d'entraide en santé mentale 0800 123 41
- Les professionnels de la santé (psychologue, sexologue, assistant social...) au sein des Centres de référence VIH et des associations sont également à votre écoute.



## Comment trouver un professionnel de la santé mentale ?

Trouver un spécialiste qui vous correspond et avec lequel vous vous sentez à l'aise n'est pas toujours une mince affaire. Les réseaux de psychologues de première ligne peuvent vous aider. Des moteurs de recherche existent sur Internet et vous permettent de trouver facilement des psychologues et thérapeutes près de chez vous. Les consultations peuvent être remboursées, renseignez-vous auprès de votre médecin ou votre mutuelle.

## Des activités qui vous font du bien



Prendre soin de votre santé mentale nécessite un engagement constant envers l'autosoin et le bien-être émotionnel. Pour les personnes vivant avec le VIH, cela revêt une importance particulière en raison des nombreux défis uniques auxquels elles sont confrontées. Il est crucial de pratiquer des activités qui vous apportent du plaisir et de la tranquillité. La méditation, la sophrologie, le yoga, la marche dans la nature ou la lecture sont autant de pratiques qui peuvent contribuer à améliorer votre état d'esprit et votre bien-être général.

## Des pratiques «bien-être»



La **méditation**, par exemple, peut aider à réduire le stress et à améliorer la concentration en vous ancrant dans le moment présent. Le **yoga**, quant à lui, combine des postures physiques avec la respiration et la méditation, ce qui peut aider à réduire l'anxiété et à améliorer la flexibilité et la force physique. La marche dans la nature permet de se reconnecter avec l'environnement, favorisant un sentiment de paix et de relaxation. La lecture, enfin, peut être une évasion bienvenue, offrant un moyen de se détendre et de se divertir tout en stimulant l'esprit.

La **sophrologie** et le **Qi Gong** offrent des outils précieux pour améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec le VIH (PVVIH). Ces pratiques aident à gérer le stress, souvent omniprésent face à la maladie, et favorisent un meilleur équilibre émotionnel. La sophrologie, par ses techniques de relaxation et de visualisation, renforce la confiance en soi et l'acceptation de soi. Le Qi Gong, en travaillant sur l'énergie vitale et la respiration, soutient le système immunitaire et apporte une détente physique et mentale. Ensemble, ces approches complètent les soins médicaux en promouvant un bien-être global.

## Du temps pour soi



N'oubliez pas de **prendre régulièrement du temps pour vous-même**. Cela peut signifier différentes choses selon les individus : peut-être que cela signifie réserver une heure chaque jour pour une activité qui vous plaît, ou peut-être que cela implique de planifier des moments de repos et de relaxation dans votre emploi du temps. Quoi qu'il en soit, il est essentiel de vous accorder de la compassion et de la gentillesse, surtout lorsque vous traversez des périodes difficiles. Cela peut inclure des pratiques comme écrire un journal, où vous pouvez exprimer vos pensées et vos sentiments, ou tout simplement prendre quelques instants chaque jour pour vous rappeler ce pour quoi vous êtes reconnaissant.

## Les groupes de soutien et de parole



**Les groupes de soutien et les groupes de parole**, notamment au sein des associations VIH et des centres de référence VIH, peuvent également être des ressources précieuses pour les personnes vivant avec le VIH. Rencontrer d'autres personnes qui partagent des expériences similaires peut vous aider à vous sentir moins seul et à obtenir un soutien émotionnel et pratique. Ces groupes offrent un espace sûr où vous pouvez partager vos préoccupations, poser des questions et obtenir des conseils de personnes qui comprennent ce que vous traversez.

Ces groupes peuvent aussi offrir des ressources supplémentaires, comme des ateliers de gestion du stress, des séances de conseil et des informations sur les dernières recherches et traitements pour le VIH. Participer à ces activités peut vous donner de nouveaux outils pour gérer votre santé mentale et physique de manière plus efficace.



En scannant le QR code, vous pouvez retrouver sur le site web «VIH Santé Positive» des témoignages de PVVIH et activités qui se déroulent autour de la Journée Nationale Santé Positive, en septembre.

📍 [santepositivevih.be](https://santepositivevih.be)



# Santé sociale et relationnelle



# Maintenez une santé sociale et relationnelle saine et active

**Pour une personne vivant avec le VIH, maintenir un cercle social positif, participer à des activités communautaires, et chercher un accompagnement professionnel et personnel sont des stratégies essentielles pour améliorer votre bien-être social et émotionnel.**

Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent, et n'ayez pas peur de demander de l'aide et de tirer parti des ressources disponibles pour vous aider à naviguer dans votre parcours de santé avec confiance et résilience.

## Votre cercle social



Maintenir un cercle social solide et positif est crucial pour votre bien-être social et émotionnel en tant que personne vivant avec le VIH. Il est essentiel de cultiver des relations avec des amis, des membres de la famille et d'autres personnes de confiance qui vous soutiennent et vous acceptent tel que vous êtes.

Entourez-vous de personnes qui vous inspirent, vous encouragent et apportent de la joie dans votre vie quotidienne. Ces relations positives peuvent fournir un soutien émotionnel inestimable, réduire le sentiment de solitude et améliorer votre qualité de vie.

## Activités communautaires et groupes de soutien



Si vous avez du mal à maintenir des relations sociales en raison de votre statut VIH ou d'autres facteurs, envisagez de vous impliquer dans des **activités communautaires ou des groupes de soutien** où vous pouvez rencontrer des personnes partageant

les mêmes intérêts et préoccupations. Ces espaces peuvent offrir un sentiment de camaraderie et de soutien mutuel, ce qui est précieux pour votre bien-être social et émotionnel. Participer à des activités communautaires peut également vous

aider à développer de nouvelles compétences, à renforcer votre estime de soi et à créer un **réseau de soutien** diversifié.

## Des personnes de confiance pour vous accompagner



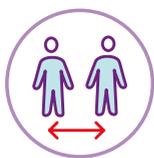
L'accompagnement professionnel et personnel joue un rôle important dans votre parcours de santé en tant que personne vivant avec le VIH. Envisagez de travailler avec un co-consultant ou un **coach de vie** pour vous aider à définir des objectifs de santé et à élaborer un plan d'action pour les atteindre. Ces professionnels peuvent vous offrir des conseils personnalisés et un soutien continu, vous aidant à naviguer les défis liés à votre santé. Vous pouvez également désigner des **personnes de confiance**, telles que des amis ou des membres de votre famille, pour vous soutenir et vous accompagner lors de rendez-vous médicaux ou d'autres situations importantes. Leur présence peut offrir un soutien moral et pratique, rendant les expériences médicales moins stressantes.

## Interprète, traducteur et médiateur interculturel



Si vous avez besoin d'une assistance supplémentaire en raison de la barrière de la langue, envisagez de travailler avec un **interprète ou un traducteur pour vous aider à communiquer efficacement** avec votre équipe de soins de santé. Une communication claire est essentielle pour comprendre votre traitement, poser des questions et exprimer vos préoccupations. Un interprète peut s'assurer que vous et vos soignants comprenez parfaitement les informations échangées, réduisant ainsi le risque de malentendus.

## La médiation



La médiation peut être utile pour résoudre les conflits ou les désaccords concernant votre santé ou d'autres aspects de votre vie. Un médiateur peut faciliter la communication entre vous et les autres parties concernées, aidant à trouver des solutions mutuellement acceptables et à améliorer les relations interpersonnelles. Ne sous-estimez pas l'importance du soutien et de l'accompagnement dans votre parcours de santé. Il est essentiel de demander de l'aide lorsque vous en avez besoin et de ne pas hésiter à utiliser les ressources disponibles pour vous soutenir.

## Continuez une vie professionnelle épanouissante



Maintenir une vie professionnelle épanouissante tout en vivant avec le VIH peut présenter des défis uniques, mais cela est tout à fait possible avec un soutien approprié et une bonne connaissance de vos droits. Il est crucial de connaître vos droits en matière d'emploi et de discuter ouvertement avec votre employeur de vos besoins en matière d'accommodements raisonnables, si nécessaire. Ces accommodements peuvent inclure des ajustements dans les horaires de travail, des tâches spécifiques ou même des aménagements pour des visites médicales régulières.

## Lois anti-discrimination



Assurez-vous également de vous informer sur les lois anti-discrimination qui protègent les personnes vivant avec le VIH sur le lieu de travail. En Belgique, par exemple, la loi protège les travailleurs contre toute forme de discrimination liée à leur statut sérologique. Connaître ces lois vous permettra de défendre vos droits de manière informée et efficace en cas de besoin.

## Des groupes et professionnels pour vous informer et vous soutenir



Si vous rencontrez des difficultés liées à votre emploi en raison de votre statut VIH, n'hésitez pas à demander de l'aide à des professionnels des ressources humaines, à des syndicats ou à des organisations de défense des droits des travailleurs. Ces entités peuvent fournir des conseils précieux et un soutien dans la résolution de conflits ou de malentendus sur le lieu de travail. Vous avez le droit de travailler dans un environnement respectueux et inclusif qui reconnaît vos compétences et votre valeur en tant qu'employé, indépendamment de votre statut VIH.

## Connaitre vos droits légaux



En outre, il est essentiel de connaître vos droits légaux en tant que personne vivant avec le VIH. Cela inclut vos droits en matière de confidentialité médicale, de non-discrimination et d'accès à des soins de santé de qualité. La confidentialité médicale garantit que votre statut VIH ne peut être divulgué sans votre consentement, protégeant ainsi votre vie privée. Les lois anti-discrimination vous protègent contre toute forme de discrimination dans divers domaines de la vie, tels que l'emploi, le logement, l'éducation et les soins de santé.



Familiarisez-vous avec les lois et les politiques qui vous protègent contre la discrimination liée au VIH. Par exemple, en Belgique, la Loi relative à l'accès à l'emploi des personnes handicapées et la lutte contre les discriminations à l'embauche protège les personnes vivant avec le VIH contre les discriminations à l'embauche et sur le lieu de travail.

UNIA, organisation pour la défense des droits humains est une bonne ressource à consulter en cas de question ou de difficulté. [unia.be](http://unia.be)

## En cas de violations de vos droits

Si vous rencontrez des violations de vos droits en tant que personne vivant avec le VIH, il est crucial de savoir que vous avez des ressources à votre disposition. N'hésitez pas à contacter des avocats spécialisés dans les questions de VIH/sida ou des organisations de défense des droits des personnes vivant avec le VIH pour obtenir de l'aide et du soutien. Ces professionnels peuvent vous guider dans le processus juridique et vous aider à faire valoir vos droits.



## Pour une société plus juste et inclusive

Vous méritez d'être traité avec dignité, respect et équité, quel que soit votre statut VIH. Défendre vos droits n'est pas seulement essentiel pour votre bien-être personnel, mais contribue également à promouvoir une société plus juste et inclusive pour tous. En faisant valoir vos droits, vous pouvez non seulement améliorer votre propre situation, mais aussi inspirer et encourager d'autres personnes vivant avec le VIH à faire de même.



Scannez le QR code pour vous diriger vers une ressource intéressante qui traite du sujet « Emploi et VIH ».



# Santé sexuelle et affective



# Partagez ou non votre statut sérologique avec votre partenaire ?

## Le droit de choisir



Vous avez le droit d'avoir une vie affective et sexuelle. **Vous avez le droit de ne pas révéler votre statut sérologique.** Cela fait partie du secret médical. Néanmoins en avertir votre partenaire permet aussi d'établir une base de confiance et pour travailler ensemble à maintenir une relation saine et satisfaisante. Discuter de votre statut VIH peut être difficile, mais c'est une étape importante pour prévenir la transmission du virus et pour vous assurer que vos besoins émotionnels et physiques sont respectés. Cependant, il vous revient d'en choisir le moment.

## PrEP et précautions



Lors de ces discussions, il peut être utile de partager des informations sur les méthodes de prévention disponibles, comme l'utilisation régulière de préservatifs et la **PrEP** (prophylaxie pré-exposition) pour votre partenaire séronégatif. Expliquez également l'importance de maintenir une charge virale indétectable grâce à un traitement antirétroviral régulier : **Indétectable = Intransmissible**. Ces précautions permettent non seulement de protéger la santé de votre partenaire, mais aussi de renforcer votre relation en éliminant les peurs et les incertitudes liées à la transmission du virus.

# Et la famille et les amis, doivent-ils savoir ?

## Une source de soutien et de réconfort



En plus de votre partenaire, **votre famille et vos amis** peuvent également être une source inestimable de soutien et de réconfort pendant votre parcours avec le VIH. N'hésitez pas à partager vos sentiments, vos défis et vos succès avec eux. Exprimer vos émotions et parler de vos expériences peut vous aider à soulager le stress et à vous sentir moins seul. Demandez leur aide ou leur soutien lorsque vous en avez besoin. Par exemple, vous pouvez leur demander de vous accompagner à des rendez-vous médicaux ou de vous aider à naviguer dans des situations difficiles. Leur présence et leur compréhension peuvent faire une grande différence dans votre bien-être émotionnel et social.

Le soutien inconditionnel de vos proches peut jouer un rôle important dans votre **bien-être global**. Lorsque vous vous sentez soutenu et compris par ceux qui vous sont chers, il est plus facile de faire face aux défis quotidiens et de maintenir une attitude positive. Les encouragements et le soutien émotionnel de votre famille et de vos amis peuvent renforcer votre résilience et votre capacité à gérer les aspects complexes de la vie avec le VIH.

Pour cultiver et maintenir ces relations de soutien, il est important de faire preuve de patience et de compréhension envers vos proches. Ils peuvent avoir des questions ou des inquiétudes sur le VIH, et il est important de les éduquer et de les rassurer. Offrez-leur des ressources fiables pour qu'ils puissent mieux comprendre votre situation et savoir comment vous soutenir de manière appropriée.

## Aide extérieure : groupes de soutien et professionnels



Enfin, n'oubliez pas que vous avez le droit de chercher de l'aide extérieure si nécessaire. Des groupes de soutien pour les personnes vivant avec le VIH peuvent offrir un espace sûr pour partager vos expériences et obtenir des conseils de personnes qui comprennent ce que vous vivez. **Les professionnels de la santé mentale, tels que les psychologues ou les conseillers,** peuvent également vous aider à naviguer dans vos émotions et à développer des stratégies pour améliorer votre bien-être. Les associations VIH sont aussi des espaces de parole et de soutien.

**La communication ouverte et honnête avec votre partenaire, votre famille et vos amis est essentielle pour votre bien-être sexuel et affectif en tant que personne vivant avec le VIH.** Leur soutien peut grandement améliorer votre qualité de vie et vous aider à faire face aux défis liés au VIH. En partageant vos expériences et en recherchant activement le soutien de vos proches, vous pouvez construire un réseau solide qui vous soutiendra dans votre parcours vers une vie épanouissante et équilibrée.

## Reprenez ou maintenez une vie sexuelle épanouissante

### Prenez vos précautions

Une vie sexuelle épanouissante et satisfaisante est normale à tout âge et quel que soit le statut immunitaire. La prévention est cruciale : prendre des précautions pour protéger votre propre santé et celle de vos partenaires. Utilisez des méthodes de prévention efficaces telles que la prophylaxie pré-exposition (PrEP\*), les préservatifs et la suppression virale indétectable pour réduire le risque de transmission du VIH pendant les rapports sexuels.

**Ne laissez pas votre statut VIH vous empêcher de rechercher le plaisir et l'intimité dans votre vie sexuelle.** Avec une communication ouverte, des pratiques sexuelles sûres et des soins appropriés,

il est tout à fait possible de mener une vie sexuelle satisfaisante et épanouissante en tant que personne vivant avec le VIH.

## Exprimez vos besoins et préoccupations



Il est important de discuter de vos besoins et de vos préoccupations avec votre partenaire et votre professionnel de la santé. Une communication honnête permet de trouver des solutions adaptées à votre situation individuelle et de renforcer la confiance et la complicité dans votre relation. Les professionnels de la santé peuvent également vous fournir des conseils personnalisés et des informations sur les options de prévention et de traitement disponibles.

**En adoptant des pratiques sexuelles sûres et en maintenant une communication ouverte avec votre partenaire, vous pouvez continuer à vivre une vie sexuelle riche et épanouissante tout en protégeant votre santé et celle de vos proches.**

### Indétectable = Intransmissible

Il est important de connaître le concept «Indétectable = Intransmissible» (I=I) en tant que personne vivant avec le VIH. Des études ont montré que lorsque le VIH est supprimé à des niveaux indétectables grâce à un traitement antirétroviral efficace, le risque de transmission du VIH à un partenaire sexuel est considérablement réduit, voire nul. Cela signifie que les personnes vivant avec le VIH peuvent mener une vie sexuelle normale et saine sans craindre de transmettre le virus à leurs partenaires.

**En tant que personne vivant avec le VIH, il est crucial de continuer à prendre votre traitement antirétroviral régulièrement et de maintenir une suppression virale indétectable pour protéger votre propre santé et réduire le risque de transmission du VIH à d'autres.** La prise régulière de votre traitement permet non seulement de maintenir votre bien-être, mais aussi de garantir que vous ne transmettez pas le virus.

## Des professionnels pour vous écouter et vous accompagner

Si vous avez des questions sur le traitement ou sur la manière de maintenir une suppression virale indétectable, n'hésitez pas à en discuter avec votre professionnel de la santé. Ils peuvent vous fournir des conseils personnalisés et des informations supplémentaires pour vous aider à gérer efficacement votre santé. En suivant ces recommandations, vous pouvez vivre pleinement et en toute sécurité, tout en protégeant vos partenaires et en renforçant votre propre bien-être.

## L'annonce de votre statut : comment la gérer ?

### Chaque situation est unique



L'annonce de votre statut VIH à d'autres personnes ou la décision de garder votre statut confidentiel peut être une étape importante et parfois difficile dans votre parcours avec le VIH. Il est essentiel de prendre le temps de réfléchir à vos propres besoins, préoccupations et limites avant de décider de partager cette information avec d'autres. **Chaque situation est unique, et il est crucial de peser les avantages et les inconvénients de la divulgation en fonction de vos circonstances personnelles.**



Si vous choisissez de divulguer votre statut, assurez-vous de le faire de manière réfléchie et dans un **environnement sûr et de soutien, à un moment et un lieu où vous vous sentez à l'aise et en sécurité.** Il peut être utile de préparer ce que vous allez dire et d'anticiper les questions ou réactions possibles. Parler avec un professionnel de la santé ou un conseiller avant de divulguer votre statut peut également vous aider à préparer cette conversation délicate.

## Le poids du secret



Gérer le poids du secret peut également être une source de stress et d'anxiété pour certaines personnes vivant avec le VIH. **Si vous choisissez de garder votre statut VIH confidentiel, assurez-vous de disposer d'un réseau de soutien solide.** Ce réseau peut comprendre des professionnels de la santé, des conseillers, des amis ou des membres de la famille de confiance sur lesquels vous pouvez compter pour obtenir de l'aide et du soutien en cas de besoin. Avoir des personnes à qui parler de vos expériences, même si elles ne connaissent pas tous les détails, peut grandement alléger le fardeau émotionnel du secret.

## Vous n'êtes pas seul



Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul dans votre parcours avec le VIH, que vous choisissiez de divulguer votre statut ou de le garder confidentiel. Il existe de nombreuses ressources et communautés de soutien disponibles pour vous offrir le soutien et l'accompagnement dont vous avez besoin. Les groupes de soutien pour les personnes vivant avec le VIH peuvent être particulièrement utiles, offrant un espace sûr pour partager vos expériences et obtenir des conseils de personnes qui comprennent ce que vous vivez.

En outre, des organisations et des services de conseil peuvent vous fournir des informations et un soutien pratique pour gérer les aspects émotionnels et sociaux de la vie avec le VIH. Ils peuvent également vous aider à naviguer dans les défis liés à la divulgation de votre statut, à gérer le stress et à trouver des moyens de renforcer votre résilience.

## Violences conjugales

Les violences conjugales désignent tout comportement agressif, qu'il soit physique, psychologique, sexuel ou économique, exercé par un partenaire au sein du couple. Ces violences peuvent se manifester de diverses manières, allant des insultes et humilia-

tions aux coups et agressions sexuelles, en passant par le contrôle des finances ou l'isolement social.

Elles sont souvent cycliques et peuvent s'intensifier avec le temps. Les victimes, majoritairement des femmes, se retrouvent souvent dans un état de vulnérabilité, de peur et d'isolement, rendant difficile la demande d'aide.

Il est essentiel de reconnaître les signes de violences conjugales et d'encourager les victimes à chercher du soutien auprès de professionnels ou d'organisations spécialisées pour briser ce cycle destructeur.



### À qui s'adresser ?

Pour les violences conjugales (anonyme et gratuit) :  
Écoute Violences Conjugales 0800 300 30.



## Prendre le temps et se faire accompagner



N'hésitez pas à rechercher de l'aide et à vous entourer de personnes bienveillantes et compréhensives. Parler de vos préoccupations avec des professionnels de la santé mentale peut également être bénéfique pour développer des stratégies de gestion du stress et de l'anxiété. Ces professionnels peuvent vous aider à élaborer des plans pour divulguer votre statut si vous décidez de le faire, ou à renforcer votre réseau de soutien si vous préférez garder cette information confidentielle.

**En fin de compte, la décision de divulguer ou non votre statut VIH vous appartient et doit être basée sur ce qui est le mieux pour votre bien-être émotionnel et physique.** Prenez le temps de réfléchir à vos besoins et n'oubliez pas que vous avez le droit de contrôler cette information personnelle. Avec le soutien approprié et les ressources disponibles, vous pouvez naviguer ce parcours de manière à favoriser votre santé et votre bien-être.



### À qui s'adresser ?

Pour ce qui concerne le VIH et les IST, un numéro vert existe (anonyme et gratuit) : Aide info SIDA **0800 201 20**.

Vous pouvez également contacter la Plateforme Prévention Sida au **+32 (0)2 733 72 99**.



## Co-consultations : c'est quoi et pour quoi faire ?

Les co-consultations, qui impliquent la présence de plusieurs professionnels de santé lors d'un même rendez-vous, offrent de nombreux avantages pour les PVVIH. Ce modèle de soins permet une approche multidisciplinaire, où les médecins, infirmiers, psychologues, et autres spécialistes travaillent ensemble pour répondre de manière holistique aux besoins complexes des patients.

Pour les PVVIH, cela signifie un suivi plus complet, prenant en compte non seulement les aspects médicaux de la maladie, mais aussi les dimensions psychologiques, sociales et nutritionnelles. Les co-consultations facilitent la coordination des soins, réduisent les déplacements et le stress liés à la multiplication des rendez-vous, et favorisent une communication plus fluide entre les différents professionnels.

En créant un espace où le patient est au centre de l'attention collective, les co-consultations contribuent à une meilleure adhérence au traitement, à un soutien plus personnalisé, et à une amélioration globale de la qualité de vie.



# Outils pratiques pour la consultation



# Avant la consultation, je prépare mon rendez-vous



Les consultations avec les professionnels de la santé peuvent être courtes ou passer vite, c'est pourquoi il est important de bien les préparer en amont. Prendre le temps de passer en revue les questions ci-dessous vous permettra d'aborder tous les points essentiels sans oublier de détails importants pour votre suivi médical. Cette liste n'est pas exhaustive, n'hésitez pas à la compléter avec d'autres éléments importants pour vous.

## 1. Ma santé

*Ai-je remarqué des changements dans ma santé ou de nouveaux symptômes depuis ma dernière visite (fatigue, douleurs, éruptions cutanées...)? Comment est mon état de santé mental? Est-ce que je ressens plus de stress, d'anxiété ou de dépression?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **2. Mon traitement/mes soins (difficultés ou défis)**

*Ai-je rencontré des obstacles ou difficultés pour suivre mon traitement ou mes soins ? Est-ce que je prends bien mes médicaments (ai-je manqué des doses, suis-je régulier dans mes prises) ? Ai-je ressenti des effets secondaires gênants ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **3. Avez-vous des questions...**

*À propos du traitement ? Tests ou examens supplémentaires à faire ? Santé physique, mentale ou sexuelle ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 4. Avez-vous besoin de...

*Vaccins supplémentaires ? Prescriptions ? Documents pour la mutuelle, assurance, travail... ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 5. N'oubliez pas d'emporter avec vous tout ce qui pourrait être utile lors de la consultation...

- Résultats récents (analyses sanguines, examens médicaux, radios...)
- Liste des médicaments actuels avec leurs dosages
- Documents administratifs nécessaires (ordonnances/prescriptions à renouveler, documents à faire compléter pour la mutuelle, assurance, travail...)
- Carte de mutuelle ou assurance santé
- Agenda ou un moyen de noter le prochain rendez-vous (pour organiser les suivis ou prochains examens)
- Autre : .....

.....

.....

.....

## Pendant la consultation

Lors de votre consultation, il est essentiel de prendre la parole et de vous exprimer pleinement. N'hésitez pas à :

- Exprimer ce que vous ressentez, que ce soit physiquement ou émotionnellement.
- Partager des éléments importants de votre vie, qui peuvent avoir un impact sur votre santé ou votre traitement (déménagement, rupture, deuil, nouveau partenaire, discrimination...).
- Poser toutes vos questions, même celles qui vous paraissent anodines ou difficiles à aborder.
- Être sûr de bien avoir compris les réponses, quitte à demander de répéter.
- Noter tout ce qui est important de ne pas oublier durant la consultation.



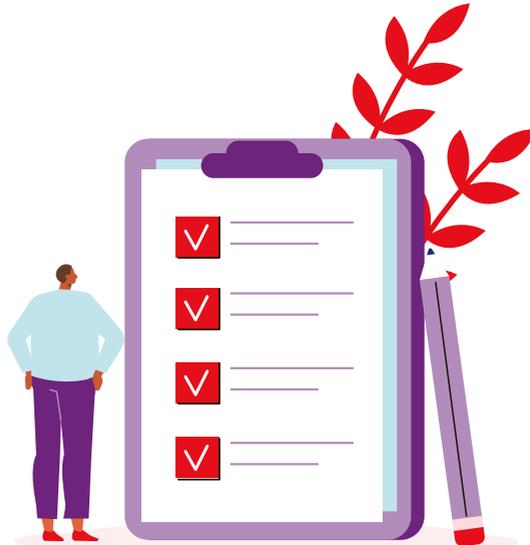




# Après la consultation

Une fois la consultation terminée, il est important de mettre en place un plan d'action pour assurer un bon suivi. Prenez le temps de :

- Réviser les notes que vous avez prises pendant la consultation et assurez-vous de bien comprendre les recommandations données.
- Planifier les prochaines étapes, qu'il s'agisse d'examens supplémentaires, de renouveler des prescriptions ou de consulter d'autres spécialistes.
- Suivre les consignes de votre traitement, en ajustant vos habitudes si nécessaire et en vous assurant d'avoir tous les médicaments ou équipements requis.
- Ne pas hésiter à recontacter votre professionnel de santé si vous avez des questions ou si des doutes persistent après coup.
- Préparer votre prochaine consultation, en notant tout changement dans votre santé ou tout aspect que vous aimeriez approfondir lors de votre prochain rendez-vous.



## Je crée mon plan d'action

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ma liste de choses à faire, à ne pas oublier

1	2	3	4	5

# Glossaire

- **Addiction** : Dépendance à une substance ou à une activité, ayant des effets négatifs sur la santé et le bien-être.
- **AINS (Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens)** : Médicaments utilisés pour réduire l'inflammation, la douleur et la fièvre.
- **Antirétroviral (ARV)** : Médicament utilisé pour traiter l'infection par le VIH, en empêchant le virus de se multiplier.
- **ARN (Acide RiboNucléique)** : Molécule impliquée dans la transmission de l'information génétique et la synthèse des protéines.
- **CD4** : Type de globule blanc qui joue un rôle crucial dans le système immunitaire en aidant à combattre les infections. Chez les personnes vivant avec le VIH, le nombre de cellules CD4 est souvent utilisé pour évaluer la santé du système immunitaire.
- **Chemsex** : Pratique consistant à utiliser des drogues pour faciliter ou intensifier les rapports sexuels.
- **CMV (CytomégaloVirus)** : Virus courant qui peut causer des infections graves chez les personnes immunodéprimées.
- **Comorbidités** : Présence de plusieurs maladies ou affections chez une même personne.
- **HSH** : Hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes
- **HPV (Human Papillomavirus ou Papillomavirus Humain)** : Virus responsable de certaines infections sexuellement transmissibles et pouvant causer des cancers.
- **IMC (Indice de Masse Corporelle)** : Indicateur de la corpulence d'une personne, calculé en fonction de son poids et de sa taille.
- **Incidence** : Nombre de nouveaux cas d'une maladie sur une période donnée dans une population spécifique.
- **PreP (Prophylaxie Pré-Exposition)** : Traitement préventif pour les personnes non infectées par le VIH mais à haut risque, visant à prévenir l'infection. Plus d'infos sur [www.myprep.be](http://www.myprep.be)

- **PVVIH (Personnes Vivant avec le VIH)** : Terme désignant les personnes qui sont infectées par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).
- **TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales)** : Approches thérapeutiques visant à modifier les pensées et les comportements problématiques.



Ce carnet est une initiative d'**UTOPIA\_BXL** et a été réalisé avec le soutien de : **Centre MIA** (Maladies Infectieuses) · **CHU Saint-Pierre**, le **Conseil Positif** et **Aide Info SIDA**.

Il a reçu le support de **GILEAD** et **ViiV**.

© UTOPIA\_Bxl

Éditeur responsable :  
Axel Vanderperre (Utopia\_Bxl asbl)  
Contact : axel.vanderperre@gmail.com

Rédaction : Pierre Dewaele (Prism Production)

Design et graphisme : Média Animation

