



## Compte-rendu « Et si on en parlait : Vieillessement »

**Mardi 16 Octobre 2018**

**IMS Xavier Arnozan**

---

16 personnes étaient présentes et 8 personnes excusées.

**Animation :** Denis Lacoste, Corevih ; Claudine Peyrucq, GAPS ; Isabelle Crespel, Corevih.  
Sabrina Caldato du CHU a apporté des éclairages sur les traitements, les essais thérapeutiques.

**Programme :**

**2 temps forts :**

- ✂ Temps d'échanges autour de Vieillir avec le VIH
  - ✂ Temps d'échanges autour du poids du VIH et de « Comment gérer le non-dit ? »
- 

Un tour de table a été effectué.

### **1- Temps d'échanges autour de Vieillir avec le VIH**

Présentation d'un PWPT (cf PWPT joint au CR) par Denis Lacoste qui reprenait les questions qui avaient émergé lors du focus group voir ci-après et les participants ont pu à tout moment intervenir :

- Quelle est l'espérance de vie avec les trithérapies?
- N'y a-t-il pas un risque de vieillissement prématuré?
- Quels sont les effets secondaires des traitements à long terme?
- Quel impact du traitement quotidien sur la santé?
- Quelles perspectives avec les traitements intermittents?
- Quelle prise en charge pour la médecine « complémentaire »?
- Questions autour du décès...

Ont été évoqués :

- Rappel des données épidémiologiques du VIH/SIDA,
- Présentation des caractéristiques de la file active de patients vivant avec le VIH en Nouvelle Aquitaine
- Présentation des co-morbidités, de la mortalité
- Présentation des traitements, des génériques, des différentes formes de traitement, des effets secondaires, de l'observance thérapeutique, des traitements intermittents, des médecines complémentaires.

Discussion autour des génériques, ils sont favorables au fait de prendre des génériques si comprimés plus petits.

Crainte de prendre des médicaments un nombre limité de jours par semaine car peur de ne pas être observant et d'en oublier.

Effets à long terme des médicaments. Il est rare qu'un même médicament soit pris pendant 20 ans.

Les injections de Cabotegravir/Rilpivirine sont sous essai clinique : protocole : 2 injections en IM 1 fois par mois.

Possibilité par les pharmacies de se faire livrer son traitement à domicile, voir avec sa pharmacie

## 2- Temps d'échanges autour du poids du VIH et de « Comment gérer le non-dit ? »

Suite à la lecture du témoignage de François sur le poids du VIH et le poids du non-dit, discussion ensuite avec les participants.

Ont été évoquées :

- **différentes peurs :**

- ⇒ Peur du rejet, de la stigmatisation.

- ⇒ Peur de vieillir prématurément avec les effets à long terme des traitements.

- **Ce qui fait « poids », ce qui est lourd :**

- ⇒ c'est le regard que l'on porte sur soi qui entraîne la mésestime de soi.

- ⇒ c'est lors des relations sexuelles, de ne pas être complètement soi-même car peur de transmettre le VIH

- ⇒ c'est la vie en société, le regard des autres, les commentaires désobligeants,

- ⇒ C'est d'avoir les informations par une émission télé et pas par le médecin

- **Plus de campagne d'information du VIH :** Dans les médias on ne parle plus du VIH, ça n'existe plus.

Problème d'informations auprès du grand public, plus de campagne grand public comme avant, banalisation d'un discours, désintérêt pour le sujet, méconnaissance sur les modes de transmission.

- **Engagement des PVVIH dans les actions de prévention :**

- **Aller à l'essentiel,** ne pas perdre de temps

- **les prêts bancaires** et un questionnaire santé d'assurance de prêt immobilier dans le cadre d'un crédit emprunteur est demandé. Si la personne a une affection longue durée et prend un traitement régulier, comme c'est le cas pour le VIH elle pourra être assurée mais avec une surprime.

### **Ressentis de ce temps d'échanges :**

Les participants ont apprécié ce temps d'échanges car ils peuvent parler entre eux, la communication est simple et le fait de parler est libérateur. Souhait que ces temps se poursuivent.

Nous informons les personnes que des ateliers sont proposés au GAPS pour les personnes vivant avec le VIH autour du bien-être, de l'éducation physique adaptée, de la socio-esthétique, de la cuisine, pour permettre aux personnes de se retrouver et d'en parler ou pas. Le numéro de téléphone du GAPS : 05 56 93 13 13, cf annexe 1.

## Evaluation du temps d'échanges

Un questionnaire d'évaluation a été remis aux participants 14 personnes sur 16 y ont répondu

### I. Lieu et heure

	Satisfait	Neutre	Insatisfait
<b>Choix du lieu :</b>	8	4	2
<b>Choix de l'heure :</b>	10	2	2

58% des répondants ont été satisfaits du temps d'échanges, 28% sont sans avis et 14% ont été insatisfaits.

#### ***Si insatisfait, quels autre(s) jour(s) et horaire(s) vous conviendraient ?***

<b>Jours</b>	
N'importe quel jour en semaine	1
lundi	2
Mercredi	2
Jeudi	1
Vendredi	1
Samedi	1
<b>Horaires</b>	
Début d'après-midi	2
Milieu d'après-midi	1
Fin d'après-midi	1

### II. Contenu, déroulement

	😊	😐	☹️
<b>Contenu :</b>	9	4	1
<b>Animation :</b>	12	2	0
<b>Vous êtes-vous senti à l'aise ?</b>	12	1	1

Concernant le contenu, l'animation et le fait de s'être senti à l'aise, la majorité des répondants ont été 😊

### III. Participation à d'autres temps d'échanges dans le futur

	Oui	Neutre	Non
<b>Souhaitez-vous participer à un autre temps de ce type ?</b>	13	0	1

93% des répondants souhaitent participer à d'autres temps d'échanges

### ***Si oui, sur quelle(s) thématique(s)?***

La sexualité	3
Les non-dits, les tabous	2
L'isolement, la stigmatisation	2
Sans thème particulier : pour se rencontrer, échanger, témoigner, etc	2
La prévention	1
Information de la population, communication	1
Les thérapeutiques	1
Les droits des séropositifs	1
La nutrition, la diététique	1

Les thématiques qu'ils souhaitent aborder : la sexualité, les tabous, la stigmatisation

### ***Et sous quelle(s) forme(s) ?***

<b><i>Temps d'échanges</i></b>	13
<b><i>Théâtre forum</i></b>	8
<b><i>Autre(s)</i></b>	4

La majorité a répondu sous la forme d'un temps d'échanges, mais ils sont aussi favorables à mettre en place un théâtre forum

### ***Précisions pour "Autres" :***

Rencontres entre patients séropositifs (soirées, sorties, etc)	1
Sites de rencontres entre séropositifs	1
Jeux de rôles à partir de situations vécues	1
Exercices de relaxation, respiration, etc	1

## **IV. Suggestions d'amélioration**

### ***Quelles améliorations souhaiteriez-vous ?***

Plus d'évènements de ce type	1
Faire une pause pendant l'évènement	1
Une possibilité de plus s'impliquer	1

ANNEXE 1 :

## **Groupe d'Aide Psychologique et Sociale**

### ***Coordination des Parcours de Santé***

Programme 2018 - 2019

# 4 ateliers pour un mieux-être

Améliorez votre qualité de vie grâce à un **Projet Personnalisé de Soins/Santé**, mis en place par le **GAPS Cps** dans le but de lutter contre les facteurs de risques cardio-vasculaires avec le soutien de Sidaction.

**« 4 Ateliers pour un Mieux-Etre »**  
sont proposés.

**Local Associatif**

90, rue de Belfort - 33000 BORDEAUX

☎ 05 56 93 13 13

✉ : [gaps.cmps.rvh@gmail.com](mailto:gaps.cmps.rvh@gmail.com)

# Atelier Cuisine



Le GAPS Cps propose un atelier cuisine animé par une diététicienne pour apprendre à cuisiner avec plaisir des repas adaptés à chacun en fonction de son budget, avec un complément d'apport théorique. Moment de convivialité assuré.

# Réentraînement à l'effort avec un prof APA



Nous vous proposons de faire une activité physique pour retrouver une bonne condition et du tonus. Ces ateliers sont adaptés en fonction de l'état de santé et de la condition physique de chacun.

Les séances sont encadrées par un professeur d'Activités Physiques Adaptées (APA) (gymnastique, marche, aquagym...).

# Atelier Bien-être et Détente



L'atelier bien-être / détente permet de se relaxer, de prendre soin de soi et de réduire le stress. Une socio-esthéticienne propose plusieurs thèmes : réflexologie, shiatsu, soins esthétiques...

## Aide au sevrage tabac



Le GAPS Cps oriente les personnes qui désirent arrêter de fumer vers des consultations de tabacologie sur le site du CHU de Bordeaux. Les substituts nicotiques sont gratuits pendant toute la durée de l'accompagnement.

## Qui peut participer

- Ce projet a pu être mis en place grâce à un financement Sidaction, il est réservé aux personnes séropositives au VIH

## Comment participer

- Vous pouvez vous rendre sans rendez-vous dans les locaux associatifs du *GAPS Cps* pour vous inscrire ou nous contacter par ☎ 05 56 93 13 13.

## Modalités

- Séances gratuites et collectives pour les ateliers cuisine /diététique, activité physique adaptée et bien-être / détente.
- Consultations individuelles pour l'aide au sevrage tabagique et substituts gratuits.

**GAPS Cps**  
**Local Associatif**  
90, rue de Belfort - 33000 BORDEAUX  
☎ 05 56 93 13 13  
✉ : [gaps.cmps.rvh@gmail.com](mailto:gaps.cmps.rvh@gmail.com)