

Hommes 2SGBTQ+ :

Vieillir et vivre avec le VIH

Vivre et vieillir avec le VIH comporte des enjeux de santé particuliers. Que vous viviez avec le VIH depuis quelques années ou depuis plusieurs décennies, votre prestataire de soins doit assurer votre bien-être à long terme, et non seulement la surveillance de votre charge virale.

Vous avez droit à des soins qui tiennent compte de l'ensemble de votre situation, y compris de votre santé mentale, physique et sexuelle, ainsi que de votre qualité de vie au fil du temps. Les questions ci-dessous peuvent vous aider à entamer la discussion avec votre prestataire de soins.

Voici quelques questions que vous pourriez lui poser :

 **Y a-t-il des recommandations particulières en matière de nutrition et d'activité physique auxquelles je devrais accorder une plus grande importance en vieillissant avec le VIH? Devrais-je consulter en diététique ou en nutrition?**

 **Je n'ai jamais subi le test de dépistage de l'hépatite C. Puis-je passer ce test?**

 **Je vis avec le VIH. Quelles sont vos recommandations médicales en ce qui concerne la consommation de substances, celle d'alcool et le tabagisme, compte tenu de l'incidence de ces facteurs sur ma santé à long terme?**

 **J'ai lu que les personnes vivant avec le VIH (PVVIH) présentent un risque accru de maladies cardiovasculaires. Devrais-je envisager de prendre une statine (un médicament servant à faire baisser le taux de cholestérol) ou un autre médicament pour réduire ce risque?**

 **Je prends du ténofovir depuis plus de 10 ans. Puis-je passer un test de débit de filtration glomérulaire (DFG) pour évaluer le fonctionnement de mes reins?**

 **Je vis avec le VIH depuis cinq ans et j'éprouve de la difficulté à en parler ouvertement. Pourriez-vous me recommander des ressources en santé mentale ou d'autres services de soutien?**



J'ai lu que le VIH peut entraîner de l'inflammation chronique. Y a-t-il des examens sanguins ou des tests diagnostiques couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario que je devrais envisager?



J'ai maintenant 62 ans et, en tant que PVVIH, je présente un risque accru de maladies cardiovasculaires. Quel est votre avis en ce qui concerne la réalisation d'une épreuve d'effort et le port d'un moniteur Holter, c'est-à-dire d'un électrocardiogramme portatif permettant d'enregistrer l'activité électrique du cœur pendant plusieurs jours?



Des amis qui vivent avec le VIH m'ont parlé de l'analyse d'impédance bioélectrique pour mieux évaluer ma santé interne et ma composition corporelle à la maison. Je souhaite acheter un dispositif d'analyse d'impédance bioélectrique afin de mesurer mon indice de masse corporelle, mon taux de graisse corporelle, mon niveau d'hydratation, ma proportion de graisse sous-cutanée et viscérale, ma masse osseuse ainsi que d'autres paramètres internes. Quel est votre point de vue à ce sujet? Pour en savoir plus sur l'analyse d'impédance bioélectrique et la recherche sur le VIH, veuillez consulter les ressources suivantes : [ici](#) et [ici](#).



Je vis avec le VIH depuis plus de 20 ans. Même si ma charge virale est indétectable et que mon taux de CD4+ est bon, je me sens toujours fatigué, j'éprouve des troubles de mémoire et ma mobilité est réduite. Je sais que les PVVIH présentent notamment un risque plus élevé de développer certains cancers non associés au VIH, des maladies cardiovasculaires, une insuffisance hépatique ou rénale, une stéatose hépatique, des troubles cognitifs et des maladies auto-immunes. J'aimerais passer quelques tests de base afin de faire le point sur mon état de santé. Voici ceux qui m'intéressent :

- ☐ **Glycémie** sur une période de deux à trois mois : test d'hémoglobine A1C
- ☐ **Dépistage du cancer** : test de l'antigène prostatique spécifique (APS) ou coloscopie (pour les hommes de 50 ans et plus)
- ☐ **Santé circulatoire** : échographie des carotides
- ☐ **Santé cognitive et cérébrale** : évaluation neurocognitive
- ☐ **Absorptiométrie à rayons X en double énergie** : test de densitométrie osseuse
- ☐ **Hormones** : test de testostérone (testostérone libre), fonction thyroïdienne (T₄ libre)
- ☐ **Inflammation et santé cardiaque** : épreuve de dépistage de la protéine C-réactive, épreuve d'effort (électrocardiogramme d'effort), moniteur Holter, dosage de la lipoprotéine (a)
- ☐ **Santé rénale** : test de DFG, dosage de la cystatine C
- ☐ **Organes et vaisseaux sanguins de l'abdomen** : échographie abdominale – Doppler

PLANIFICATION DE LA SANTÉ À LONG TERME

Si vous souhaitez adopter une approche proactive pour bien vieillir avec le VIH, il y a d'autres tests et sujets desquels vous pourriez discuter avec votre prestataire de soins de santé. Cette liste n'est pas exhaustive ni obligatoire. Elle vous propose plutôt des avenues à explorer selon votre situation et vos besoins.

- Bioelectrical Impedance Analysis : https://www.scienceforsport.com/bioelectrical-impedance-analysis-bia/?srsltid=AfmBOopabbtnUm-5nlV_b0DyDONiNQmbMyc3T-h77_njxfyWCwjt7Nic
- Blood sugar level A1C: <https://medlineplus.gov/lab-tests/hemoglobin-a1c-hba1c-test/>
- Cancer screening PSA test: <https://cancer.ca/en/treatments/tests-and-procedures/prostate-specific-antigen-psa-test>
- Cancer screening Colonoscopy: <https://www.ontario.ca/page/colon-cancer-testing-and-prevention>
- Circulatory health Carotid ultrasound: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/carotid-ultrasound/about/pac-20393399>
- Cognitive and brain health Neurocognitive assessment: <https://braincheck.com/articles/what-is-neurocognitive-testing/>
- DXA Scan Bone density scan: <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/10683-dexa-dxa-scan-bone-density-test>
- Hormones Testosterone: <https://medlineplus.gov/lab-tests/testosterone-levels-test/>
- Hormones Thyroid function: <https://www.thyroid.org/thyroid-function-tests/>
- Inflammation and heart health C-reactive protein: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/c-reactive-protein-test/about/pac-20385228>
- Inflammation and heart health Stress test: <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/16984-exercise-stress-test>
- Inflammation and heart health Holter monitor: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/holter-monitor/about/pac-20385039>
- Inflammation and heart health Lipoprotein A test: <https://medlineplus.gov/lab-tests/lipoprotein-a-blood-test/>
- Kidney health eGFR test: <https://www.kidney.org/kidney-failure-risk-factor-estimated-glomerular-filtration-rate-egfr>
- Kidney health Cystatin C test: <https://www.kidney.org/kidney-topics/cystatin-c>
- Organs and blood vessels in the belly area Doppler test: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/abdominal-ultrasound/about/pac-20392738>

RESSOURCES :

- 1 CATIE. Le VIH et le vieillissement [Page consultée le 15 mai 2025]. Disponible à l'adresse suivante : <https://www.catie.ca/fr/le-vih-et-le-veillissement>
- 2 Société internationale sur le SIDA Balado. 11. Vieillir avec le VIH. 2023. [Page consultée le 6 juin 2025]. Disponible à l'adresse suivante : <https://plus.iasociety.org/podcasts/11-growing-older-hiv>
- 3 Société internationale sur le SIDA. Métabolisme et inflammation pendant le traitement suppressif 2023. [Page consultée le 6 juin 2025]. Disponible à l'adresse suivante : <https://plus.iasociety.org/webcasts/metabolism-and-inflammation-during-suppressive-therapy>
- 4 International Association of Providers of AIDS Care. HIV and Inflammation. Juillet 2025. [Page consultée le 7 juin 2025]. Disponible à l'adresse suivante : <https://www.iapac.org/fact-sheet/hiv-and-inflammation/>
- 5 San Francisco AIDS Foundation. The Low-Down on Inflammation from an HIV Doctor. 19 août 2015. [Page consultée le 7 juin 2025]. Disponible à l'adresse suivante : <https://www.sfaf.org/collections/beta/the-low-down-on-inflammation-from-an-hiv-doctor/>
- 6 POZ. What is Chronic Inflammation and Why Is it Such a Big Deal for People Living with HIV? 5 avril 2016. [Page consultée le 7 juin 2025]. Disponible à l'adresse suivante (en anglais seulement) : <https://www.poz.com/article/chronic-inflammation-big-deal-people-hiv>
- 7 aidsmap. Could a better understanding of inflammation help research towards an HIV cure? 31 juillet 2019. [Page consultée le 7 juin 2025]. Disponible à l'adresse suivante (en anglais seulement) : <https://www.aidsmap.com/news/jul-2019/could-better-understanding-inflammation-help-research-towards-hiv-cure>

