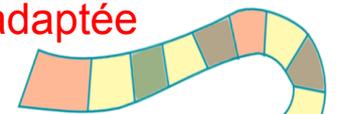


Bienvenue à Branville

Activité physique
adaptée



Addictions

Diététique

Gestion du stress

Deux journées autour
de ma qualité de vie

CORQVIH

COMITÉ DE COORDINATION DE LA LUTTE
CONTRE LES IST ET LE VIH DE NORMANDIE

14 et 15 mai 2019

Actualités scientifiques 2019



Pour voter :

Public



A- Lever le papier blanc en l'air

B- Lever le papier vert en l'air

C- Lever le papier rouge en l'air

D- Lever le papier bleu en l'air



Jokers

Vote du public



Appel à un ami





Avoir des connaissances sur le VIH pour vous, c'est

Public 

Ami 

A- Une perte de temps

B- Un moyen de savoir être acteur de sa santé

C- Il est prouvé que cela améliore l'espérance de vie

D- Un moyen de savoir se défendre et expliquer aux autres



Pour une personne vivant avec le VIH,

Avoir des connaissances sur le VIH permet :

- De concilier au mieux sa vie avec les contraintes liées à la maladie
- d'être capable de donner des explications à son entourage
- d'être armé pour affronter les réaction inadaptées de ceux qui ignorent
- de pouvoir lutter contre les discriminations et les idées reçues
- de pouvoir se projeter vers l'avenir

Il n'est pas prouvé scientifiquement que cela améliore le pronostic



Avoir des connaissances sur le VIH pour vous, c'est

B- Un moyen de savoir être acteur de sa santé

D- Un moyen de savoir se défendre et expliquer aux autres

TasP, c'est :

Public

Ami

A- un traitement préventif pour ne pas attraper le VIH (comme la PREP)

B- une pétasse en ver-lan

C- le meilleur moyen de ne pas transmettre le VIH quand on est VIH+

D- la réponse D



Le TasP (Treatment as Prevention)

Traitement pour éviter la transmission

Etude Partner 2 (mai 2019)

- 14 pays, 75 centres
- 782 couples homosexuels sérodifférents (1 VIH+ l'autre VIH-)
- relations sexuelles en couple pendant 1 an sans préservatif
- charge virale VIH indétectable depuis au moins un an
- 76088 relations sexuelles anales

- AUCUNE contamination du partenaire VIH- par les VIH+ traités
- Confirme les résultats connus chez les hétérosexuels
- NB : 15 contaminations par relations non protégées hors couple avec une autre personne non traitée...

**charge virale indétectable depuis + de 6 mois
= pas de transmission DU VIH**



TasP, c'est :

C- le meilleur moyen de ne pas transmettre le VIH quand on est VIH+

La PREP pour vous, c'est :

Public

Ami

A- Un souvenir d'enfance, les PREP au Nutella

B- pour les partenaires des séropositifs avec charge virale indétectables

C- Pour Retirer Enfin le Préservatif

D- un outil pour que les séronégatifs se protègent du VIH



La PREP protège

Public



Ami



A- de l'hépatite C

B- du VIH

C- de la syphilis

D- la réponse D



La PREP

Pre-Exposure-Prophylaxis... en french... traitement pré-exposition :

Ce sont des personnes qui n'ont pas le VIH :

- Qui connaissent les différentes méthodes de prévention et savent les utiliser
- Qui prennent un traitement anti-VIH (bithérapie), tous les jours ou ponctuellement selon les prises de risque
- pour éviter d'attraper le VIH auprès de personnes VIH non traitées
- qui font des tests réguliers de dépistage des autres infections sexuellement transmissibles (non évitées par la PREP)



La PREP pour vous, c'est :

D- un outil pour que les séronégatifs se protègent du VIH



La PREP protège

B- du VIH

L'allègement thérapeutique, c'est

Public

Ami

A- une sensation plaisante quand on arrête le Nutella

B- l'arrêt de l'utilisation du préservatif

c- de passer de 3 molécules à 2 molécules actives sur le VIH

D- une sensation de plénitude après une séance de relaxation



L'allègement thérapeutique

Aujourd'hui, certaines molécules sont très efficaces, il est parfois possible de diminuer le nombre de molécules actives contre le VIH (passer d'une trithérapie à une bi-thérapie)

Etudes en cours de trithérapie 4 jours sur 7

Possible pour certains patients et certaines molécules :

- ne pas avoir de virus trop résistant
 - ne pas avoir eu plusieurs fois des échecs de traitement
 - prendre ses traitements régulièrement
- ...sur avis médical

Pour diminuer les risques de toxicité, d'effets indésirables et les coûts



Les traitements pour demain...

Public



Ami



A- la poudre de perlinpinpin

B- la trithérapie en 1 comprimé par jour

C- des comprimés une fois par semaine

D- une ou plusieurs injections une fois par mois ou par 2 mois



Les traitements du VIH pour demain

Poursuite de la recherche...

-sur les modalités de traitement :

actuellement trithérapie ou bithérapies en plusieurs comprimés par jour
trithérapie ou bithérapie en 1 comprimé/j

à venir (<2 ans ? < 4 ans ?) :

bithérapies ou trithérapies en comprimés 1 fois par semaine

bithérapies ou trithérapies en 1 injection tous les mois ou 2 mois

Perspectives plus lointaines :

implants sous-cutanés pour 6 (?) mois

- Sur les familles de traitement :

booster l'immunité (Car T cells)

« découper le virus dans les cellules » (CrispR, Cas9 : ciseaux moléculaires)

nouvelles familles d'anti-rétroviraux...

Guérir du VIH...c'est possible pour...

Public

Ami

A- tous les patients infectés par le VIH...en 2019

B- 2 patients dans le monde jusqu'à maintenant

C- les stars de Hollywood parce qu'elles ont un pognon de dingue

D- La réponse D



Guérir du VIH

On aimerait bien que ce soit pour toutes et tous en 2019, hélas... pas encore !

2 patients dans le monde ont guéri :

- après une greffe de moëlle osseuse = chimiothérapie + radiothérapie + >2 traitements anti-rejet
- greffe venant de donneurs rares ayant une mutation génétique qui empêche le virus de rentrer dans les cellules...

→ Qualité de vie des patients guéris du VIH < qualité de vie VIH+

- mais cela démontre que la guérison est possible... nombreuses pistes...



Guérir du VIH...c'est possible pour...

B- pour le moment pour 2 patients dans le monde



Alors en attendant de guérir...

VIVRE avec le VIH...

Longtemps ?

Dans quelles conditions ?

On va tous vieillir, mais... comment vieillir mieux...



Quelle est l'espérance de vie moyenne d'un patient chez qui on diagnostique le VIH ?

Public



Ami



A. L'espérance de vie c'est quand tu peux toujours rêver d'avoir une vie meilleure

B. 10 à 20 ans à partir du diagnostic

C. Traité tôt, la même espérance de vie que celle de la population générale

D. 5 à 10 ans à partir du diagnostic



L'espérance de vie avec le VIH

Diagnostiqué et traité tôt = même espérance de vie que les VIH-

Diagnostiqué à un stade avancé de la maladie = espérance de vie raccourcie car risques importants les 3 premières années de traitement

Espérance de vie d'une personne diagnostiquée VIH à 25 ans et traitée :

en 1996 : 59 ans

en 2011 : 70 ans

en 2018 : 83 ans

(sous réserve de prendre son traitement...)



Quelle est l'espérance de vie moyenne d'un patient chez qui on diagnostique le VIH ?

C. Traité tôt, la même que celle de la population générale

Si je suis VIH+ et que je meurs :

Public

Ami

A. les médecins révéleront ma séropositivité à ma famille

B. je devrai nécessairement être incinéré

C. Ca va pas de poser des questions pareilles ?

D. je peux être rassuré en disant à mon médecin qu'il peut informer de ma séropositivité



Si je suis VIH+ et que je meurs :

- Le secret médical continue de s'appliquer aux professionnels de santé après la mort.
- Il est important que soit noté dans votre dossier qui peut être informé de votre séropositivité

Exemple : une famille réclame un dossier médical après un décès.

Soins du corps, incinération ou enterrement : comme VIH-

Possibilité de rédiger des directives anticipées : dire « jusqu'où aller dans les soins »



Vieillir quand on est VIH+

Public



Ami



A- on vieillit 2 fois plus vite que les VIH-

B- avec une charge virale indétectable, on vieillit normalement

C- on vieillit plus vite si on fume, on boit, on ne fait pas d'activité physique

D- la réponse D

Les personnes vivant avec le VIH vieillissent

En France en 2017 : la moitié des hommes et le tiers des femmes vivant avec le VIH ont plus de 50 ans

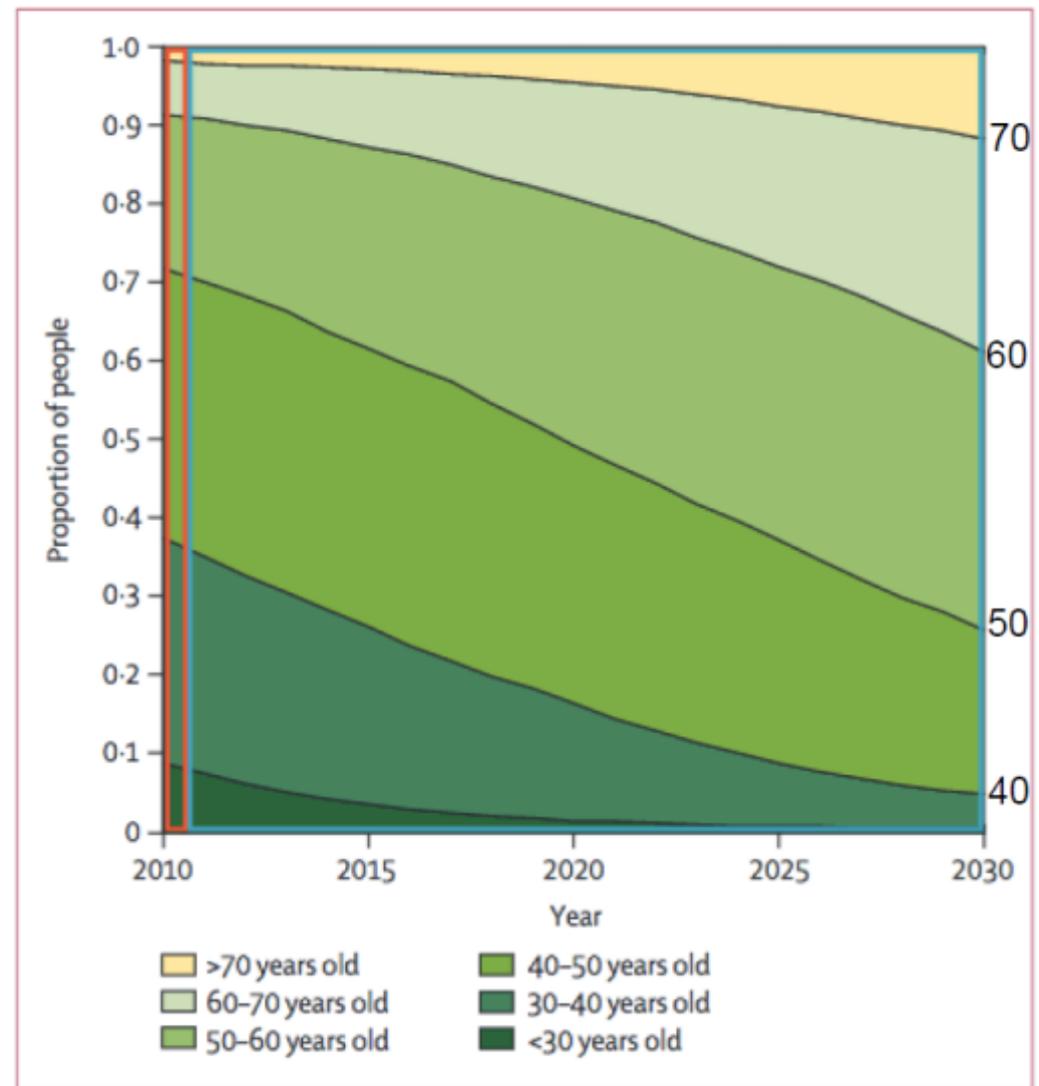


Figure 2: Projected age distribution of HIV-infected patients

The red box shows the age distribution of patients on antiretroviral therapy in clinical care in the Netherlands in 2010, which matches the data exactly, and the blue box shows model output from 2011–30.



Vieillir en étant VIH+

Espérance de vie similaire = on ne meurt pas plus tôt, mais est-on « vieux » plus tôt...?

Être vieux = être fragilisé....?

- perte de poids $\geq 5\%$ par an
- fatigue subjective (épuisé ou fatigué fréquemment?)
- activité physique : ≤ 2 marches par semaine
- difficulté à marcher 100 mètres
- « force »

≥ 3 points = fragile, 1 ou 2 = Pré fragile, 0 = Non fragile

Autant de VIH+ de 50 ans fragilisées que de VIH- de 65 ans

Avant le traitement antirétroviral : vieillissement accéléré lié au VIH.

Après le traitement antirétroviral : vieillissement naturel + tabac, alcool, absence d'exercice physique, stress, hypertension, surpoids...

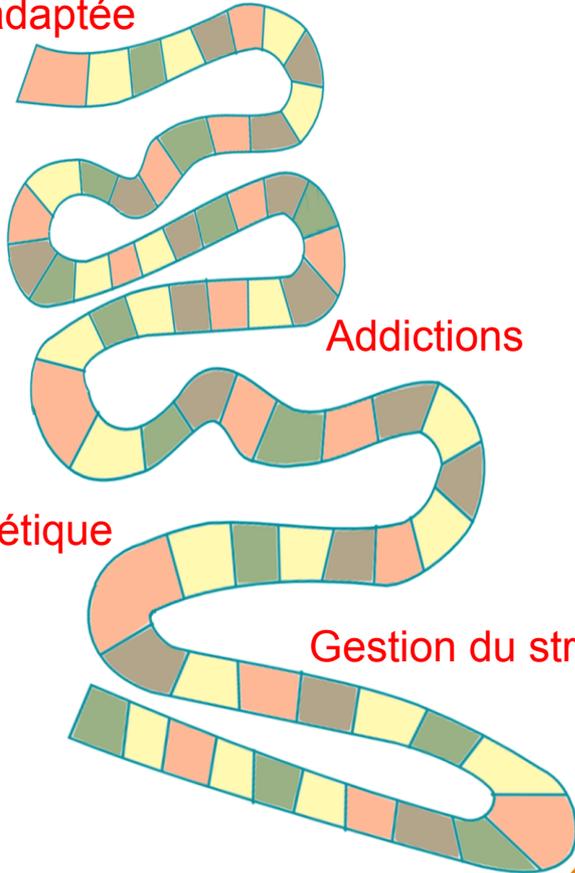


Vieillir quand on est VIH+

B- avec une charge virale indétectable, on vieillit normalement

C- on vieillit plus vite si on fume, on boit, on ne fait pas d'activité physique

Activité physique
adaptée



Addictions

Diététique

Gestion du stress

Deux journées autour de ma qualité de vie

CORQVIH

COMITÉ DE COORDINATION DE LA LUTTE
CONTRE LES IST ET LE VIH DE NORMANDIE

Parmi les pathologies suivantes quelle est celle qui est la + responsable de décès chez les personnes VIH+ indétectables

Public

Ami

A. Regarder une émission de Cyril Hanouna

B. Les infections opportunistes (pneumocystose, toxoplasmose...)

C. L'alcool

D. Les accidents d'aqua poney



Parmi les pathologies suivantes quelle est celle qui est la + responsable de décès chez les personnes VIH+ indétectables

C. L'alcool



La consommation d'alcool a un impact sur :

Public

Ami

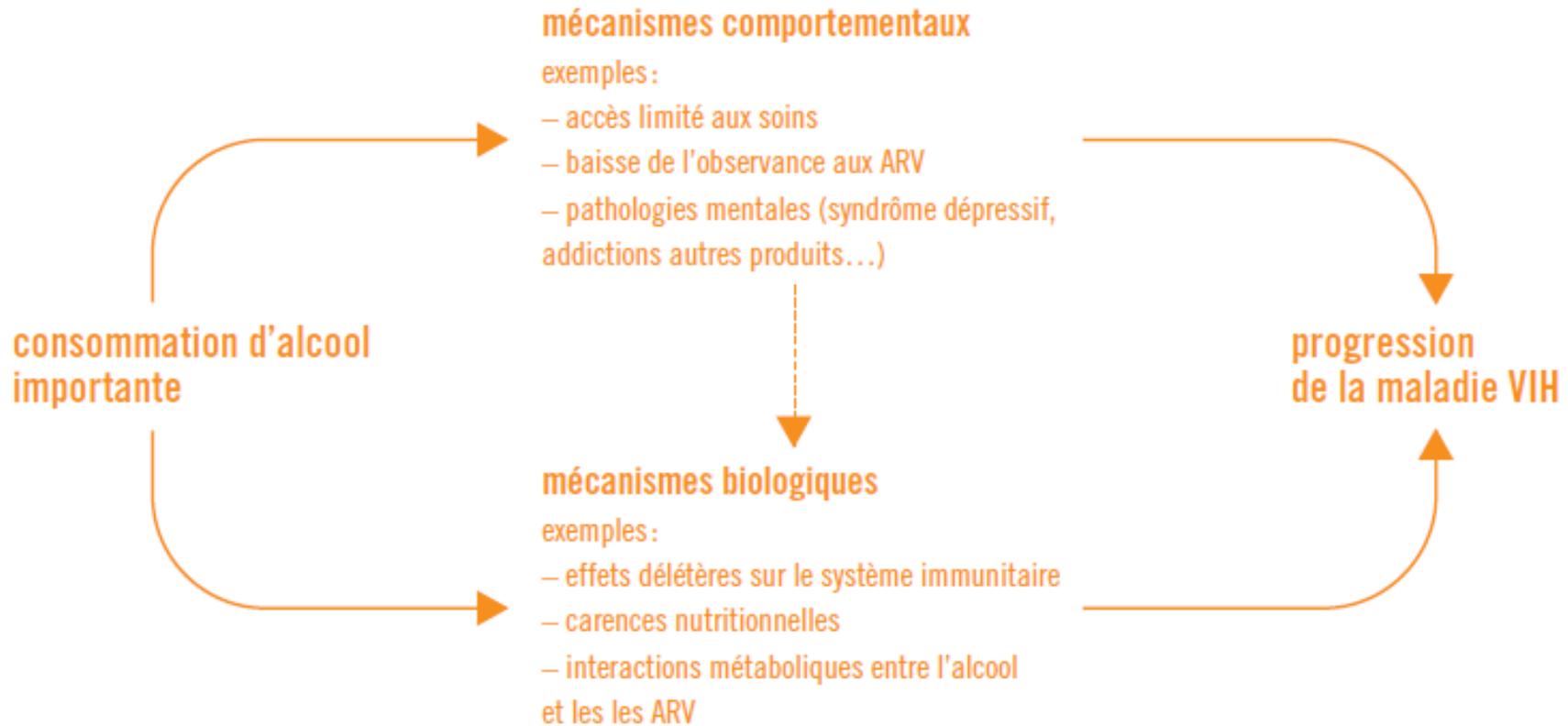
A. L'efficacité du traitement antirétroviral

B. Les finances des bars-tabacs en France

C. L'observance du traitement antirétroviral

D. La libido : ça booste !

Alcool et VIH





La consommation d'alcool a un impact sur :

A. L'efficacité du traitement antirétroviral

C. L'observance du traitement antirétroviral

Comment savoir si je bois trop d'alcool ?

Public

Ami

A. En sautant à cloche pied sur une ligne droite sans tomber

B. En calculant le nombre de verres consommés par jour

C. À l'aide de questionnaires d'évaluation

D. C'est jamais trop tant qu'on n'a pas mal au foie

Alcool et VIH

Merci de répondre spontanément aux questions suivantes (cochez la réponse) :

Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ? oui non

Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ? oui non

Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ? oui non

Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ? oui non

Si vous avez coché deux « oui » ou plus, votre consommation d'alcool présente vraisemblablement des risques pour votre santé.

Alcool et VIH

Ne pas dépasser :

- 3 verres / jour pour l'homme
- 2 verres / jour pour la femme

Un verre standard = 10 grammes d'alcool





Alcool et VIH

Etude VESPA 2, France :

Personnes vivant avec le VIH

Consommation d'alcool excessive à risque = 27 % (n=2 340)

Alcoolisation massive régulière = 9,4 %

Rapport Morlat, 2019

Consommateurs VIH-

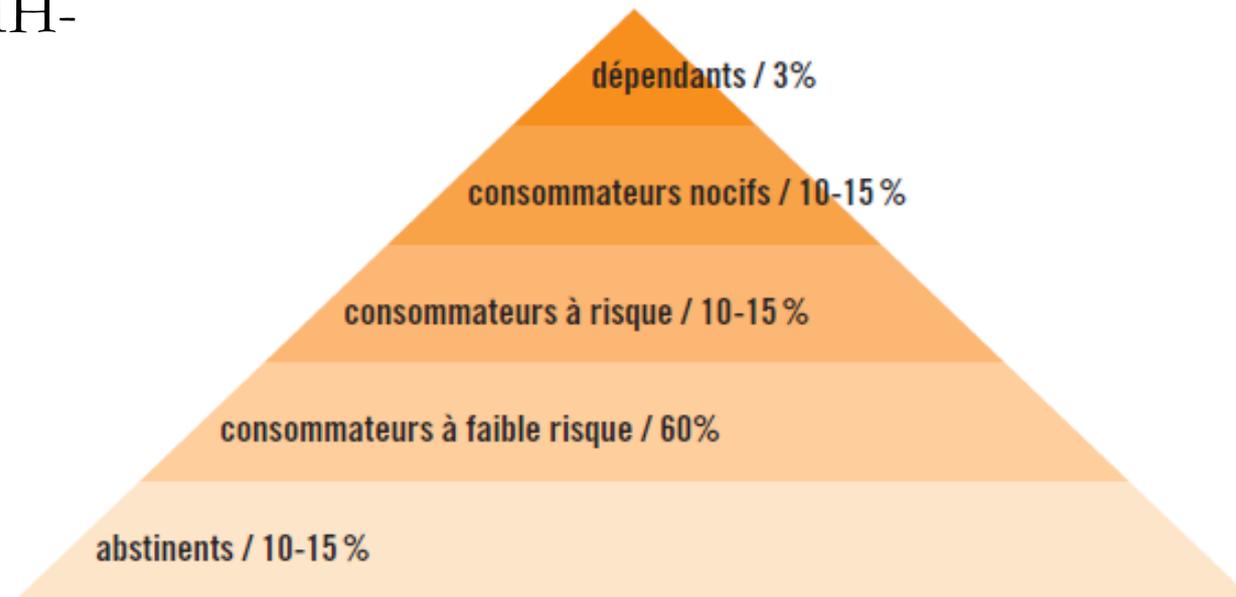


Figure 1. Pyramide Skinner classant les adultes selon un risque alcool croissant de la base au sommet



VIH+ et fumeur...

Public



Ami



A. Le Tabac t'abat = 10 à 12 ans d'espérance de vie en moins

B. Il faut bien mourir de quelque chose !

C. l'odorat et le goût reviennent après seulement 3 jours d'arrêt

D. La qualité du sommeil s'améliore 3 jours après l'arrêt



VIH+ et fumeur...

A. Le Tabac t'abat = 10 à 12 ans d'espérance de vie en moins

C. l'odorat et le goût reviennent après seulement 3 jours d'arrêt

D. La qualité du sommeil s'améliore 3 jours après l'arrêt

Comment équilibrer son alimentation ?

60

Public

Ami

A. Des frites, des frites, des frites !!



B. Manger varié et ne pas se frustrer !

C. En souscrivant au régime « Comme j'aime »

D. La réponse D



Diététique et VIH

	Formule viande 	Formule poisson 	Formule végétarienne 	Formule mixte 
Sources de protéines >	Viande Charcuterie Œuf	Poisson	Céréales et/ou légumes secs	Céréales et/ou légumes secs et petite quantité de viande charcuterie œuf ou poisson ou fromage
Sources de glucides >	Pomme de terre (ou céréales)			
Légumes et/ou fruits >	Légumes «verts» et/ou pomme de terre		Légumes «verts»	
	Fruits			
Produits laitiers >	Laitage	Fromage	Fromage ou laitage	
Matières grasses >	Beurre, huiles			
Pain >	Selon les autres aliments sources de glucides			
Eau >	Tout au long de la journée			



Diététique et VIH

Il n'existe pas d'aliment « parfait » qui contiendrait dans sa composition tout les nutriments nécessaires (protéines, lipides, glucides, vitamines et sels minéraux)

Les besoins en différents nutriments sont augmentés chez les PVVIH en fonction du stade de la maladie.

- 10% d'apport énergétique supplémentaire (phase asymptomatique)
- 20% d'apport énergétique supplémentaire (phase de perte de poids)
- 30% d'apport énergétique supplémentaire (phase maladie)

On retient : PLAISIR / PAS DE FRUSTRATION !!!



Comment équilibrer son alimentation ?

B. Manger varié et ne pas se frustrer !



Les traitements antirétroviraux (ARV) ont-ils des effets indésirables sur le métabolisme ?

Public



Ami



A. OUI

B. NON

C. Peut-être

D. Métabolisme... mets ta quoi ?



Diététique et VIH

Effets métaboliques liés aux antirétroviraux :

De moins en moins !

Lesquels ?

- Diabète
- Obésité
- Trouble de la répartition des graisses (lipodystrophie)
- Hypercholestérolémie et hypertriglycéridémie
- Ostéoporose

Surveillance : bilan lipidique, bilan phosphocalcique et ostéodensitométrie osseuse



**Les traitements antirétroviraux (ARV)
ont-ils des effets indésirables sur le métabolisme ?**

A. OUI

Yves Camdeborde est

Public

Ami

A. Chef d'un grand restaurant

B. Un ancien jury de l'émission MasterChef

C. L'auteur de menus diététiques dédiés aux personnes VIH+

D. Le beau-frère de Marinette



Yves Camdeborde



14 menus diététiques

à destination des personnes
vivant avec le VIH



Yves Camdeborde
Docteur Jean-Michel Lecerf



<https://www.lecrips-idf.net>



Yves Camdeborde est

A. Chef d'un grand restaurant

B. Un ancien jury de l'émission MasterChef

C. L'auteur de menus diététiques dédiés aux personnes VIH+



La relaxation pour les VIH+ est

Public



Ami



A. Un nouveau truc à la mode de vegans parisiens

B. Bénéfique selon les études scientifiques

C. Une méthode d'amélioration de la qualité de vie

D. Une perte de temps



VIH et relaxation

Objectif : évaluer impact d'une méthode de relaxation chez les PVVIH

25 hommes ayant des rapports sexuels avec les hommes (HSH)

Moyenne CD4 = 484/mm³

16 d'entre eux :



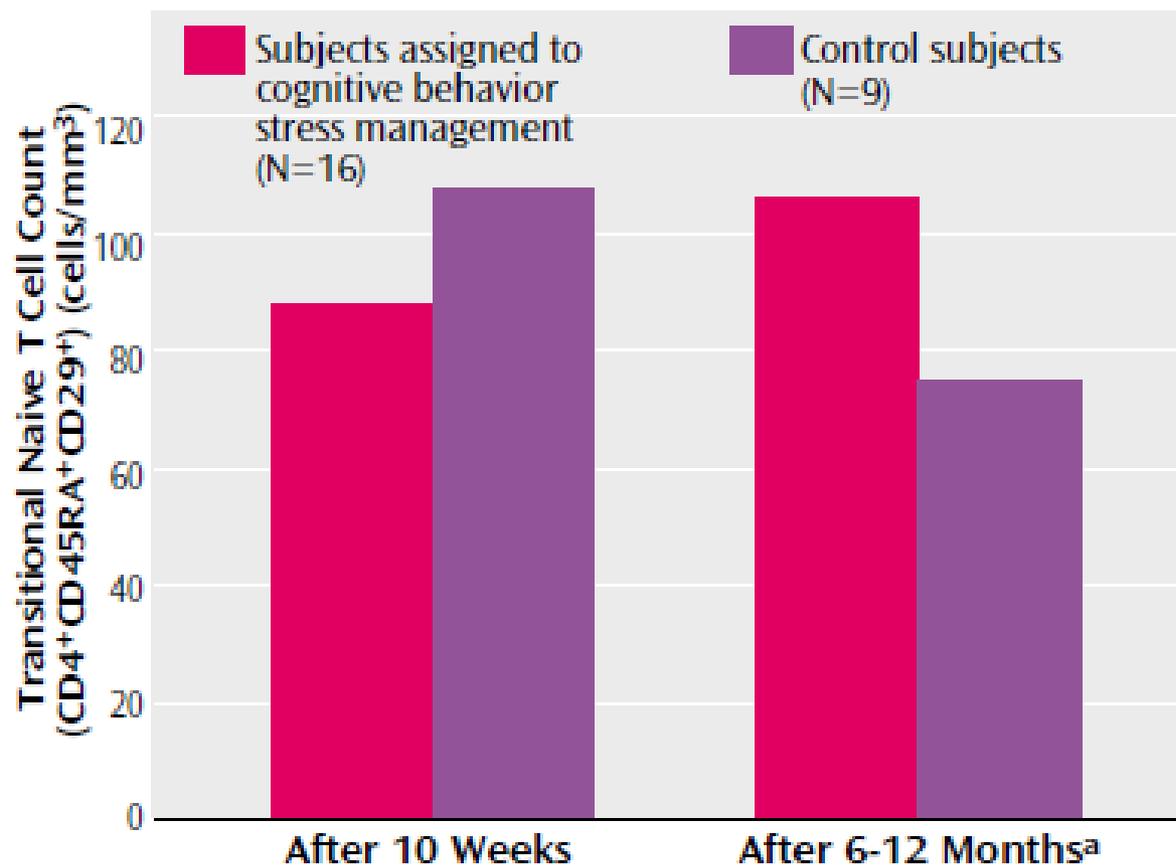
9 autres : période « d'attente »

10 semaines
45 min – relaxation
90 min - exercices de gestion du stress



VIH et relaxation

FIGURE 1. Transitional Naive T Cell Counts for HIV-Positive Men Immediately After Cognitive Behavior Stress Management and at 6–12-Month Follow-Up and for HIV-Positive Men in a Control Condition at Comparable Time Points



^a Significant difference between groups according to ANCOVA controlling for 10-week cell count ($F=6.01$, $df=1, 22$, $p<0.03$).



VIH et relaxation

330 femmes VIH+, mauvaise qualité de vie

10 semaines : gestion du stress + thérapie de soutien

Evaluation d'un questionnaire de qualité de vie avant et après cette intervention

Amélioration de la qualité de vie dans 3 domaines :

- Fonctionnement cognitif = attention et mémoire
- Diminution de l'anxiété
- Meilleure santé globale → amélioration de la santé morale

Pas d'amélioration : énergie, fatigue, douleur, bien-être physique, fonctionnement social

L'activité physique

Public

Ami

A- activité physique et VIH... c'est comme demander à Françoise Lebrun de ne pas parler pendant 10 minutes...impossible !

B- Les VIH+ font en moyenne moins d'activité physique que les VIH-

C- L'efficacité de l'activité physique est démontrée sur la mémoire, l'arrêt du tabac, la diminution du risque de certains cancers

D- la réponse D



VIH et activité physique adaptée

Les études menées chez les PVVIH retrouvent :

65% qui n'ont pas le minimum d'activité physique recommandé par l'OMS (50% chez les VIH-) (5899 pas/jour contre 10 000 pas/j recommandés)

Pour les PVVIH qui pratiquent une activité physique régulière :

- qualité de vie ressentie est meilleure
- sensation de bien-être meilleure
- diminution des douleurs
- amélioration des relations sociales

NB : activité physique modérée (>1h30 par semaine) réduit :

le risque d'hypertension

de 30% les risques de rechute de cancer du sein...



L'activité physique

B- Les VIH+ font en moyenne moins d'activité physique que les VIH-

C- L'efficacité de l'activité physique est démontrée sur la mémoire, l'arrêt du tabac, la diminution du risque de certains cancers

Enfin ...sondage dans l'assistance

A-

B- je suis séropo, et alors ?

C- on va passer un foutu quart d'heure !!

D- On recommence l'année prochaine ?



Fin des actualités scientifiques 2019

CORQV
COMITÉ DE COORDINATION DE L'
CONTRE LES IST ET LE VIH DE NOU

