

FEMMES  VIH

La Vie après cinquante ans

Bouger pour rester en forme,
droits, santé, vie affective et conseils nutrition.



Qui sommes nous ?



Sol En Si (Solidarité Enfants Sida) est une association qui accompagne les familles concernées par le VIH/Sida et/ou les hépatites dans les 2 régions de France métropolitaines où l'épidémie est la plus importante, l'Île de France et PACA.

Depuis bientôt 30 ans, ses équipes de salariés et volontaires proposent des solutions adaptées à chaque personne ou famille afin de les épauler dans leur quotidien souvent extrêmement précaire.

L'association met en place des prises en charge globales pour préserver l'unité familiale, soutenir les familles concernées par la pathologie et rompre l'isolement dans les moments de vulnérabilité. Elle propose notamment des accueils en crèche d'accompagnement psycho-social, mais aussi des aides matérielles. Des réunions d'information sur la séropositivité, sur les traitements, sur le fonctionnement du système de soin, ainsi que des groupes de paroles sont également organisés.

Les familles ainsi accompagnées sont le plus souvent des familles monoparentales, des mères isolées dans la plupart des cas, qui assument seules tous les aspects de la vie familiale.

Sont accueillies également des mamans qui après plusieurs années, reviennent à Sol En Si à l'occasion d'un événement particulier : nouvelle naissance ou enfants entrant dans l'ado-

lescence, séparations, découverte de comorbidités, décès d'un proche, perte d'emploi, âge de la retraite.

Car si maintenant on vit mieux et plus longtemps grâce aux progrès des nouveaux traitements, ces femmes particulièrement fragilisées par la maladie, plus exposées aux comorbidités, et aussi plus isolées, trouveront auprès de Sol En Si un lieu d'échange, un espace où il est possible d'exprimer ses angoisses, ses problèmes, mais aussi où trouver soutien et réconfort.

Pour en savoir plus :

www.solensi.org



Pourquoi cette brochure ?

Depuis plusieurs années, l'association Sol En Si propose régulièrement des brochures en lien avec le vécu des familles qu'elle accompagne.



L'amélioration de la prise en charge de la maladie, la qualité des traitements actuels, l'arrivée prochaine de nouveaux traitements antirétroviraux moins contraignants, permettent un accroissement de la durée de vie des femmes vivant avec le VIH dans de bonnes conditions physiques (et souvent morales).

Actuellement l'âge moyen des personnes concernées qui fréquentent Sol En Si est de 40 ans. Quarante femmes que nous accompagnons ont plus de 46 ans. Nées pour la plupart à l'étranger, leur avenir est en construction en France. La plupart ont encore des jeunes enfants auprès d'elles ; mais certaines ont des ados, voire de jeunes adultes.

Une brochure qui leur proposerait des astuces pour bien vieillir avec le VIH pourrait rencontrer une bonne audience.

C'est pourquoi l'équipe de Sol En Si a souhaité leur offrir un petit guide facile à suivre abordant plusieurs aspects de la vie avec le VIH.

Pour ce faire, nous avons mis en place différentes réunions thématiques. Les thèmes retenus et traités ont été choisis par les femmes elles-mêmes, issus de leurs préoccupations quotidiennes concernant leur qualité de vie et leur avenir.

Pour certaines, se projeter dans les décennies futures que leur offrent les nouvelles thérapies restait encore très difficile. S'occuper d'elles-mêmes, n'était pas évident non plus. En effet, prendre soin de soi, travailler sur l'estime de soi, sont autant de sujets qui passent en arrière-plan quand on doit se préoccuper de ses ressources et de sa maladie.

Nous avons voulu partager toutes ces préoccupations, tout en proposant des idées simples pour bien vieillir. Et comme les problématiques des femmes sont différentes de celles des hommes, et qu'elles sont les grandes oubliées de l'épidémie à VIH, nous leur avons porté une attention toute particulière en les accompagnant dans l'élaboration de cette brochure.

MES DROITS

Dès l'approche de la cinquantaine, on est considéré sur le marché de l'emploi comme « sénior » ; Il est non seulement plus difficile de (re)trouver un travail, mais certains sont trop fatigués, notamment pour les femmes sous traitement depuis longtemps.

Alors des solutions existent :



Arrêt maladie

Si vous êtes malade, demandez à votre médecin de vous délivrer un arrêt de travail, même si vous êtes au chômage ou au Revenu de Solidarité Active (RSA).

La sécurité sociale prend le relais pour votre salaire. Vous percevrez une Indemnité Journalière pendant votre arrêt de travail.

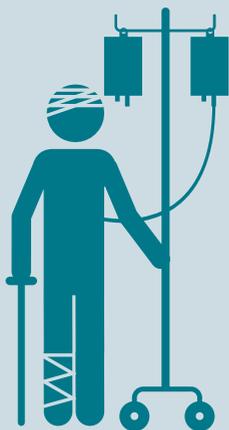
Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)

La RQTH est reconnue à toutes personnes pour lesquelles les possibilités d'obtenir ou de conserver un emploi sont réduites par suite de l'altération d'une ou plusieurs fonctions physique, sensorielle, mentale ou psychique.

Elle permet l'accès à un ensemble de mesures pour favoriser l'insertion professionnelle.

Si vous obtenez la qualité de travailleur handicapé, vous pouvez bénéficier

- de dispositifs dédiés à l'insertion professionnelle (stages de réadaptation),
- d'aménagement d'horaires et de poste de travail,
- de soutiens spécialisés pour la recherche d'emploi.



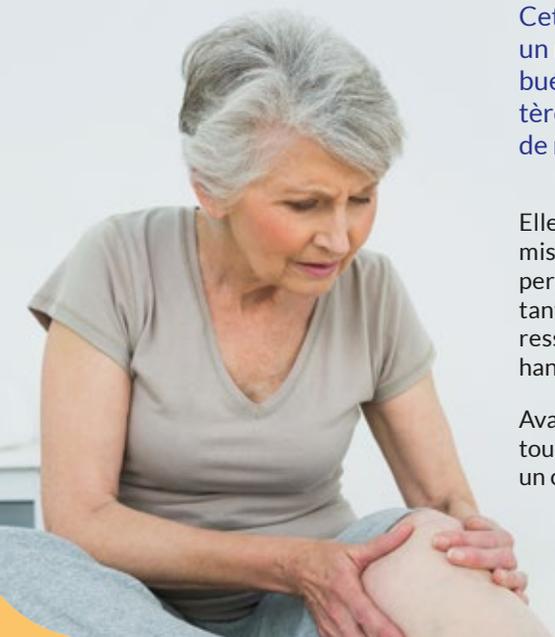
Invalidité

Les salariés qui, à la suite d'un accident de travail ou d'une maladie d'origine non professionnelle, se trouvent dans l'incapacité totale ou partielle de travailler peuvent prétendre à une pension d'invalidité (sous conditions).

Vous êtes considéré comme invalide si votre capacité de travail ou de gain est réduite d'au moins 2/3.

Ce sont les salaires bruts des 10 meilleures années d'activité qui sont pris en compte. La catégorie de votre pension d'invalidité dépend de votre état de santé et peut être révisée selon son amélioration ou son aggravation.

Allocation Adulte Handicapé



Cette aide financière permet d'assurer un minimum de ressources. Elle est attribuée sous réserve de respecter des critères d'incapacité, d'âge, de résidence et de ressources.

Elle est accordée sur décision de la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH). Son montant vient compléter les éventuelles autres ressources de la personne en situation de handicap.

Avantage de l'AAH : vous pouvez travailler et toucher l'AAH, tant que vous ne dépassez pas un certain seuil de revenus.

La retraite

“ Pour bien la préparer un seul mot d'ordre : anticiper ”



C'est mieux de savoir comment :

- ne pas perdre des droits,
- aller à la « chasse aux papiers »,
- éviter la rupture de ressource,
- optimiser le montant de la retraite.

Tout salarié cotise au régime général de l'assurance retraite et à une caisse complémentaire.



Pour le régime général et pour faire valoir ses droits à la retraite, il faut récupérer ses relevés de carrière sur :

✍ <https://www.lassurance retraite.fr>

Et pour les retraites complémentaires :

✍ <https://espace-personnel.agirc-arrco.fr>

Il faut également vérifier :

- que tous vos employeurs sont mentionnés,
- qu'il en est de même de toutes les périodes de chômage, maladie, invalidité, maternité,
- et vérifier la colonne « salaire annuel ».

Et cela pour le régime général comme pour le régime complémentaire.

Puis que faut-il faire ?

- ouvrir un compte sur les sites web de l'assurance retraite,
- téléphoner et prendre rendez-vous ou écrire pour obtenir un « entretien retraite ».

A quel âge ?

- à 62 ans d'office pour toutes personnes qui perçoivent uniquement une pension d'invalidité ou l'AAH,
- en fonction de votre année de naissance, avoir le nombre de trimestres validés pour avoir le taux plein,
- et si vous avez été mariée et que votre conjoint est décédé : pensez aux pensions de réversion.

MA SANTÉ

Le VIH au féminin

Dans le monde, en 2018, 37,8 millions de personnes dont 51% sont des femmes, vivaient avec le VIH. Aujourd'hui en France, on estime qu'il y en a 172 000, parmi lesquelles environ 40 000 sont des femmes.



51%
PERSONNES SOUS
TRAITEMENT

SUPÉRIEUR À
50 ANS



**En France,
51% des personnes
sous traitement ont
plus de 50 ans.**

Pendant longtemps, les femmes séropositives pour le VIH étaient traitées comme les hommes. Depuis quelques années, leur spécificité est prise en compte et pas seulement parce qu'elles portent les enfants. Davantage de femmes sont incluses dans les essais cliniques ou se regroupent dans des collectifs pour faire entendre leur voix !



Les infections

Les infections spécifiques aux femmes

Il existe des maladies et infections liées au VIH qui ne touchent que les femmes, telles que la candidose vaginale (infection due à un champignon) et le cancer du col de l'utérus. Heureusement, grâce à l'efficacité des traitements antirétroviraux, ces infections sont aujourd'hui beaucoup moins fréquentes.



Des fragilités supplémentaires

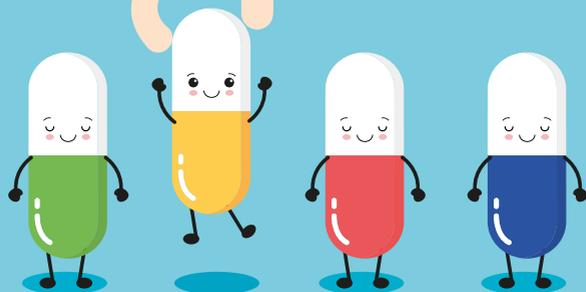
Certains traitements du VIH peuvent avoir des effets différents chez les femmes que chez les hommes, comme par exemple les éruptions cutanées et les réactions allergiques. En ce qui concerne les lipodystrophies, l'accumulation de graisse se concentre chez les femmes dans les seins et le ventre.

Sous traitements antirétroviraux les femmes souffrent plus souvent d'anémie et de perte de densité osseuses que les hommes, mais également que les femmes non concernées par le VIH.

Les traitements antirétroviraux les plus récents sont moins susceptibles de causer ce genre de changements.



Les hormones



«à utiliser avec soin»

On sait qu'à partir de la ménopause, les pertes osseuses peuvent être plus importantes, en lien avec les modifications des hormones féminines.

Avançant en âge

Et en vieillissant, que devez-vous faire pour rester en bonne santé :

Parler avec son médecin, oser dire ce qui ne va pas ! Chaque personne est unique avec une histoire et des antécédents familiaux qui lui sont propres. D'où l'importance de ces échanges.



À surveiller !

- le cœur, pour éviter des complications cardio-vasculaires. Si vous êtes facilement essouffées, n'hésitez pas à le signaler. Et pour les fumeuses, il faut surveiller votre cœur dès 45 ans !
- les os : il est important de surveiller régulièrement la densité osseuse, pour éviter les fractures,
- les organes féminins : les seins, le vagin, l'utérus, Allez régulièrement chez votre gynécologue pour faire un frottis cervico-vaginal pour surveiller le col de l'utérus et se faire prescrire une mammographie pour dépister au plus tôt un éventuel cancer du sein,
- n'hésitez pas à aborder d'éventuels inconvénients que la ménopause pourrait causer. Il faut être vigilante avec les traitements hormonaux de la ménopause, des tentatives peuvent être faites avec des traitements locaux,
- ne pas hésiter à consulter un proctologue si le gynécologue trouve des condilomes (verruës génitales). Des lésions similaires peuvent exister au niveau de l'anüs.



En un mot, pour rester en bonne forme en avançant en âge, rien de tel que la prévention sous forme de bilans réguliers. C'est primordial ! Les professionnels de santé qui s'occupent de vous sont là pour vous aider ; n'hésitez pas à les solliciter pour toutes vos questions médicales.

Ne restez pas seule !

En plus d'un bon suivi médical pour le corps, il est important de penser au bien-être psychique et à prendre soin de sa santé affective et sexuelle.

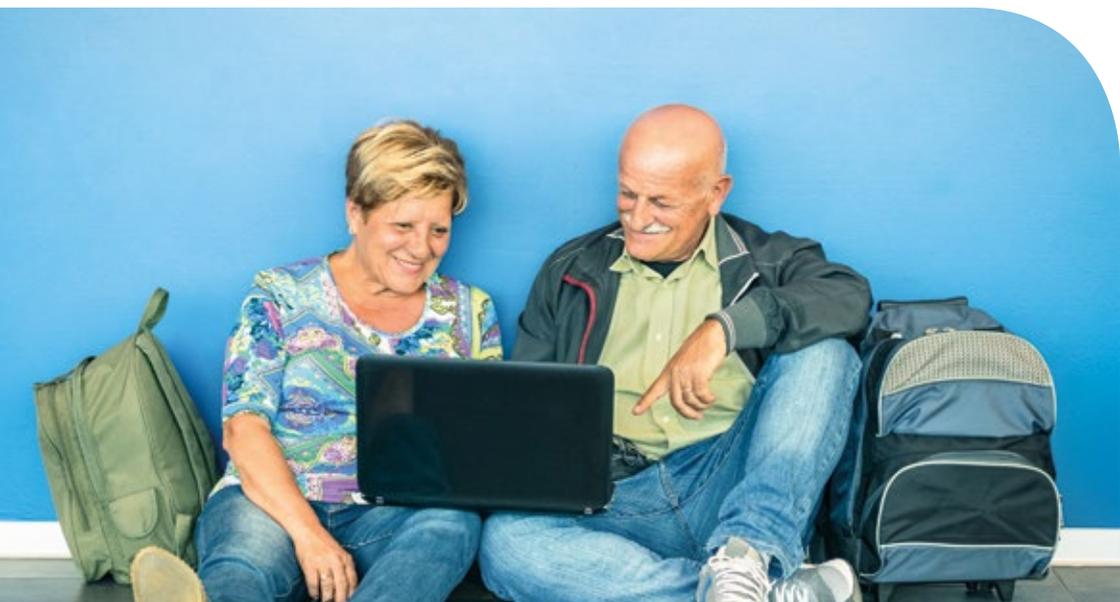
Une des premières co-morbidités des femmes vivant avec le VIH est la dépression, souvent liée à un grand isolement. L'annonce de la maladie les a ébranlées, et le regard de la société encore trop souvent discriminant a pu provoquer un repli sur soi.

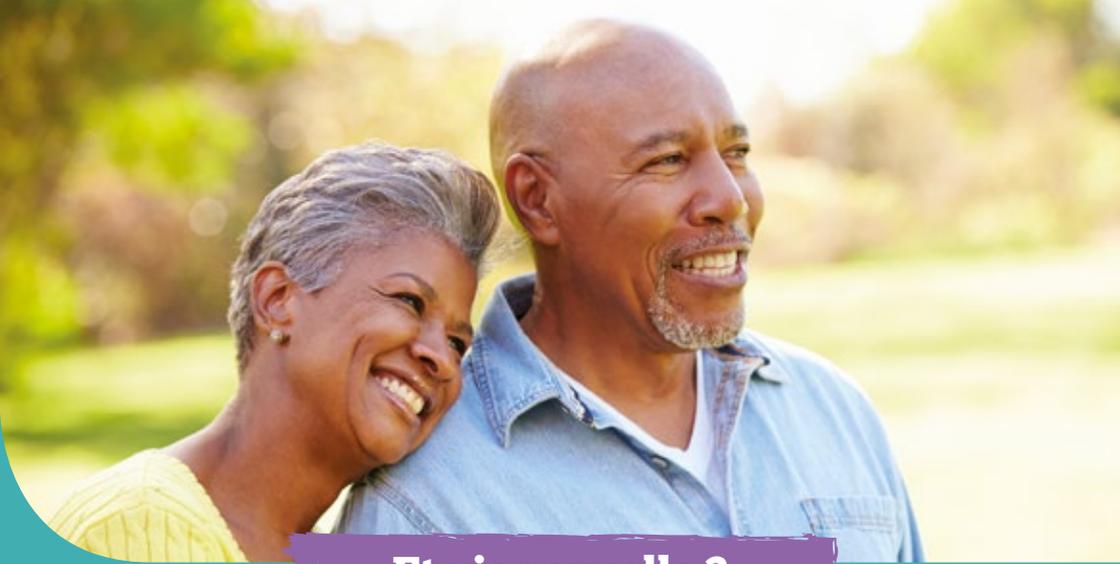
Pour cela, il est d'autant plus important de ne pas rester seule.

Dans un premier temps, les associations peuvent aider à rompre l'isolement : elles

proposent des groupes de parole, dans lesquels il est possible d'évoquer ses difficultés et son vécu. La plupart proposent également des ateliers collectifs, informatifs et/ou festifs où l'on peut rencontrer des personnes ayant connu les mêmes problèmes. Cela permet non seulement des rencontres de personnes nouvelles, et des échanges de pratique, de trucs et astuces qui peuvent aider sur des problématiques telles que : « comment parler de la séropositivité à mes enfants, à mon compagnon » ou « comment répondre quand on se fait rejeter à cause de la maladie », ...

Et provoquer, qui sait, des rencontres plus intimes...





Et vie sexuelle ?

Le VIH, c'est la maladie de l'Amour !

Depuis quelques années, un paradigme de la vie avec le VIH a complètement changé : grâce aux traitements antirétroviraux, on peut ne plus transmettre la maladie !

Cet effet TASP (Treatment As Prevention, ou en bon français le traitement comme prévention) est aujourd'hui largement reconnu.

En effet, une personne vivant avec le VIH sous traitement antirétroviral, avec une charge virale indétectable pendant plus de 6 mois, ne transmet plus le virus lors d'une relation sexuelle.

Le préservatif reste le meilleur moyen de se protéger du VIH, et de toutes les autres infections sexuellement transmissibles. Néanmoins, lorsqu'un couple stable se forme, il a envie d'abandonner le préservatif. Alors, il suffit d'en parler à son médecin, vérifier qu'il n'y ait pas d'autre IST (Infection Sexuellement Transmissible).

Et le désir dans tout ça ?

La sexualité est une question délicate que peu de personnes osent aborder, et celle du désir ou de la libido encore plus. Une baisse de la libido se fait souvent sentir à la ménopause, VIH ou non. Il est souvent possible de trouver des remèdes à cette baisse de libido et de retrouver une vie sexuelle épanouissante. Une consultation chez un sexologue peut grandement y aider.





Parole de femmes vivant avec le VIH en prison

Les besoins de santé de la population carcérale sont importants. Les difficultés rencontrées pour accéder à des soins de qualité identique à ceux prodigués en population générale, si elles sont communes à toutes les pathologies, sont particulièrement dures à supporter pour les femmes séropositives au VIH.

Deux volontaires de Sol En Si ont recueilli leurs difficultés quotidiennes et les ont accompagnées dans la formulation de conseils pour améliorer la vie des plus jeunes durant leur incarcération et préparer leur libération.

Suzanne (51 ans) et Maria (47 ans)

Rester un moment de sa vie en prison n'est pas chose facile. Lorsqu'en plus on est porteuse du VIH, cela devient une double peine. Alors pour aider nos codétenues VIH+ aux Baumettes à « vieillir » le mieux possible avec ce virus, nous aimerions leur transmettre quelques messages tirés de nos expériences croisées de femmes séropositives aux Baumettes.

« Dès votre incarcération puis pendant toute la durée de votre peine n'hésitez pas à vous faire entendre et écouter. Vous n'aurez rien à perdre mais beaucoup à gagner.

Surtout veillez à ce que le traitement que vous prenez à l'extérieur et qui vous convenait sans trop d'effets indésirables soit bien celui qui vous est donné une fois entrée en prison. Sinon, insistez jusqu'à obtenir satisfaction. Tout effet indésirable doit être signalé à son médecin, sans délai. Les patientes peuvent également le déclarer directement au Centre Régional de Pharmacovigilance.

Durant votre séjour aux Baumettes, assurez-vous d'être suivie régulièrement par le personnel médical de la prison et surtout soyez bien observante. C'est la clé d'un état de santé stabilisé qui se maintiendra longtemps et vous permettra d'envisager un retour à la vie extérieure dans de bonnes conditions.

N'hésitez pas à exprimer sans honte votre souffrance, vos incertitudes, vos craintes à toutes les personnes susceptibles de vous écouter et de vous comprendre dans ces



moments extrêmement pénibles. Les infirmières et les assistantes sociales des unités de consultation de soins ambulatoires sont à votre écoute.

Demandez à bénéficier d'aménagements de peine dès que possible. N'attendez pas d'être trop mal en point physiquement ou moralement pour le faire.

« Votre quotidien est difficile en prison, loin de vos proches, c'est vrai. Et ce n'est pas facile d'être fragilisé ou malade en prison. Alors tous ces conseils devraient vous permettre de mieux avancer en âge avec le VIH et de préparer votre sortie dans les meilleures conditions ».

ME FAIRE DU BIEN

Bouger pour rester en forme !

On connaît aujourd'hui l'importance de l'activité physique sur l'état de santé général. Avec l'âge, nous avons tendance à moins bouger, on devient plus casanier. Faire du sport peut sembler difficile.



Pourtant, il est très important de continuer à faire de l'exercice, aussi bien pour la santé physique que pour un bon équilibre psychique. De plus, il existe des solutions pour faire des activités en groupe qui donnent l'occasion de voir du monde et de sortir de notre isolement.

Voilà quelques idées qui en plus ne coûtent pas cher.

Sport sur ordonnance

Prenez contact avec votre médecin et évoquez le sujet avec lui. Il peut vous prescrire du sport sur ordonnance. Cela vous permettra de bénéficier de l'accompagnement d'un professionnel qui définira avec vous les activités physiques adaptées.

Activité physique adaptée

Il s'agit le plus souvent d'une activité collective, « sportive » ou de bien-être, comme la gymnastique douce, la marche nordique, la natation, le yoga, le Qi Gong, etc.

L'activité physique doit être « adaptée » aux spécificités de la maladie et aux possibilités des publics concernés.

Renseignez-vous auprès d'associations qui vous accompagnent sur les possibilités qui existent près de chez vous.



À pratiquer seule ou avec des ami(e)s

La marche :

30 min de marche par jour sont suffisantes pour avoir déjà un impact sur la santé. Cette activité simple à pratiquer (dans votre quartier, en faisant vos courses, dans un parc, à la campagne, ...) est extrêmement bénéfique en :

- réduisant le risque de maladies du cœur,
- faisant baisser la tension artérielle,
- diminuant le taux de cholestérol,
- augmentant la densité osseuse.



La natation :

Toujours très bénéfique, que ce soit en piscine ou dans la mer, nager ou aller dans l'eau apporte les mêmes bienfaits que la marche.

De plus, les entrées dans les piscines, qui souvent proposent des tarifs avantageux, restent abordables.

Et si vous ne savez pas nager, vous pouvez tout simplement barboter. Ou ce sera peut-être le moment d'apprendre à nager ?



Gym douce, Qi gong, Yoga ou Tai Chi

Ces pratiques consistent à réaliser des exercices doux et bons pour la santé :

- sollicitation contrôlée des articulations,
- renforcement des muscles qui entourent la colonne vertébrale,
- sollicitation cardio-vasculaire modérée,
- assouplissement général du corps.

Toutes ces activités se font en groupe. Peu onéreuses, et souvent proposées dans les associations ou les centres sociaux, elles offrent l'occasion de rencontres nouvelles.

RESTER BELLE

Quand on est atteinte d'une maladie chronique, de plus stigmatisante, il est très important d'apprendre à prendre soin de soi.

Toute notre vie durant, nous avons pris soin des autres : des enfants, des parents, de nos compagnons ou compagnes, ... Il est temps de penser un peu à nous ; alors, commençons par quelques conseils pour rester belle.



Un beau visage

Voilà une recette de masque hydratant à l'huile d'olive et au miel qui donnera un nouvel éclat à votre visage.



Si votre peau commence à tirailler, un masque naturel visage à l'huile d'olive et au miel apaisera rapidement votre peau. De plus, l'huile d'olive possède des vertus anti-âge et permet de lisser les rides.

Pour réaliser votre masque maison hydratant :

- mélanger une cuillère à café de yaourt et une cuillère à soupe de miel,
- ajouter ensuite une cuillère à café d'huile d'olive et mélanger à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène,
- appliquer le mélange sur la peau du visage et du cou en petits massages du bout des doigts (ne pas hésiter à faire des couches épaisses).

Il ne vous reste plus qu'à laisser agir 20 minutes ! Votre peau en ressortira plus douce et élastique, apaisée et profondément nourrie.

Ensuite le maquillage

Le teint :

Reflète de votre bon état général. Pour l'effet bonne mine, misez plutôt sur un blush pas trop foncé. Devant votre miroir faites ressortir vos joues en souriant (vous êtes belle, pas de raison que vous n'en profitiez pas aussi) et appliquez le blush au-dessus de la zone bombée de vos joues.

Les yeux :

Bien mis en valeur, ils illuminent votre visage.

Préférez les teintes lumineuses. Vous pouvez même utiliser des couleurs vives comme le vert ou le violet ; ce n'est pas parce que vous avez plus de 50 ans qu'il faut adopter une allure austère. Mais attention à ne pas trop en mettre. Il faut plutôt marier les couleurs vives avec des tons neutres comme le beige, le champagne ou le taupe, en appliquant la couleur vive avec parcimonie, au centre de la paupière mobile, par exemple.



La bouche :

Tout d'abord, bannir un crayon « contour des lèvres » plus foncé que la couleur du rouge à lèvres. Il suffit d'utiliser un crayon adapté à la couleur du rouge à lèvres ou simplement de

la couleur des lèvres pour obtenir un contour bien défini.

Côté couleurs, préférez plutôt les couleurs lumineuses. Les gloss sont des textures idéales pour embellir la bouche de manière subtile.

Et maintenant le corps

Pour la forme générale, jetez un coup d'œil sur les pages « bouger », il n'y a rien de tel pour une jolie silhouette que de faire une activité physique.

Pour la peau, voilà une recette d'huile hydratante, faite maison :



- dans un flacon opaque de 100 ml, verser 5 cuillères à soupe d'huile de jojoba et 5 cuillères à soupe d'huile de noisette ou de noyau d'abricot,
- ajouter au mélange 20 gouttes d'huile essentielle (au choix : lavande, orange douce, lemongrass),
- après la douche, appliquer en massant quelques gouttes de cette huile très douce sur le corps,
- essuyer la peau avec une serviette éponge (il est possible de s'habiller tout de suite après).

On peut conserver cette préparation maison 6 mois environ à l'abri de la chaleur, de l'air et de la lumière.

BIEN MANGER

Quelques conseils nutrition

Une maladie chronique, et notamment être porteuse du VIH, peut fragiliser le corps. Et en avançant en âge, les besoins nutritifs changent. Pour donner à notre organisme des outils pour lutter contre le VIH, mais également toutes les autres maladies, une bonne alimentation peut y contribuer.



De quoi avons-nous besoin ? D'énergie, donc de glucides :

- produits céréaliers : tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés.

De protéines d'origine animale ou végétale pour nos muscles :

- viande : privilégier la volaille et limiter la consommation de viande rouge,
- poisson et fruits de mer : 2 portions par semaine, dont une de poisson gras (sardine, maquereau),
- légumineuses : au moins 2 fois par semaine : les lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs... représentent d'excellentes sources de fibres et de protéines, pouvant aider à limiter les apports en viande,
- fruits à coque nature (sans ajout de sel) : une petite poignée par jour pour les personnes ne présentant pas d'allergie à ces aliments (amandes, noix, noisettes, pistaches...).

De calcium pour nos os :

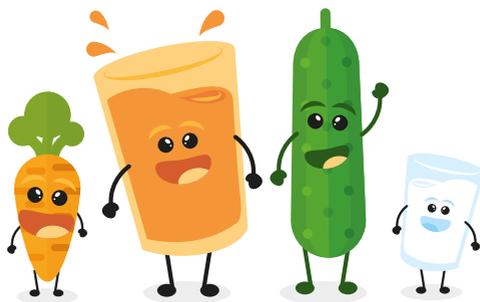
- produits laitiers : 2 portions par jour, soit 150 ml de lait, 125 g de yaourt ou 30 g de fromage.

De vitamines pour le corps :

- fruits et légumes : au moins 5 portions de 80 à 100 g par jour, quel que soit le mode de préparation (mais avec une préférence pour les produits frais, crus ou cuits). Éviter de consommer du pamplemousse qui peut avoir une interaction négative avec les traitements.

Que faut-il limiter ?

- matières grasses ajoutées. Privilégier les matières grasses végétales, et notamment les huiles de colza et d'olive,
- produits sucrés : en particulier les produits à la fois sucrés et gras, comme de nombreuses « céréales de petit-déjeuner » ou desserts industriels,
- boisson : limiter les boissons sucrées ou édulcorées, ainsi que l'alcool. Par contre, favoriser l'eau. Le thé, le café et les infusions peuvent contribuer à l'apport en eau s'ils ne sont pas sucrés,
- sel : à réduire. Attention au sel « caché » dans le pain, les plats préparés, les charcuteries, les biscuits apéritifs.





Etre une femme, vivre et vieillir avec le VIH

Nous allons vieillir un jour et comme pour beaucoup d'entre nous, cela apporte une part d'angoisse. Quand on vit avec le VIH, quand il devient finalement le compagnon quotidien de toute une vie alors qu'on a longtemps pensé être seulement en sursis, cela peut être une nouvelle réalité.

Bien sûr des questions se posent à toutes : est-ce que je vieillis comme les autres, est-ce que je vieillis plus à cause de ce virus ou à cause de tous ces traitements que j'ai pris si longtemps ? Les réponses ne sont ni simples ni uniques. Mais ce qui compte c'est de s'habituer lentement à l'idée de vieillir, avec ses joies comme ses contraintes.

Etre femme, séropositive au VIH et devenir pionnière au fil du temps qui passe, se plaindre de vieillir, devenir quinquagénaire, fêter ses soixante

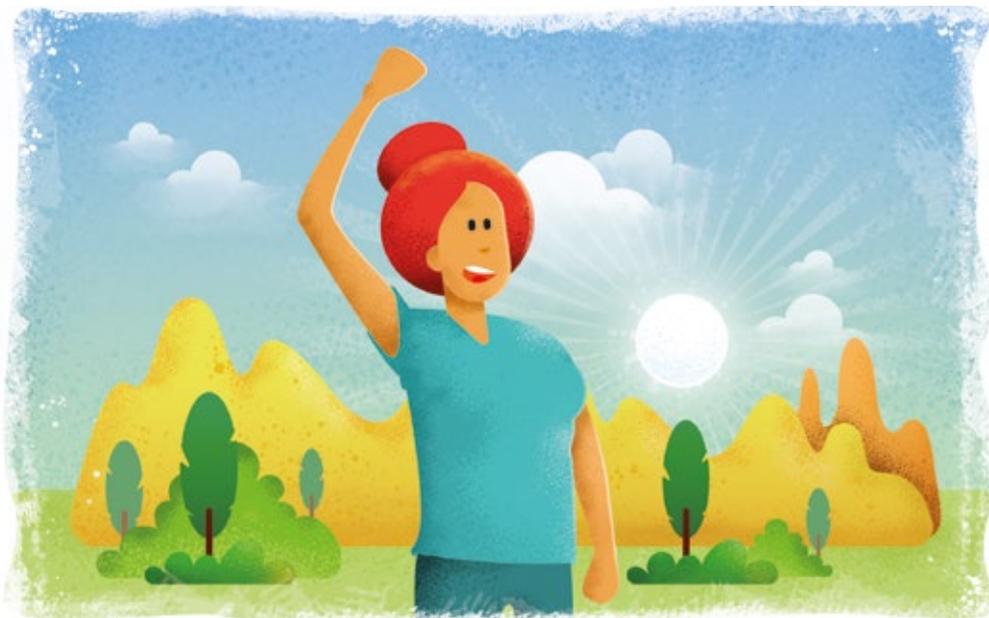
ans, n'est-ce pas quelque part un rappel à la vie ? Alors, est-ce que je peux moi aussi bénéficier comme les autres femmes de conseils pour bien vieillir, pour prendre soin de moi, de mon corps, pour me sentir belle, comme une nouvelle préoccupation ?

Ce guide co-construit avec des femmes ouvre les portes du bien vieillir pour avancer dans l'âge plus sereinement. A nous toutes qui vivons ou pas avec le VIH et qui vieillissons, misons enfin sur une activité physique adaptée, une alimentation équilibrée, des conseils de beauté, des sorties et des rencontres pour sortir de l'isolement et la solitude !

Dr Patricia ENEL

Présidente du Corevih Paca Ouest Corse

Remerciements



Sol En Si remercie chaleureusement toutes les familles et intervenants qui ont participé aux ateliers organisés sur le site de Marseille et aux Baumettes, ainsi que l'équipe pluridisciplinaire qui a porté ce projet :

L'accueillante sociale : **Alix Cannone**

La psychologue des familles : **Cécile Bénita Quentric**

Les assistantes sociales : **Mélanie Buzaré, Hélène Michel et Karla Hocheid**

Intervenants des ateliers :

Christophe Mathias (Les Actupiennes), Dr. Kristina C. Psomas, Hôpital Européen Marseille, Elisabeth Quesne-Gérard (MSD)

Les volontaires de l'association : **Hélène Pollard, vice-présidente, Jean Paul Bérard, Trésorier et Djamilia Sirat, Educatrice spécialisée à l'Unité Sanitaire des Baumettes**

La volontaire en service civique : **Amandine Verplancke**

Les responsables de site : **Friederike Spernol à Marseille et Armelle Genevois à Bobigny**

Sol En Si remercie son partenaire **MSD** pour le soutien financier





sol en si
solidarité enfants sida

Président : Maxime Lartas

29A, place Jean Jaures
13005 Marseille

Téléphone : 04 91 92 86 66
Email : contact.marseille@solensi.org

Métro Ligne 2 : Notre Dame du Mont
Bus 74 : La plaine

24, rue du Lieutenant Lebrun
93000 Bobigny

Téléphone : 09 72 31 69 50
Email : contact.bobigny@solensi.org

Métro Ligne 5 : Bobigny Pablo Picasso
Tramway ligne 1 : Libération

www.solensi.org

FR-MFA-00178 - Février 2020