

# J'accepte ma séropositivité dans ma vie quotidienne

**Docteur Laurence SANTINI-GARCIA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/laurence-santini](http://www.docvadis.fr/laurence-santini)



Validé par

le Comité Scientifique Infectiologie

**Depuis 1996, les traitements antirétroviraux ont profondément modifié la perception de la séropositivité en combattant l'infection et en allongeant la durée de vie. Il s'agit désormais de vivre avec le VIH (virus de l'immunodéficience humaine).**

## **Puis-je travailler normalement ?**

Oui. Le VIH ne peut pas être un motif de non-embauche, de discrimination ou de licenciement.

Un test de dépistage ne peut pas être fait à votre insu lors d'une visite d'embauche ou de suivi de médecine du travail.

Si votre emploi est compatible avec l'infection, vous n'êtes en rien tenu d'informer votre employeur (secret médical).

## **Ai-je des droits particuliers ?**

Vous bénéficierez d'une prise en charge intégrale des frais médicaux liés à l'infection à VIH et à ses conséquences et complications éventuelles, directes ou indirectes. C'est votre médecin traitant qui remplira une demande d'affection de longue durée (ALD), vous exonérant du ticket modérateur.

Vous pouvez demander un statut de travailleur handicapé qui vous donnera certains avantages sociaux et financiers. Le dossier est examiné en fonction de la sévérité et du handicap.

La plupart des prestations auxquelles vous pouvez prétendre étaient jusqu'alors attribuées via la Commission technique d'orientation et de reclassement professionnel (COTOREP). Il peut s'agir d'aides matérielles et

sociales, comme l'allocation adulte handicapé (AAH) ou l'allocation compensatrice tierce personne (ACTP) en fonction du taux d'incapacité. La loi handicap a créé les Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH), lieu unique chargé de l'accueil et de l'accompagnement des personnes handicapées et de leurs proches. Ce sont ces nouvelles instances auprès desquelles vous pouvez maintenant vous rapprocher.

L'attribution d'un logement social peut être facilitée, l'infection au VIH étant considérée comme un handicap.

## **Puis-je envisager d'avoir des enfants ?**

Oui, si vous vivez en couple. Mariée ou non, vous pouvez envisager d'avoir des enfants en respectant un protocole destiné à éviter la contamination de votre conjoint et de votre futur bébé. Cela est vrai que vous soyez un homme ou une femme et que votre compagnon (compagne) soit non infecté(e) ou infecté(e) par le VIH. Les techniques et les traitements alors utilisés varient dans leur complexité selon le contexte. Ils vont de l'insémination faite par le couple à la maison à des techniques de fécondation in vitro relevant bien entendu d'une prise en charge dans des centres de procréation médicale assistée.

## **Puis-je faire du sport ?**

Oui. Le sport est même vivement conseillé : il maintient votre forme physique, permet de lutter contre certains troubles du métabolisme. Les sports collectifs vous permettront, en outre, de tisser des liens sociaux.

Cependant, s'il vous arrive de vous blesser au cours de la pratique d'un sport, parce que vous faites une chute de vélo par exemple et que vous présentez une blessure qui saigne, vous devez éviter un contact direct sur cette plaie avec vos partenaires sportifs ou le personnel d'encadrement. Le risque réel d'exposition au VIH devra être apprécié par un médecin hospitalier spécialisé. Toutefois la présence de sang sur une peau non lésée est peu à risque, a fortiori si votre charge virale est indétectable. Ce risque est cependant très rare.

## **Puis-je partir en vacances ?**

Oui, bien entendu. Il faut vous organiser pour pouvoir suivre votre traitement normalement.

Si vous prenez l'avion, prévoyez d'emporter suffisamment de médicaments et un certificat médical. Conservez toujours vos médicaments dans vos bagages à main gardés en cabine. Veillez à ne pas laisser des boîtes de médicaments en plein soleil.

Si vous allez dans des régions tropicales, prenez systématiquement conseil auprès de votre médecin ou lors d'une consultation spécialisée de médecine des voyages sur les traitements permettant d'éviter le paludisme et sur les vaccinations obligatoires ou conseillées.

A l'étranger, la législation de certains pays régleme la circulation des personnes séropositives. Renseignez-vous auprès du site du ministère des Affaires étrangères.

## **A qui puis-je me confier ?**

Les membres du corps médical, les psychologues ou les psychiatres sont là pour vous aider. Ils sont liés par le secret professionnel.

Vous pouvez aussi vous tourner vers des représentants de votre confession religieuse.

N'hésitez pas à prendre contact avec les associations animées par des séropositifs, où vous pourrez partager vos expériences et votre vécu.

## **Comment organiser mon traitement ?**

La décision de débiter votre traitement a été prise conjointement par votre médecin ou l'équipe médicale et vous.

Pour la suite, une consultation d'observance est souvent prévue, afin de faire le point sur les obstacles que vous rencontrez lors de la prise en charge régulière de votre traitement dans la vie quotidienne.

Elle donne également l'occasion d'aménager au mieux la prise de médicaments en fonction de vos horaires, de votre mode de vie.

Oui, on peut vivre avec le VIH

**La solitude reste encore aujourd'hui une difficulté majeure. Ne restez pas isolé. La solidarité, la communication et le partage constituent sans aucun doute un facteur essentiel de succès thérapeutique et d'une bonne acceptation au quotidien de votre séropositivité.**



*Oui, on peut vivre avec le VIH*