

Le traitement antirétroviral a permis aux personnes vivant avec le VIH d'avoir une vie plus longue et en meilleure santé. Néanmoins, certaines complications associées au vieillissement pourraient s'anticiper chez les personnes vivant avec le VIH, comme par exemple la présence de cholestérol, de graisses et une glycémie élevée, de l'hypertension et surcharge pondérale. Maintenir un mode de vie sain nous aide à prévenir ou à lutter contre ces complications et à améliorer notre qualité de vie.

### Eviter le tabac

- Si le fait de fumer est une habitude malsaine dans la population générale, elle est particulièrement néfaste chez les personnes vivant avec le VIH.
- Chez les personnes vivant avec le VIH, le tabagisme multiplie par cinq le risque de mortalité et par trois de mortalité par cancer.
- Les personnes vivant avec le VIH sont plus sujettes à souffrir de problèmes cardiovasculaires. Fumer peut augmenter encore plus ce risque.
- Il existe beaucoup de moyens à votre disposition pour vous arrêter de fumer. L'utilisation de patches de nicotine et/ou thérapies de relaxation ont permis d'aider beaucoup de personnes à abandonner le tabac. Demandez à votre médecin ou à votre organisation de référence sur le VIH comment y accéder.

### Alimentation

- Avoir une alimentation saine et variée vous aidera à garder un bon état de santé.
- Les végétaux sont des aliments riches en antioxydants, substances capables de réduire le risque de souffrir de problèmes cardiaques.
- L'huile d'olive crue diminue les taux de cholestérol et évite l'obstruction des artères et par conséquent le risque cardiovasculaire. Cette huile devrait représenter la graisse principale de notre alimentation.
- Réduire autant que possible la consommation de sel aidera à contrôler la tension artérielle, évitant ou réduisant l'hypertension.
- Les aliments frits apportent des quantités élevées de graisse, ce qui favorisera l'obésité abdominale et

### Faire de l'exercice physique

- L'exercice physique s'est révélé être très utile pour palier les effets secondaires du traitement antirétroviral et/ou certaines complications associées à la propre infection par le VIH.
- Marcher, courir, faire de la bicyclette ou nager améliorera votre santé cardiovasculaire et favorisera le maintien de vos niveaux de cholestérol et de glycémie aux taux normaux.
- Faire de l'exercice avec des haltères ou des machines augmentera votre force physique. On a observé que ce type d'exercices réduit les changements hormonaux associés au vieillissement et au VIH. D'autre part, cela améliore votre silhouette et votre humeur, en plus de faciliter la substitution des graisses par du muscle, élément très positif pour la réduction des taux de graisse et de cholestérol dans le sang.

les taux élevés de cholestérol et de graisse dans le sang. Il est important de réduire au maximum leur consommation.

- Les viandes rouges (porc, veau rouge) sont normalement riches en cholestérol et en graisses saturées. Leur consommation devrait être limitée.
- Le poisson, surtout le bleu (sardines, saumon, etc.) est riche en graisses insaturées omega 3, comme celles de l'huile d'olive, est très bénéfique pour la réduction du risque cardiovasculaire.
- Certains compléments vitaminés et/ou à base d'herbes peuvent vous être bénéfiques, mais il est fortement préconisé de consulter votre médecin spécialiste du VIH avant de les prendre, car certains pourraient interagir avec les médicaments antirétroviraux.