

# FIND your FOUR

## UNE RESSOURCE POUR VIVRE LA MÉNOPAUSE EN BONNE SANTÉ : LA MÉNOPAUSE, LE VIH ET MOI

La ménopause est l'arrêt de vos règles dû à un changement des taux d'hormones.<sup>1</sup>

Cette ressource vous aidera à trouver des informations et de l'aide pour la ménopause, afin que vous ayez accès aux soins dont vous avez besoin et compreniez les changements dans votre corps.

### Avez-vous plus de 45 ans ?\*

\*La ménopause se produit généralement vers 45-55 ans, mais elle peut arriver plus tôt chez les personnes qui ont le VIH.<sup>1,2</sup>

### Vos règles sont-elles moins régulières ou ont-elles changé ? Se sont-elles complètement arrêtées ?<sup>3</sup>

### Avez-vous constaté des modifications de la vulve ou du vagin ?<sup>3</sup>

### Ressentez-vous des changements psychologiques ou physiques, comme indiqué ci-dessous ?<sup>3,4</sup>



- Avez-vous du mal à vous concentrer ou oubliez-vous des choses ?
- Êtes-vous plus fatiguée que d'habitude ?
- Êtes-vous plus facilement contrariée ?
- Ressentez-vous davantage de stress ou d'anxiété que d'habitude ?
- Les maux de tête ou migraines sont-ils pires que d'habitude ?



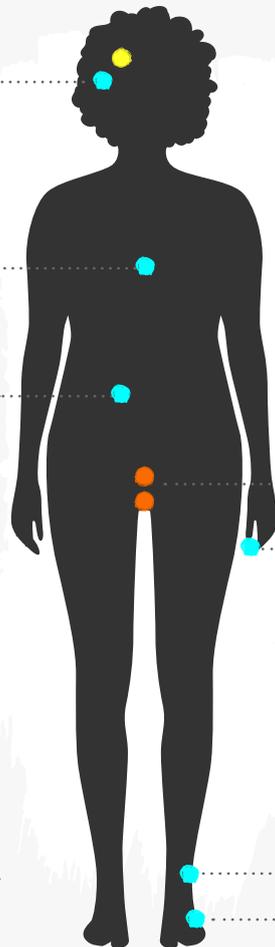
- Avez-vous parfois brusquement chaud ou froid, ce qui peut aussi vous étourdir ?



- Avez-vous remarqué que votre cœur accélérât ou battait plus fort ?



- Transpirez-vous la nuit ou vous réveillez-vous avec de la sueur sur le corps ?
- Avez-vous constaté des changements de votre sommeil ?



- Avez-vous une sécheresse, des démangeaisons ou des douleurs vaginales ?
- Appréciez-vous moins le sexe qu'auparavant ? Le sexe est-il douloureux ? Le sexe vous intéresse-t-il moins dernièrement ?



- Urinez-vous plus souvent ou avez-vous du mal à vous retenir ?
- La miction est-elle désagréable ?
- Avez-vous des infections urinaires pour fréquentes ?



- Avez-vous constaté des modifications cutanées, y compris une peau sèche et qui démange ?



- Avez-vous des douleurs articulaires ou musculaires ?



- La forme de votre corps a-t-elle changé ?
- Avez-vous pris du poids ?

# LA MÉNOPAUSE SE PRODUIT *progressivement* SUR DE NOMBREUSES ANNÉES<sup>1,3,4</sup>

- La périménopause est la période pendant laquelle votre corps commence à changer, et durant laquelle vous pouvez ressentir des symptômes et des modifications de vos règles.
- La ménopause commence quand vous n'avez pas eu vos règles depuis un an.
- La post-ménopause est le dernier stade, lorsqu'il peut y avoir un risque légèrement accru de problèmes de santé affectant votre cœur, vos os et votre vessie.

**IL Y A DES PERSONNES QUI PEUVENT VOUS  
AIDER À CHAQUE ÉTAPE DE VOTRE PARCOURS**



## PARLEZ À VOTRE ÉQUIPE DE SANTÉ DU VIH

De nombreuses personnes vivant avec le VIH ne posent pas de questions à propos de la ménopause, mais il existe des moyens de se sentir mieux et de vivre la vie heureuse et en bonne santé que vous méritez. Ceci peut inclure des changements de style de vie, des conseils simples pour gérer les symptômes, un soutien émotionnel et des traitements hormonaux. **Parlez à votre équipe de santé du VIH pour plus d'informations et de l'aide.**



## PARLEZ À QUELQU'UN COMME VOUS

Établir le contact avec d'autres personnes atteintes du VIH qui ont vécu la ménopause pourrait vous aider. Parlez à votre équipe de santé du VIH à propos du « soutien de pairs » ou consultez [www.hivfindyourfour.co.uk](http://www.hivfindyourfour.co.uk) pour plus de ressources et d'aide.



## LA MÉNOPAUSE QUEER

La ménopause arrive aux femmes cis, aux hommes trans, aux personnes non binaires et intersexuées. Pour de l'aide et des informations sur ces types de ménopause, veuillez consulter [www.queermenopause.com](http://www.queermenopause.com)

## VOS droits ET parcours pour LES SOINS DU VIH

Consultez [www.hivfindyourfour.co.uk](http://www.hivfindyourfour.co.uk) pour découvrir plus de manières de bien vivre avec le VIH. Le site internet comprend :

**Droits aux soins du VIH :** ce guide simple vous apprendra quels sont vos droits en termes de soins au sein du NHS. Sachez que vous pouvez parler à votre équipe soignante de ce qui compte pour vous.

**Parcours de soins pour le VIH :** ce guide simple vous apprendra quels sont les différents types de soins proposés par le NHS. Cela vous permettra de parler avec votre équipe soignante des services et du soutien dont vous avez besoin.

1. NHS. Conditions: Menopause. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/> Last accessed: November 2022.  
2. King EM et al. Menopausal hormone therapy for women living with HIV. The Lancet HIV. 2021;8(9):E591-E59.  
3. NHS. Symptoms: Menopause. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/symptoms/> Last accessed: November 2022.  
4. NHS Inform Scotland. After the menopause. Available at: <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/after-the-menopause/> Last accessed: November 2022.

