

## CONSEILS D'AUTOGESTION ①

La réadaptation est un service ou une activité qui peut aider à aborder ou prévenir un grand nombre des défis en matière de santé (ou invalidités) auxquels font face les personnes vivant avec le VIH. Vous faites partie intégrante de l'équipe de réadaptation et vous pouvez mettre en œuvre un grand nombre des stratégies considérées importantes à la réadaptation pour relever ces défis.

### EXERCICE ET VIH

Les études montrent que de nombreux exercices différents sont sans danger et bénéfiques pour les personnes vivant avec le VIH dont l'état est stable, et qu'ils peuvent même les aider à se sentir mieux.

***Avant de commencer à faire de l'exercice – Ne manquez pas de discuter avec votre médecin ou autre fournisseur de soins pour déterminer quel programme est le plus approprié pour vous.***

***Un programme régulier d'entraînement cardiovasculaire ou d'exercices contre résistance peut :***

- ✘ Augmenter votre force
- ✘ Améliorer et stabiliser votre humeur (p. ex., soulager stress et anxiété)
- ✘ Vous aider à conserver un poids santé

***Exercices de port de poids :*** Le fait de porter votre propre poids pendant que vous marchez, même si c'est pour de courtes périodes, peut contribuer à renforcer vos os et à prévenir l'ostéoporose.

***Exercices avec des poids :*** Les exercices avec des poids de poignets et de chevilles ou des appareils de musculation vous aideront à augmenter votre force et à réduire vos douleurs.

***Exercices dans l'eau :*** Certaines personnes trouvent qu'il est plus facile de s'entraîner dans l'eau. De nombreux centres de loisirs communautaires offrent des programmes d'exercices dans l'eau. Les séances en piscine conçues pour les gens souffrant d'arthrite ou d'ostéoporose peuvent s'avérer particulièrement bénéfiques pour les personnes vivant avec le VIH.

Tourner la page...



# CONSEILS D'AUTOGESTION ①

Les professionnels en réadaptation recommandent le plus souvent les activités suivantes :

- ✕ Exercices dans l'eau/natation
- ✕ Faire du vélo
- ✕ Marcher
- ✕ Danser

## Conseils d'exercice :

- Visez un objectif de 30 minutes d'exercice au moins, de trois à cinq fois par semaine.
- La régularité est la clé du succès, mais vous n'avez pas à tout faire en une fois.
- Trois périodes d'exercice de 10 minutes par jour sont aussi efficaces qu'une seule séance quotidienne de 30 minutes.

Des programmes d'exercices ont été développés pour les personnes incapables de rester debout ou de marcher. Ceux-ci sont souvent disponibles dans les bibliothèques locales sur DVD. Certains programmes sont également offerts sur Internet.

## BESOIN D'INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE?

**Source :** Rédigé par le Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale (GTCVRS) pour le chapitre sur le VIH et la réadaptation de l'édition 2008 du guide intitulé « Vous et votre santé » du Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE). *Publication approuvée.*

**Promouvoir la qualité de vie par le biais de la recherche, de l'éducation et des partenariats multisectoriels**



Pour en savoir plus, visitez [www.hivandrehab.ca](http://www.hivandrehab.ca) ou communiquez avec nous :

**Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale  
(GTCVRS)**

1240, rue Bay, bureau 600  
Toronto (Ontario) Canada  
M5R 2A7

Téléphone : +1 416 513-0440

Télécopieur : +1 416 595-0094

Courriel : [info@hivandrehab.ca](mailto:info@hivandrehab.ca)

Soutien financier de : Agence de la santé publique du Canada