

Activité physique et séropositivité : ce que je dois savoir

Votre séropositivité ne doit pas vous empêcher de pratiquer une activité physique régulière. Un sport bien adapté, pratiqué dans une structure accueillante, constitue un atout majeur de l'amélioration de votre qualité de vie. C'est un facteur essentiel de bien-être physique et moral.

Puis-je pratiquer une activité physique?

Oui. La pratique d'une activité physique est vivement conseillée. C'est un véritable soutien pour votre équilibre physique et psychique.

Vous pouvez pratiquer un sport, que vous soyez sous traitement ou non.

Vous pouvez reprendre une activité sportive, même si vous êtes sédentaire depuis longtemps.

Que va m'apporter le sport?

Le sport est un moyen de lutter contre:

- * la fonte des muscles,
- * la fatigue,
- * la mauvaise répartition de la graisse (lipodystrophie),
- * les problèmes métaboliques: anomalie du taux de graisse dans le sang en particulier,
- * les risques cardiovasculaires,
- * l'ostéoporose.

Le sport permet:

- * d'adapter votre alimentation,
- * d'améliorer votre image corporelle,
- * De ne pas rester isolé.

Le sport procure:

- * du plaisir,
- * du bien-être,
- * une satisfaction personnelle,
- * un regain d'estime de soi.

Quelle activité physique puis-je choisir?

Choisissez votre activité en fonction de vos goûts, de votre âge, de vos capacités physiques et de votre disponibilité.

Privilégiez toutefois les sports d'endurance comme le jogging, le vélo, la natation et les activités de relaxation comme le yoga.

Essayez autant que possible d'avoir une pratique régulière, modérée et adaptée à votre niveau.

En solo ou au sein d'un club, il est important que vous preniez du plaisir à pratiquer le sport de votre choix. C'est la clef du succès.

Y a-t-il des risques à pratiquer une activité sportive?

Non. Vous ne courez aucun risque à pratiquer un sport à votre rythme, sans forcer.

La pratique sportive n'a pas d'incidence sur votre charge virale ni sur votre taux de CD4.

Un bilan médical est néanmoins recommandé par mesure de prudence, avant de débiter ou de reprendre une activité. Il comportera notamment un bilan cardiovasculaire, un bilan ostéo-articulaire, musculaire et métabolique.

Si vous avez besoin d'un soutien ou de conseils pour choisir l'activité qui vous convient, vous pouvez également vous adresser à l'équipe médicale qui vous suit ou aux associations.

Faites-vous aider par un ami, une association, un kinésithérapeute.

Informations sur le document

Date de validation : **21/09/10**