

Pourquoi est-il important de faire de l'exercice ?

L'exercice physique aide grand nombre de personnes vivant avec le VIH à se sentir mieux et à renforcer leur système immunitaire. Même si l'exercice physique ne peut ni contrôler ni faire face au VIH, il peut par contre aider à se sentir mieux et à lutter contre beaucoup d'effets secondaires causés par le VIH et les médicaments antirétroviraux.

Les avantages de faire de l'exercice

La pratique de l'exercice physique de forme régulière et modérée apporte aux personnes vivant avec le VIH grand nombre des mêmes avantages qu'elle apporte aussi à la plupart des personnes. L'exercice physique améliore la force et la résistance physique, en plus d'améliorer nombreux paramètres sanguins (cholestérol, sucre, etc.) qui se voient affectés par la vie sédentaire et l'infection par VIH (soit par la propre infection ou par la thérapie antirétrovirale).

Optimiser l'exercice physique

- Pour éviter la déshydratation due à la perte de liquides, il est recommandé de boire régulièrement de l'eau ou des boissons isotoniques.
- Éviter de réaliser des exercices extrêmes qui peuvent occasionner une perte de masse corporelle maigre. Les cas les plus graves peuvent amener au syndrome de dépérissement progressif du SIDA.
- Faites vos exercices de forme adéquate pour éviter les lésions car sinon celles-ci peuvent mettre plus de temps à guérir.
- L'exercice peut aider les personnes qui ont des maladies cardiaques, mais il est important de consulter votre médecin afin de vous assurer que vous pouvez le pratiquer sans courir aucun risque.

Quelques règles à suivre

Un programme modéré d'exercices aidera votre corps à transformer les aliments en muscles. Restez serein et incorporez les exercices à vos activités journalières. Ne réalisez pas d'efforts excessifs car ils ne feraient qu'ôter certains des bénéfices de l'exercice.

Préparez-vous un programme habituel de 20 minutes minimum, au moins trois fois par semaine (à la condition de vous sentir mieux). Cela peut améliorer fortement votre état physique. Votre force et énergie s'amplifiant, essayez d'augmenter la durée de 45 minutes à une heure, trois à quatre fois par semaine.

Commencez à pratiquer de l'exercice quand vous vous sentez prêt. Cela peut aider à retarder les symptômes du VIH. Changez votre programme habituel d'exercices pour le rendre plus dynamique. Cherchez de nouvelles formes de motivations pour aller de l'avant avec votre programme d'exercices. Cherchez quelqu'un qui puisse vous servir de « compagnon d'exercice ».

Afin d'éviter les lésions, il est très important d'avancer petit à petit dans votre programme d'exercices. Commencez par des sessions de 10 minutes au point de les augmenter et de passer à une session d'une heure.

Manger et boire correctement

Pendant l'exercice il est très important de boire suffisamment de liquide. Rappelez-vous que boire du thé, café, boissons gazeuses, chocolat ou alcool peut en réalité provoquer une perte de liquide corporel.

Évitez de manger lorsque vous faites de l'exercice. En fait, après avoir mangé, il vaut mieux attendre 2 heures avant de commencer votre session d'exercices. De même, après un programme habituel d'exercices, attendez aussi environ une heure avant de manger. Une pomme ou une tartine de confiture peuvent vous aider à vous apporter le coup de fouet énergétique dont vous avez besoin.

Une alimentation appropriée est aussi importante. Avec l'augmentation de l'activité physique il se peut qu'il soit nécessaire de consommer plus de calories pour éviter la perte de poids. (Voir *InfoVIHtal #12 « Perte de poids »*).

Le choix de l'exercice

Commencez par l'activité qui vous plaît le plus. Que ce soit du yoga, courir (footing), faire de la bicyclette, etc., faire quelque chose qui vous plaît vous aidera à de progresser dans votre programme. Évitez de tomber dans la routine !

Il peut s'avérer intéressant d'alterner ce type d'exercice appelé cardiovasculaire ou aérobique avec des haltères ou exercices de force-exercice anaérobique-.

Exercice aérobique

Il augmente les effets de l'insuline, améliore les lipides sanguins, il est bénéfique au niveau cardiovasculaire et réduit l'inflammation chronique associée au VIH. Il est intéressant pour les personnes qui ont une perte de graisse au visage ou aux extrémités, car il ne réduit pas ce type de graisse.

Exercice anaérobique

Il augmente la masse musculaire, les effets de l'insuline et réduit la présence de graisse sous-cutanée (particulièrement intéressant chez les personnes avec accumulation de graisse viscérale, connue sous le nom de lipohypertrophie).