

Le sport, c'est positif

11/04/2012

« Le sport, c'est bon pour la santé. » Des études, nombreuses, ont démontré ses bienfaits pour aider à lutter contre le surpoids, les troubles cardio-vasculaires ou l'hypertension artérielle. Un message à faire passer aux personnes souffrant en particulier d'une maladie chronique. Le 4 avril 2012, une journée de réflexion s'est justement déroulée à Paris pour présenter et discuter des résultats d'une étude sur « Sport et VIH/sida ». Les médecins et les sociologues qui ont pris la parole se sont tous accordés pour confirmer la nécessité d'une activité physique.*

Gilles Thöni, docteur de l'Université Montpellier 1 en physiologie de l'exercice, a évoqué une étude en milieu hospitalier. Après 4 mois de (ré)entraînement sportif, les capacités pulmonaires des séropositifs ont été améliorées et leur taux d'acide lactique a chuté de 20 %. L'activité physique fait également baisser le niveau de graisse des personnes souffrant de lipodystrophies. Le moral, lui, s'est nettement amélioré avec une diminution du stress et du sentiment dépressif. Pas seulement à cause de l'entraînement mais parce que la pratique sportive fait sortir les gens de chez eux, favorise les rencontres et les prises de parole, permettant donc de recréer du lien social. Bref, le sport, dans tout ce qu'il apporte, améliore globalement la vie des personnes séropositives.

Le sport, oui, mais comment ?

Si l'envie est là, les conditions matérielles, physiques et psychologiques ne suivent pas toujours. Faire du sport a un coût que beaucoup de personnes séropositives sont incapables d'assumer. L'adhésion à une salle de sport n'est pas toujours donnée et souvent, il est nécessaire de prendre un abonnement pour six mois ou à l'année. Se rajoute la peur de ne pas être à la hauteur quand on décide de participer à un sport collectif. Marie Eichelbrenner, directrice de l'association D'Un Monde à l'Autre à Montpellier, témoigne : « Notre association propose aux personnes séropositives de participer à des activités physiques. Au début, certaines refusent considérant qu'elles ne pourront pas suivre. Elles craignent le coup de fatigue intempestif, celui qui empêche d'accompagner les autres et du coup de créer une dynamique de groupe. Dans le cadre d'Un Monde à l'Autre, ça ne pose pas de problème puisque nous sommes à l'écoute des personnes. Mais à l'extérieur, « dans la vraie vie », ces coups de fatigue inattendus et plus ou moins réguliers peuvent être mal perçus. »

A cela s'ajoute la peur de la stigmatisation et de la discrimination. Comment expliquer ces périodes de faiblesse, ce manque de motivation ? Evoquer sa séropositivité avec des partenaires sportifs n'est pas forcément évident. Un homme, séropositif depuis de très nombreuses années et employé dans un centre sportif, rejette d'ailleurs toute idée de dévoiler son statut sérologique. « Je suis

persuadé que cette annonce me nuirait, que je serais licencié », dit-il, affirmant craindre le regard des autres et les *a priori* comme le risque de transmission du virus en cas de blessure. Sérophobie intériorisée ou réalité ? Difficile de répondre dans ce cas précis. Mais cette peur est bien présente et perturbe la vie de nombreux sportifs séropositifs.

Prendre le temps d'informer, éduquer

Redouter l'incertitude de la fatigue, la possible discrimination en cas d'annonce non désirée de la séropositivité mais aussi le regard des autres sur un corps transformé par la maladie, ces questions concernent aussi bien les hommes que les femmes touchés par des lipodystrophies ou des lipoatrophies. Un intervenant ayant réalisé un travail avec des personnes séropositives affectées par ces mauvaises répartitions des graisses intervient : « Ces personnes ne voulaient pas aller à la piscine parce qu'elles redoutaient le regard critique des autres. Alors je leur ai parlé de ce cinquantenaire à la bedaine proéminente ou de cette vieille femme aux jambes si maigres. Je leur ai dit : vous voyez là des canons de la beauté ?! Ce travail sur l'image de soi a permis d'améliorer le rapport à leur corps des personnes séropositives et les a convaincues d'aller à la piscine. ». Un travail d'information et d'éducation à développer à tous niveaux notamment auprès des éducateurs sportifs, entraîneurs, *coachs*, susceptibles d'accueillir des sportifs séropositifs de tous niveaux.

L'activité physique, un atout pour la santé de tous. Alain Calmat, président de la commission nationale médicale du CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français) est le premier à en être conscient. A l'occasion de cette journée de réflexion « Sport et VIH », il a annoncé la création de comités Sport Santé proposés aux fédérations sportives. « Il faudra un an ou deux ans de travail pour les mettre en place, a-t-il précisé, en, ajoutant qu'aujourd'hui, la santé devait être considérée comme un médicament préventif et curatif ». Une affaire à traiter d'urgence.

Alain Miguet pour Sida Info Plus

Source : <http://www.sidainfoplus.fr/spip.php?article456>