



Ce texte a été pris sur le site Internet www.unevie.ca sous la rubrique « *Prendre soin de vous* » et a été copié intégralement. Vous trouverez sur ce site des capsules vidéo et autres textes d'information qui vous sembleront sans doute pertinents. Bonne lecture!

Prendre soin de vous,

Corps et âme

Prendre en charge votre santé va au-delà de la prise de médicaments. Cela implique d'en apprendre plus sur la maladie et sur les façons dont elle touche votre organisme, bien manger, faire de l'exercice, avoir un mode de vie sain et, bien sûr (re)trouver votre équilibre psychique.

Astuces pour (re)trouver un mode de vie sain

Si vous devez prendre des médicaments, le respect de la posologie est un élément clé de la gestion du VIH; tout comme l'adoption ou le maintien de bonnes habitudes en matière d'exercice ou d'alimentation. Certes, vous êtes confronté à cette maladie, mais elle ne représente qu'un aspect de vous-même. De saines habitudes vous aideront à mieux vivre au quotidien avec le VIH.

Gardez l'équilibre

De l'exercice régulier, une alimentation équilibrée et du temps passé en plein air aident à maintenir votre santé et ont un impact bénéfique sur l'évolution du virus. Les excès d'alcool ou la consommation de drogue peuvent nuire au contrôle du virus et à votre santé globale. Rappelez-vous que la modération à bien meilleur goût.

L'exercice : un pas dans la bonne direction

Un esprit sain dans un corps sain

Les bienfaits d'une activité physique modérée sont nombreux. Antistress, elle aide aussi à se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. Trouvez une ou plusieurs activités que vous appréciez et qui vous motivent. Il suffit de 30 minutes par jour! Débutez en douceur — marchez plutôt que de prendre la voiture ou le bus, montez l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur, etc. Rappelez-vous : c'est en brûlant de l'énergie qu'on en a plus!

Trois principaux éléments entrent en compte dans la forme physique : la flexibilité, la force, et la forme cardiovasculaire et les différentes activités doivent les cibler.

Types d'activités et zones du corps sollicitées

Flexibilité	Force	Cardio
Exemples:	Exemples:	Exemples:
Étirements	Poids	Marche

Yoga Tai-chi Pilates Danse	Exercices de port de poids (tractions, redressements assis) Mise en train (flexions, demi-redressement assis, fente avant)	Course Vélo Nage Tout ce qui accélère votre cœur et que vous aimez faire!
Ajoutez vos propres activités dans les colonnes appropriées et variez les activités pour éviter de vous lasser!		

Un équilibre des trois est la meilleure recette pour la forme physique.

L'entraînement musculaire peut aussi :

- Renforcer le métabolisme.
- Accroître la densité osseuse.
- Avoir un impact positif sur le taux de lipides dans le sang (augmenter le bon cholestérol et réduire le mauvais).
- Améliorer l'endurance (faciliter l'effort physique).

Peu importe votre activité de prédilection, rappelez-vous qu'il est plus facile de respecter votre routine si vous faites quelque chose que vous aimez. Pensez aussi à garder du temps pour vous reposer et récupérer!

Mangez bien!

Sélectionnez vos aliments avec soin

Diversifier les aliments en recourant au [Guide alimentaire canadien](#) est un bon début pour des choix santé. Le blé entier, les fruits et légumes, les protéines saines et les aliments faibles en gras trans et saturés contribueront à assurer votre endurance et à augmenter votre énergie. Parce que le système immunitaire des individus atteints du VIH est affaibli, il importe aussi de bien cuire les aliments pour éviter les bactéries dangereuses qui ne sont pas détruites par une température de cuisson suffisante.

Pensez à votre esprit!

Garder une attitude et un esprit positifs va de pair avec bien manger et rester en forme

Réduisez le stress en prenant chaque jour quelques moments pour faire quelque chose qui vous plaît : méditer, lire, faire une sieste, etc. Prenez le temps qu'il faut pour accomplir les choses. Fixez-vous des objectifs réalistes en matière de relation avec autrui. L'une des meilleures façons de faire face aux problèmes et aux pensées négatives consiste à les mettre par écrit.

N'oubliez pas que votre médecin est une ressource précieuse et peut vous aider à apaiser votre esprit tout comme il soigne votre physique. Vous n'êtes pas seul et vous trouverez de l'aide si vous en demandez.