

## UN POIDS SAIN



Avoir une alimentation équilibrée et faire de l'exercice de façon régulière vous aidera à maintenir un poids sain. Prendre du poids peut augmenter les risques de diabète, de problèmes cardiaques ou de cancer. Maintenir un poids sain contribue à réduire ce risque, particulièrement si vous êtes une personne âgée.

### 01

De manière générale, il existe deux motifs qui font que les personnes prennent trop de poids :



Manger en trop grande quantité (particulièrement la nourriture sucrée et grasse)



Ne pas faire suffisamment d'activité physique

Certaines personnes peuvent également prendre du poids après avoir débuté le traitement antirétroviral ou après avoir changé de prescription médicale. La prise de poids après le commencement du premier traitement antirétroviral peut s'expliquer par une amélioration de l'état de santé général. Cependant, il peut également être lié à l'usage de certains médicaments antirétroviraux.

La prise de poids peut augmenter le risque de diabète, de problèmes cardiaques ou de cancer. Maintenir un poids sain contribue à réduire ce risque, en particulier chez les personnes âgées.

### 02

## CONSEILS ÉLÉMENTAIRES POUR PERDRE DU POIDS

De manière générale, les personnes vivant avec le VIH peuvent suivre les mêmes conseils pour perdre du poids que le reste de la population.

**1. Avoir un plan de perte de poids :** disposer d'un plan vous aidera à perdre du poids chaque semaine à un rythme sûr.

**2. Limiter l'ingestion de calories :** le plan doit limiter la quantité de calories consommées au quotidien. Un nutritionniste expert en VIH peut vous aider à calculer la quantité maximum journalière.

**3. Faire de l'exercice physique :** l'exercice permet de brûler des calories et contribue à perdre du poids. Il est conseillé de se fixer des objectifs qui puissent augmenter chaque semaine. Il est recommandé aux personnes souhaitant perdre du poids de réaliser entre 45 et 60 minutes d'activité physique quotidienne.

### 03

## À SOULIGNER

● La prise de poids chez les personnes vivant avec le VIH est multifactorielle. On trouve parmi les causes l'utilisation de certains médicaments antirétroviraux.

● La plupart des personnes vivant avec le VIH devraient consommer moins d'aliments riches en graisses ou en sucres, et incorporer une activité physique à leur vie quotidienne.

● Les normes générales pour perdre du poids sont également valides pour les personnes vivant avec le VIH. Un expert en nutrition et VIH peut fournir un suivi plus individualisé.

**Note :** Les informations que contient cette fiche ne prétendent pas remplacer celle reçue par un professionnel de santé. Les décisions concernant la santé devraient être prises après avoir consulté les professionnels de santé.

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENCIA DSD / GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD / SECRETARÍA DE ESTADO DE POLÍTICA SOCIAL Y EMPLEO / DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL / SECRETARÍA DE PLANIFICACIÓN Y COORDINACIÓN TERRITORIAL

✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya / Departament de Justícia

Generalitat de Catalunya / Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya

Ajuntament de Barcelona / ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS / Diputació Barcelona / ÀREA DE BENEFICÈNCIA SOCIAL

COLABORA

ETIS / Equip de Treball sobre Immigració i Salut / Vall d'Hebron / eSPiC / Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org