

NAM
77a Tradescant Road
London SW8 1XJ
Téléphone: +44 (0) 20 3242 0820
Site Internet: www.aidsmap.com
Courriel: info@nam.org.uk

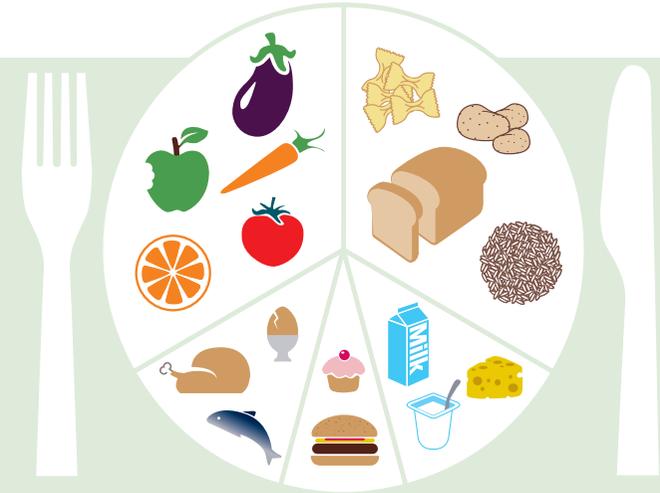
Les informations contenues dans ce livret reflètent les pratiques recommandées en Europe pour le traitement et les soins du VIH.

Contenu & conception financés par MAC AIDS Fund.

Traduction financée par Merck, Sharp & Dohme

Le B.A.ba du VIH

Un poids idéal



Première édition 2012
Copyright ©NAM.
Si vous désirez traduire, adapter
ou reproduire cette fiche info,
n'hésitez pas à nous contacter.

Association caritative du Royaume-Uni enregistrée sous le numéro 1011220

Chaque année, NAM offre gratuitement des ressources informatives à des milliers de personnes séropositives. Vous pouvez contribuer dès aujourd'hui en faisant un don sur www.aidsmap.com/donate.

Remerciements à Sylvie Beaumont pour la traduction de ce livret.

Notes

Pour en savoir plus:

NAM est une association communautaire de lutte contre le VIH située au Royaume-Uni. Nous travaillons étroitement avec des experts dans les domaines de la médecine, de la recherche et des soins sociaux ainsi qu'avec les séropositifs. Nous produisons des informations en anglais sous forme imprimée et sur l'Internet, avec des ressources pour les personnes séropositives et pour les professionnels qui travaillent dans le domaine du VIH.

Ce matériel se base sur une publication originale de NAM. NAM ne peut pas être tenu responsable de l'exactitude de la traduction ou de sa pertinence locale.

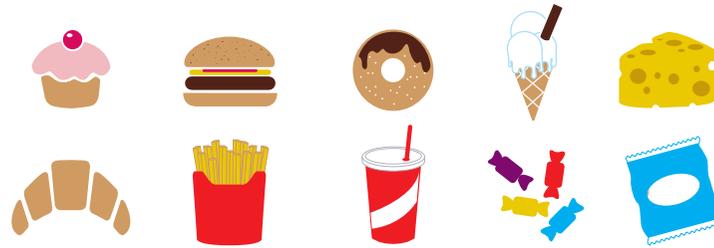
Nous regrettons qu'en tant qu'association anglaise, nous ne puissions pas correspondre en français. Cependant, vous pouvez consulter sur notre site Internet, aidsmap.com, notre base de données contenant une liste d'associations et d'organismes travaillant dans tous les pays du monde. Vous pouvez l'utiliser pour chercher une association ou un service médical près de chez vous.

Vous pouvez également consulter aidsmap.com pour lire et télécharger d'autres ressources.

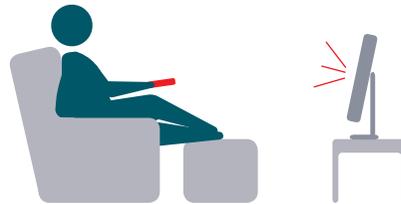
Un régime sain et de l'exercice régulier vous aideront à atteindre et à maintenir un poids idéal.

1 En général, les individus prennent trop de poids pour deux raisons.

- Ils mangent trop (particulièrement des aliments riches en sucre ou en matières grasses).



- Ils ne font pas suffisamment d'activités physiques.

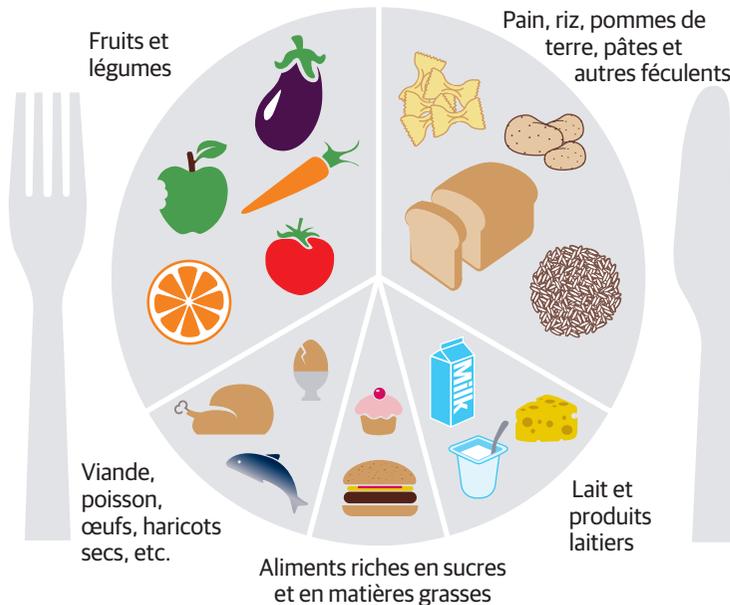


2 En général, les médicaments anti-VIH actuels ne font pas grossir.

Anti-VIH



3 Les séropositifs peuvent en général suivre les mêmes conseils alimentaires que tout le monde. Essayez d'avoir une alimentation équilibrée.



4 Les adultes désirant perdre du poids doivent pratiquer une activité physique tous les jours de 45 à 60 minutes.



Points importants

- La majorité des individus doivent manger moins d'aliments riches en sucres ou en matières grasses.
- Vous pouvez incorporer une activité physique dans votre vie quotidienne, par exemple en marchant au lieu de conduire ou de prendre le bus.
- Les médicaments anti-VIH actuels ne font pas grossir.