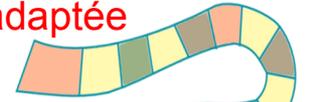


# Deux journées autour de ma qualité de vie

Activité physique  
adaptée



Addictions

Diététique

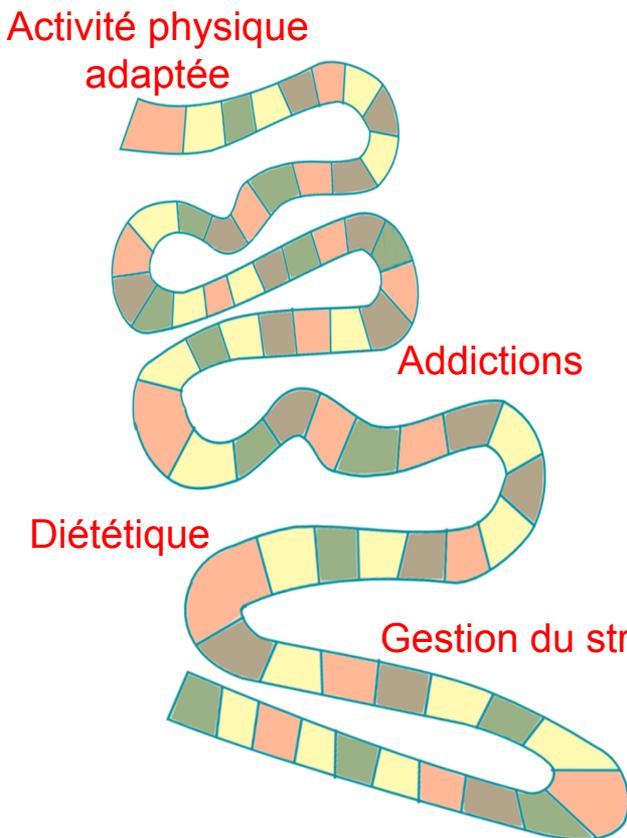
Gestion du stress

## Synthèse

**CORQVIH**  
COMITÉ DE COORDINATION DE LA LUTTE  
CONTRE LES IST ET LE VIH DE NORMANDIE

14 et 15 mai 2019

# Les animateurs parlent de ces journées avec vous....



« au delà de nos attentes »

« forte adhésion »

« motivation exceptionnelle »

« cohésion du groupe »

« ouverture, participation, échange »

« journée comme ça, ça vaut de l'or »

« formule géniale »

# Vous parlez de ces journées...

« j'ai eu des réponses à mes questions »

« c'est la 1<sup>ère</sup> fois que je parle du VIH à quelqu'un d'autre que mon médecin »

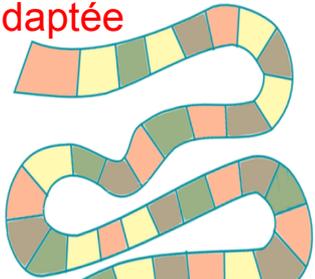
« j'avais peur du regard des autres, mais je ne regrette pas d'être venu, ici on est libre »

« ça m'a trop donné envie de faire du sport »

« j'aurais aimé un temps organisé pour échanger sur mon vécu de la maladie »

« ça me donne l'envie et le courage pour témoigner »

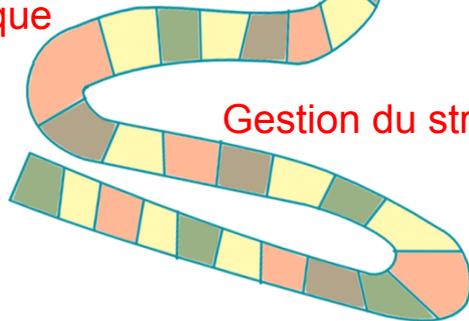
Activité physique  
adaptée

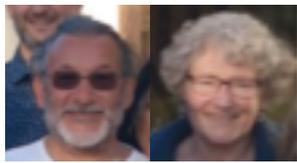


Addictions

Diététique

Gestion du stress





# Relaxation / gestion du stress

Bien-être immédiat

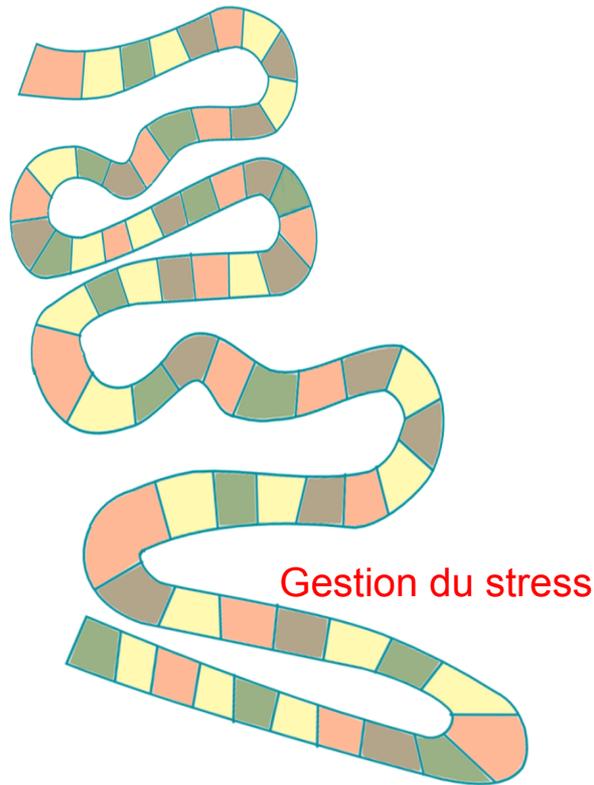
Outil en situation de stress (y penser...)

Un exemple ?

Savoir « lâcher prise » quelques instants

Gestion de la douleur

Pour aller plus loin ?



# Diététique

Quelques « clefs » pour comprendre

Stop aux idées reçues !

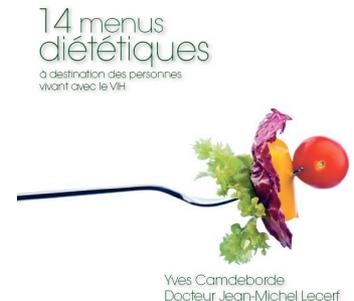
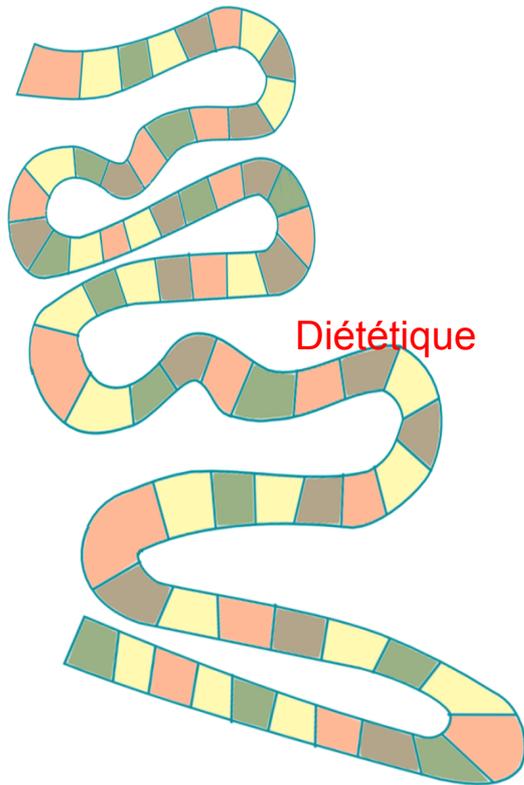
~~Régime = contrainte = interdit = punition...~~

Régime = équilibre = variété = diversité

~~Qualité = coûteux~~

Pour aller plus loin

<https://www.lecrips-idf.net>





# Addictions

Savoir reconnaître et comprendre ses addictions

Mécanismes de l'addiction... communs...

Cause d'isolement et de stigmatisation supplémentaire

Lien avec le VIH ?

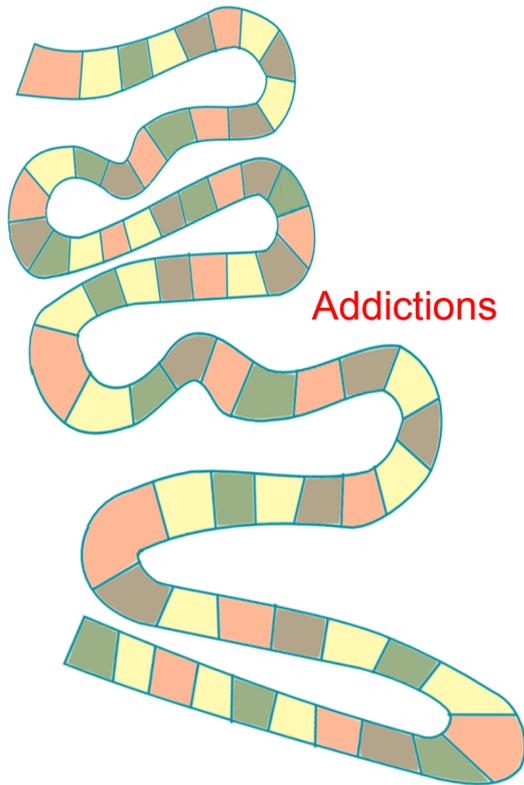
Observation... tabac !

**Pour aller plus loin... un exemple ?**

parlez-en à vos médecins

ayez confiance en vos capacités à réduire

consultation addictologie ?





# Activité physique adaptée

Grand enthousiasme

Reprise de confiance

Capacités méconnues

Adapté à chacun (un exemple)

Forte cohésion de groupe

Exercices faciles à répéter

Bénéfices sur mémoire, qualité de vie, sevrage tabac, cardiaque...

Pour aller plus loin :

-vous-mêmes

-projet corevih 2019-2020

Activité physique  
adaptée



# Actualités scientifiques

Indétectable = pas de transmission

Indétectable → vivre longtemps

Travailler la qualité de vie → vivre mieux

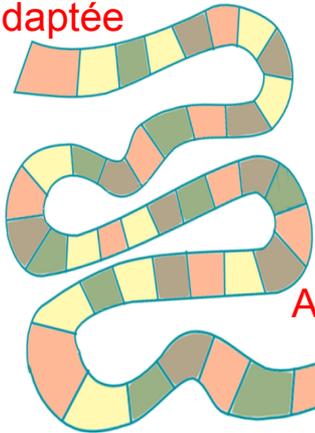
- addictions
- stress
- diététique
- activité physique adaptée

Progrès thérapeutique :

- traitements plus espacés
- traitements moins nombreux
- traitements mieux tolérés, moins chers

Guérison...pour quand ?

Activité physique  
adaptée



Addictions

Diététique

Gestion du stress

# Et toujours...

Reprendre confiance

S'ouvrir aux autres

Echanger

Questionner

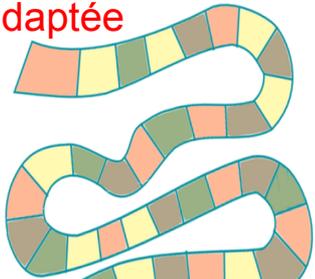
Etre acteurs de votre vie

Chasser les démons

Aller de l'avant...

Ça vaut pour tous !

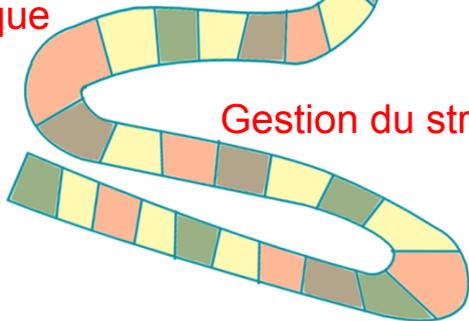
Activité physique  
adaptée



Addictions



Diététique

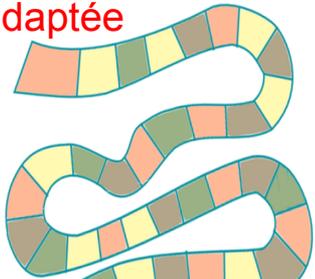


Gestion du stress

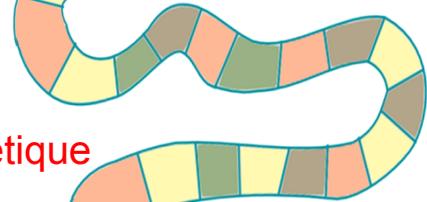


# Demain...dans mon service ?

Activité physique  
adaptée

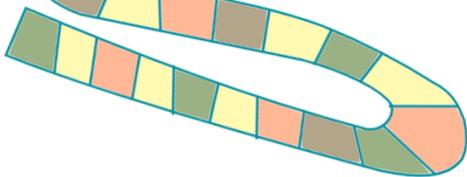


Addictions



Diététique

Gestion du stress



**MERCI !!**  
MERCI !!

