

UNE PROPOSITION EXEMPLAIRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES :

# L'association "Envie" donne envie...

L'association "Envie" à Montpellier existe depuis une dizaine d'années. Créée pour répondre à un besoin d'accompagnement psychologique des personnes touchées par le VIH, l'association a progressivement étendu et développé son champ d'actions aux conseils nutritionnels, aux activités physiques adaptées, aux massages et techniques de relaxation.



**L**es activités physiques adaptées sont proposées sous forme de séances individuelles s'adressant à des personnes dont l'état de santé s'est affaibli ; à celles qui ne sont pas prêtes à pratiquer une activité collective ; ou à celles qui souhaitent évaluer leur condition physique.

En même temps des séances collectives hebdomadaires (piscine, gymnastique d'entretien, parcours de santé...) permettent dans la régularité, sans préoccupation de compétition, d'améliorer à terme sa condition physique. C'est aussi l'opportunité d'entrer en contact avec des personnes concernées par la maladie, et de se motiver à la pratique d'une activité physique régulière.

**Marie Eichelbrenner qui anime et coordonne ces activités évoque pour nous le public rencontré et la proposition qui lui est faite :**

"Je reçois des gens orientés par leur médecin, qui, fréquemment fuient le sport et n'en ont jamais fait ! Il s'agit donc de les accompagner très progressivement vers des activités douces, en dégager l'aspect agréable par la relaxation, l'automassage, la gymnastique adaptée.

Il est important de leur rendre accessibles ces activités sur tous les plans, y compris financier, car une majorité d'entre eux et d'entre elles (la moitié sont des femmes) est en situation de précarité.

Peu à peu, il leur faut découvrir la place que le sport peut avoir dans leur qualité de vie.

Tout commence par un entretien individuel et une évaluation de leur condition physique générale pour se poursuivre par une orientation vers des séances individualisées ou collectives "d'activités physiques adaptées".

La demande principale initiale, c'est souvent de

“perdre du ventre et gagner des fesses ; donc dans un premier temps, j’axe beaucoup mes séances sur les abdos et fessiers.

On adapte l’intensité de l’effort à l’état de santé, de manière à ce que chacun puisse continuer et gérer son programme, y compris les personnes en état de fatigue”.

En même temps Marie Eichelbrenner constate qu’il y a tout un travail relationnel lié aux activités physiques :

“Il s’agit pour ces personnes séropositives de retrouver des sensations. Car souvent avec l’annonce du diagnostic se crée un clivage entre le corps et l’esprit qui est alors source de tensions musculaires ou abdominales par exemple... L’image de leur corps a changé ; elles ont du mal à l’accepter, elles peuvent ne plus oser aller vers les autres”.

Il y a donc des créneaux prévus pour aborder avec ces personnes : le rapport au corps, l’hygiène alimentaire, les effets indésirables des traitements, la place du sommeil...

Si les progrès physiques nécessitent comme le montrent toutes les études, trois heures d’entraînement hebdomadaire pendant au moins trois mois, d’autres avancées plus rapides sont possibles : par exemple retrouver un meilleur équilibre, monter des escaliers ou faire son ménage plus facilement. Et l’animatrice signale même qu’après quelques séances, elle remarque les sourires, l’expression des visages, la capacité à aller plus facilement vers les autres. Il s’agit là des effets de la convivialité et du groupe.

S’il existe en France quelques rares centres de réentraînement à l’effort (en milieu hospitalier) qui offrent des programmes spécifiques (parfois en stage résidentiel de 21 jours), l’association Envie présente l’originalité d’accompagner des personnes séropositives dans leur vie quotidienne vers une meilleure autonomie, par l’intermédiaire d’activités physiques adaptées.

PAR BERNARD TESSIER

bernard.t@tele2.fr



#### Pour plus d’informations :

Association ENVIE, 504, Bd Pedro de Luna 34070 Montpellier  
Tél : 04 67 04 20 23  
Site web : [www.associationenvie.com](http://www.associationenvie.com)  
mail : [associationenvie@wanadoo.fr](mailto:associationenvie@wanadoo.fr)

## EN PLUS

UNE EXPÉRIENCE EN CENTRE DE RÉÉDUCATION :

### Un programme d’activités physiques adaptées pour les séropositifs

Au cours des deux années passées, j’ai développé un programme de réhabilitation, supervisé en milieu médicalisé, pour personnes séropositives (associant suivi infectieux, psychologique, diététique, et un réentraînement à l’effort adapté). Le programme d’activités physiques associant sur quatre semaines des activités d’endurance (vélo et marche), de la musculation, et des séances d’activités physiques variées, “juste pour le plaisir”, devait permettre aux participants de rapidement constater les progrès réalisés. À leur arrivée, ceux-ci décrivent une fatigue relativement importante et une qualité de vie altérée. Dans les jours qui suivent le début du programme, la fatigue musculaire est ressentie, ce qui est normal au vu de la quantité d’activités proposées. Elle est généralement vécue favorablement dans la mesure où elle s’accompagne de progrès rapidement perceptibles et tend à s’estomper en quelques jours. Après le séjour, une nette amélioration de la tolérance à l’effort (+20%), de la force (+16%), de l’endurance musculaire (+23%), et de l’apparence est mise en évidence. Enfin, les personnes séropositives réentraînées rapportent une diminution de leur fatigue générale et une amélioration de leur qualité de vie. Les propos des participants viennent souligner les autres bienfaits qu’ils en retirent : “Je me sens en forme”, “Je dors mieux la nuit”, “J’ai un bon appétit”...

Au retour à domicile, l’objectif est bien évidemment de poursuivre cet investissement car les bénéfices acquis disparaissent rapidement si une activité physique régulière n’est pas maintenue.

**Sandie Grelier. Professionnelle en activités physiques adaptées (APA), chef de projet “Réentraînement à l’effort”. Vous souhaitez développer de tels projets, pour me contacter : [sundygrel44@hotmail.com](mailto:sundygrel44@hotmail.com), tél : 06 89 43 81 39**

## PARTENAIRES

ActionsTraitements remercie, pour leur soutien à son action, les

#### LABORATOIRES

Abbott France, Bœhringer Ingelheim, Bristol Myers-Squibb, Gilead, Glaxo Smith Kline, Janssen-Cilag, Merck Sharp & Dohme-Chibret, Pfizer, Roche, Sanofi-Aventis, Schering Plough, laboratoire du Chemin Vert

#### INSTITUTIONS

Direction Générale de la Santé,  
DRASS-URCAM-CRAMIF, INPES,  
Ville de Paris

#### ASSOCIATIONS

Sidaction