



- Page d'Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
  - Hypertension Artérielle
  - Diabète
  - Fibrillation Auriculaire
  - Cholestérol
  - Inactivité Physique
  - Alimentation mal-adaptée
  - Alcool
  - Obésité
  - le Tabagisme
  - Stress et Dépression
- RESSOURCES
  - Vidéos
  - Blog
  - Podcast
  - Liens utiles
  - Lecture complémentaire
  - Communiqués de Presse

- Nouvelles
-  Français
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACT

DONATE

## 8 faits à connaître sur l'inactivité physique et le risque d'AVC



Une activité physique régulière améliore non seulement la santé physique et mentale, mais elle réduit également le risque de développer de nombreux

problèmes de santé, notamment un taux de cholestérol élevé, des maladies cardiaques et des AVC. Voici quelques bonnes raisons de ne pas rester assis et de bouger davantage:

### **1. L'inactivité physique augmente le risque d'AVC**

Plus on fait de l'exercice, plus le risque d'AVC est faible. Une étude a démontré que les adultes de moins de 60 ans qui ont peu d'activité physique et qui passent près de huit heures assis sont quatre fois plus exposés à l'AVC que ceux qui restent assis quatre heures durant leur temps libre (1).

### **2. Les hommes et les femmes actifs présentent de 25 à 30% moins de risques de faire un AVC**

Qu'il s'agisse de la marche, de loisirs ou simplement d'un travail physique dur, les hommes et les femmes actifs présentent un risque d'AVC ou de mortalité de 25 à 30% inférieur que les personnes moins actives (2).

### **3. L'inactivité physique est l'un des 10 facteurs de risques d'AVC**

Selon l'OMS, l'inactivité physique est l'un des facteurs principal de risque d'AVC, avec l'hypertension, le cholestérol, les diabètes, le tabagisme, un régime alimentaire non sain et l'obésité (3). En conséquence, aujourd'hui, les professionnels de santé recommandent, sous forme de thérapie, de pratiquer une activité physique avant et après l'AVC.

### **4. Les métiers physiques réduisent le risque d'AVC de 43% environ.**

L'activité physique ne se mesure pas seulement par rapport au temps que l'on passe au gymnase, mais aussi en fonction de l'activité globale au quotidien. Un travail très physique peut réduire le risque d'AVC de 43%, tandis que les métiers sédentaires atteignent seulement 36% (4).

## **5. Les loisirs réduisent le risque d'AVC jusqu'à 20-25%.**

Que vous choisissiez de passer votre temps à regarder la télévision ou à escalader des montagnes, cela a certainement aussi un effet sur le risque d'AVC. Les conclusions d'une étude indiquent que la pratique d'activités physiques pendant les loisirs diminue le risque d'AVC jusqu'à 25% par rapport aux loisirs inactifs (4).

## **6. 30 minutes d'exercice modéré sont bénéfiques après un AVC**

La durée optimale d'activité physique en relation avec la réduction du risque d'AVC a longtemps été débattue. Selon un rapport, 30 minutes d'exercice d'intensité modérée seraient plus bénéfiques après un AVC que de pratiquer une activité de faible intensité pendant une heure, car plus efficace pour la réduction de la tension artérielle et du taux de cholestérol (5).

## **7. Un adulte sur cinq ne fait pas assez de sport**

Dans le monde entier, les gens mangent plus et bougent moins. Il est actuellement estimé qu'un adulte sur cinq et quatre adolescents sur cinq (âgés de 11 à 17 ans) ne font pas assez d'activité physique. Ceci est aggravé par le fait que les plus défavorisés, les personnes âgées, les personnes handicapées et les communautés marginalisées ont moins d'opportunités d'être actifs (6).

## **8. Les maladies non transmissibles sont responsables de 71 % des décès dans le monde.**

Les maladies non transmissibles (MNT) incluent les maladies cardiaques, les AVC et les diabètes, et représentent l'une des principales causes de décès chez les 30 à 70 ans chaque année. L'exercice physique régulier est la clé pour la prévention et le traitement. C'est pourquoi l'Organisation Mondiale de la Santé a pour objectif de réduire de 15% l'inactivité physique au cours des dix prochaines années (6).

## Références:

1. American Heart Association. Too much time on a computer, watching TV or other sedentary activities raises stroke. Science News. August 19, 2021. [www.sciencedaily.com/releases/2021/08/210819081501.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2021/08/210819081501.htm).
2. Virginia J. Howard and Michelle N. McDonnell. Physical Activity in Primary Stroke Prevention. 16 April 2015. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.115.006317>.
3. Global, regional and national burden of stroke and its risk factors 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. vol 20. issue 10. P798-820. 2021 Oct 01.GBD 2019 Stroke Collaborators.
4. Tarig H Balla Abdalla et al.Occupational Physical Activity in Young Adults and Stroke: Was it to do with my job? Published online 2018 Aug 28.Doi:10.7759/cureus.3217.
5. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; IGO, 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0.
6. <https://www.who.int/news-room/detail/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity>.

Mis à jour en Février 2022

Prochaine révision 2024

## Développé par



**SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.**

**Soutenu par une Subvention Educative de**



## **Liens**

- [Conditions d'Utilisation](#)
- [Politique de confidentialité](#)
- [Politique de Cookies](#)
- [Contact](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)