



- 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

# La vérité sur l'AVC et l'inactivité physique



Le saviez-vous? Chaque année, près d'un quart des décès dus aux maladies cardiovasculaires et à l'AVC pourraient être évités, simplement en modifiant les habitudes de vie quotidiennes (1). Parmi toutes les choses que nous pouvons faire, les études montrent que l'activité physique est essentielle pour réduire les problèmes de santé comme les risques d'hypertension, de diabète, d'obésité, la

dépression et les AVC (2). Voici les raisons pour lesquelles il est si important de pratiquer une activité physique pour réduire le risque d'AVC:

### **1. L'exercice empêche la détérioration des vaisseaux sanguins.**

L'activité physique n'améliore pas seulement notre apparence extérieure, elle joue également un rôle crucial à l'intérieur de notre corps. L'exercice aide à prévenir la formation de plaques dans les artères. Tout en améliorant la circulation du sang vers tous les organes du corps, l'exercice empêche essentiellement le processus de rétrécissement et d'obstruction des vaisseaux sanguins, qui peut entraîner une maladie cardiaque (3). Il est probable que ces effets protecteurs soient également bénéfiques dans la prévention des AVC et des problèmes de fonctionnement du cerveau.

### **2. L'exercice peut réduire le risque d'AVC de 20%**

Des études ont démontré que la pratique de toute activité physique est préférable à une absence totale d'activité. De plus, les avantages sont d'autant plus importants que vous pratiquez cette activité de manière intensive et prolongée. Pour optimiser les avantages de l'activité physique, les adultes doivent passer au moins 150 minutes par semaine à pratiquer une activité modérée, telle que la marche rapide, ou 75 minutes par semaine d'activité intense, telle que le jogging (2).

### **3. L'exercice améliore la guérison du patient après un AVC**

L'exercice est aussi bénéfique avant qu'après un AVC. Il a été démontré que les personnes victimes d'un AVC pratiquant une activité physique régulière ont moins de séquelles au niveau du cerveau et guérissent plus rapidement post-AVC (3). De plus, les patients ayant pratiqué une activité physique après un AVC ont ressenti des bienfaits cognitifs positifs en moins de 12 semaines. Cela démontre que l'activité physique est un traitement largement accessible et peu coûteux qui peut préserver ou restaurer la fonction cérébrale (3).

#### **4. L'exercice réduit le risque d'AVC aussi bien chez les femmes que chez les hommes**

Le risque d'AVC est différent pour les hommes et les femmes. Par exemple, il y a plus de décès dus aux AVC chez les femmes (4). Malgré ces différences, les deux sexes peuvent réduire leur risque d'AVC grâce à une activité physique régulière. La presse médicale indique que les hommes réduisent davantage le risque d'AVC lorsqu'ils pratiquent une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, comme le jogging ou la natation, tandis que pour les femmes une activité physique de faible intensité mais plus longue, telle que la marche, est préférable. (2).

#### **5. Faire de l'exercice après l'AVC est bénéfique pour l'ensemble du corps**

L'AVC laisse souvent des séquelles d'affaiblissement dans les membres et de perte de mouvement. Il peut aussi affecter l'équilibre et occasionner des chutes aux patients. Organiser des petites sessions d'activité physique chaque jour peut renforcer les muscles et améliorer la sensation de sécurité et l'indépendance. Une activité physique régulière a aussi un effet bénéfique sur les autres facteurs de risque, comme l'hypertension artérielle, l'obésité et le cholestérol pour éviter la récurrence d'AVC (5).

#### *Références:*

1. L.G. Sisti, M. Dajko, P. Campanella, E. Shkurti, W. Ricciardi, C. de Waure. The effect of multifactorial lifestyle interventions on cardiovascular risk factors: a systemic review and meta-analysis of trials conducted in the general population and high-risk.
2. <https://www.webmd.com/stroke/news/20130718/regular-vigorous-exercise-may-lower-your-stroke-risk>.
3. Lauren E. Oberlin, MS; Aashna M. Waiwood, BS; Toby B. Cumming, PhD; Anna L. Marsland, PhD; Julie Bernhardt, PhD; Kirk I. Erickson, PhD.

Effects of Physical Activity on Poststroke Cognitive Function (Stroke. 2017; 10.1161/STROKEAHA.117.01, 48:3093-3100. DO.

4. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-risk-factors/women-have-a-higher-risk-of-stroke>.
5. Neurological Recovery blog. Stroke. Exercise after Stroke: Why it matters & what the latest guidelines recommend. August 18, 2020.

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