



- 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

# L'importance de l'activité physique après un AVC



Les personnes victimes d'une AIT (Attaque Transitoire Ischémique), souvent appelée « mini-AVC », sont exposées à un risque plus élevé d'AVC. En effet, une

étude a montré qu'il y avait environ 20% de probabilités de faire un AVC dans les cinq premières années suivant une attaque (1). Il existe plusieurs facteurs pour réduire le risque de récurrence. Par exemple, la quantité d'exercice pratiquée. Tout comme pour la prévention d'un premier AVC, 30 minutes d'activité physique régulière, comme la marche ou le jardinage trois ou quatre fois par semaine, peuvent réduire les risques de décès précoce de 54% (2).

### **1. L'exercice peut vous protéger contre l'AVC**

Après un AVC, les personnes sont moins susceptibles de pratiquer une activité physique régulière en raison de la fatigue, de la dépression, et de l'éloignement des installations de sport (3). Mais la recherche montre que l'activité physique est un outil utile dans la rééducation. Les experts recommandent aux victimes d'AVC de pratiquer un entraînement cardio, des exercices d'assouplissement et de coordination, comme la musculation et le yoga, afin d'améliorer la forme physique, l'équilibre et la marche (4).

### **2. Un entraînement deux à trois fois par semaine réduit le risque d'AVC**

Malgré les débats sur la durée et l'intensité optimales de l'exercice, il est généralement admis que l'activité physique est bénéfique pour prévenir le risque d'AVC. Faire de l'exercice régulièrement deux à trois fois par semaine, d'une intensité modérée à intense comme l'aérobic, contribue à améliorer la capacité physique globale, la marche en général et l'autonomie tout en réduisant les facteurs de risque liés à l'AVC (5).

### **3. L'activité physique après un AVC peut améliorer les fonctions cérébrales**

Les problèmes cognitifs sont très fréquents après un AVC. Les problèmes de coordination œil-main, de concentration ou de mémoire peuvent être extrêmement frustrants pour une personne et sa famille après un AVC. Mais certains rapports indiquent que l'exercice peut jouer un rôle important dans

l'amélioration des fonctions cérébrales après un AVC, avec des progrès cognitifs évidents seulement après 12 semaines, même dans le cas des patients ayant des séquelles à long terme (5).

#### **4. Les exercices aérobics aident à prévenir de nouvelles attaques**

L'expérience de chaque patient, son âge et son handicap étant différents, il est difficile de faire des recommandations générales quant à l'activité physique. Toutefois, il a été prouvé que l'activité aérobique dans le cadre de la rééducation après un AVC optimisait les bienfaits pour le cœur et le cerveau et réduisait le risque d'événements récurrents. Un exercice qui stimule l'activité cardiaque améliore la circulation du sang vers tous les organes du corps, ce qui aide à réduire le risque de rétrécissement des artères et la formation de caillots de sang pouvant entraîner un AVC (5).

#### **5. Il y a plusieurs façons d'adapter les exercices après un AVC**

De nombreux patients après un AVC ne pourront pas reprendre le même niveau d'activité physique qu'auparavant. Mais même une petite quantité d'exercice régulier peut aider à maintenir l'esprit et le corps en bonne santé. Le passage à des activités assises, comme le vélo d'appartement, est un bon moyen de surmonter les problèmes d'équilibre, tandis que les arts martiaux, tels que le Tai Chi, qui mettent l'accent sur des mouvements lents et coordonnés, sont bons pour améliorer la concentration et l'équilibre.

#### *Références :*

1. Jona T. Stahmeyer, Sarah Stubenrauch, Siegfried Geyer, Karin Weissenborn, Sveja Eberhard. The Frequency and Timing of Recurrent Stroke: An Analysis of Routine Health Insurance Data. *Dtsch Arztebl Int.* 2019 Oct; 1, 116(42): 711-777. Published online 2019 Oc.
2. American Academy of Neurology. People with stroke who walk 30 minutes per day may have 54% lower risk of early death. 2021.
3. Bruno Debora Pacheco et.al. Perceived barriers to exercise reported by

- individuals with stroke, who are able to walk in the community. P331-337. 2019 May 22. Disability and Rehabilitation. Vol 43. 2021 issue 3.
4. Saunders DH et. al. Physical Fitness training for stroke survivors. Cochrane. 2020.
  5. Peter L Prior, Neville Suskin. BMJ Journals, Stroke And Vascular Neurology. Vol 3. Issue 2. 2020 Nov 26.
  6. Lauren E Oberlin et. al. Effects of physical activity on post-stroke cognitive function: a meta-analysis of randomized controlled trials. Stroke. 2017 and 3093-3100., 48(11).

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