



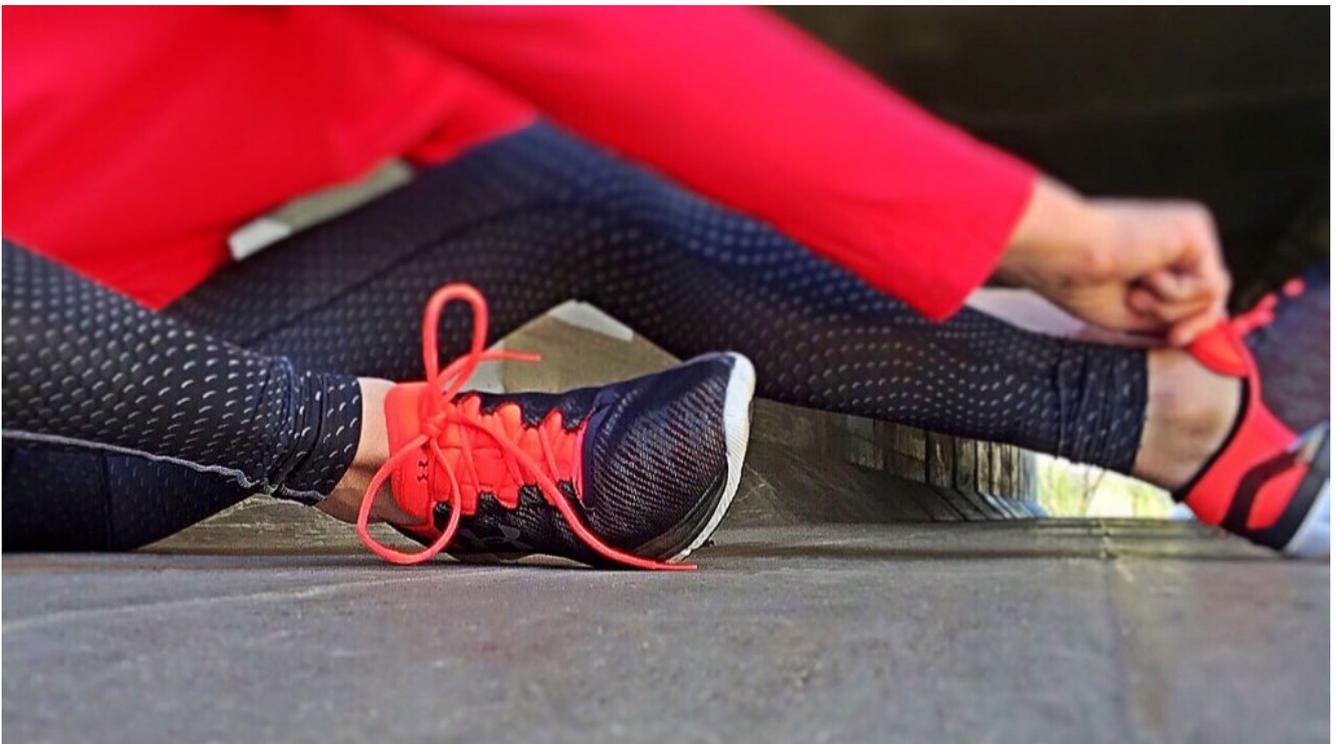
- Page d'Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
  - Hypertension Artérielle
  - Diabète
  - Fibrillation Auriculaire
  - Cholestérol
  - Inactivité Physique
  - Alimentation mal-adaptée
  - Alcool
  - Obésité
  - le Tabagisme
  - Stress et Dépression
- RESSOURCES
  - Vidéos
  - Blog
  - Podcast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

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

- CONTACT

DONATE

# Activité physique et prévention de l'AVC



**Auteur : Rachel Dankner, MD, MPH**

L'un des objectifs principaux pour réduire l'incidence des AVC est de contrôler les facteurs de risque vasculaires tels que l'hypertension, le diabète, la dyslipidémie, veiller au sevrage tabagique, et au maintien d'un régime alimentaire sain, ainsi

qu'un régime régulier d'exercices aérobiques. La prévention de l'AVC est l'un des nombreux avantages de l'activité physique pour la santé. Il est estimé que les facteurs de risque modifiables, à savoir la réduction de poids, le régime alimentaire à faible risque, l'activité physique régulière, l'abandon du tabac et une consommation d'alcool faible à modérée peuvent réduire le risque d'AVC jusqu'à au moins 50%. Les avantages de l'exercice physique régulier sont connus depuis l'Antiquité et comprennent la réduction du risque d'hypertension et le traitement de l'hypertension, la prévention et le traitement du diabète de type 2, la prévention et l'amélioration des symptômes dépressifs, la préservation d'un poids santé et le traitement de l'obésité, ainsi qu'un sommeil de meilleure qualité. L'activité physique prévient efficacement le processus d'artériosclérose conduisant à une maladie coronarienne et à une maladie de l'artère périphérique. Il est probable que les effets protecteurs de l'exercice puissent être étendus à la fois aux maladies cérébrovasculaires et aux troubles cognitifs. Les mécanismes de protection et de prévention induits par l'activité physique incluent une meilleure circulation sanguine vers les organes du corps.

Cela est dû à l'influence bénéfique d'une bonne forme physique sur les fonctions du cœur, ainsi qu'à son effet sur la croissance des vaisseaux sanguins et leur santé - l'activité physique empêche les vaisseaux sanguins de se rétrécir et de se boucher. L'exercice physique est également responsable d'une meilleure guérison des dommages pouvant survenir au niveau de nos vaisseaux sanguins en raison de certains processus inflammatoires, qui, par exemple, sont plus fréquents chez les fumeurs. Le stress intense est un autre mécanisme potentiel pour la croissance des vaisseaux, renforçant les mécanismes de régénération et de réparation dans le cerveau. De plus, l'activité physique joue un rôle dans le bon fonctionnement de la paroi interne des artères, ce qui est essentiel pour un bon apport sanguin aux reins, au muscle du cœur et au cerveau. Lorsque cet approvisionnement en sang est surchargé en raison de l'exposition aux facteurs de risque que nous venons de citer (tabagisme, obésité, hypertension, glycémie élevée, etc.), un événement aigu, tel qu'une crise cardiaque ou un AVC peut survenir. Il a été démontré que les personnes ayant pratiqué une activité physique mais chez lesquelles un AVC est néanmoins survenu souffraient d'un endommagement moindre au niveau du cerveau et guérissaient plus rapidement après l'AVC.

Avec la forte tendance à l'inactivité physique au sein de la population de manière générale, l'augmentation des niveaux d'activité physique pourrait avoir un effet

significatif sur la réduction de l'incidence des AVC. Il existe de nombreuses directives de santé publique sur la quantité d'activité physique recommandée pour une santé optimale. L'intensité et la quantité optimales d'exercice physique ne sont toujours pas bien établies avant et après un AVC, bien que des niveaux d'activité modeste montrent déjà des avantages. La recherche suggère que les hommes réduisent davantage le risque d'AVC lorsqu'ils pratiquent une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, comme le jogging et la natation, alors que les femmes bénéficient d'activités physiques de faible intensité, telles que la marche. Il est recommandé de pratiquer au moins 40 minutes par jour d'activité aérobique d'intensité modérée à vigoureuse (marche rapide, jogging...) 3 à 4 jours par semaine afin de rester en bonne santé et de prévenir un événement aigu tel qu'un AVC. À mesure que le risque d'AVC augmente avec l'âge, il est également important de maintenir régulièrement un programme hebdomadaire équilibré et complet d'activité physique incluant également le renforcement musculaire, des exercices d'assouplissement et d'entraînement à l'équilibre. Ces quatre éléments d'un programme d'exercice physique sont obligatoires pour préserver un fonctionnement physique optimal et un bien-être à vie.

## 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