

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PRÉVENTION DE L'AVC



Un accident vasculaire cérébral (AVC) survient lorsque l'irrigation sanguine d'une partie de votre cerveau est interrompue à cause d'un caillot sanguin ou lorsqu'il y a une rupture d'une artère cérébrale provoquant ainsi une hémorragie. L'AVC est l'une des principales causes de mortalité et d'invalidité au monde, mais il est possible de prévenir la plupart des AVC en intervenant sur un petit nombre de facteurs de risque essentiels.

Un million d'AVC par an sont liés à l'inactivité physique. En pratiquant l'activité physique minimale recommandée par semaine, vous réduirez votre risque d'avoir un AVC.

COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUIT-ELLE LE RISQUE D'AVC ?

La pratique d'une activité physique pendant seulement 30 minutes cinq fois par semaine peut réduire de 25% votre risque d'AVC.

La pratique d'une activité physique joue un rôle important dans la réduction de plusieurs facteurs de risque d'AVC, notamment l'hypertension, le diabète, le cholestérol, la dépression et le stress. En pratiquant régulièrement une activité physique, vous pouvez agir sur un certain nombre de facteurs de risque d'AVC.

QUELLE QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOIS-JE PRÉVOIR ?

Vous devez être aussi actif/active que possible dans votre vie quotidienne – les petites activités quotidiennes comme marcher au lieu de conduire, emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur, faire du jardinage et des travaux ménagers vous aideront à rester en forme et à réduire votre risque d'AVC.

En plus du maintien de l'activité en général, la pratique d'une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse est recommandée durant un minimum de 2 heures 30 par semaine. Vous pouvez diviser ce durée comme bon vous semble, mais un bon moyen d'atteindre cet objectif est d'être actif/active 30 minutes par jour, 5 jours par semaine. Si vous avez du mal à planifier une demi-heure par jour, ou si vous avez du mal à faire de l'exercice pendant 30 minutes en une seule séance, vous pouvez planifier des blocs de 10 minutes ou plus tout au long de la journée et avec le temps, augmenter la durée de l'activité physique.

SI JE NE SUIS PAS EN BONNE FORME PHYSIQUE, N'Y A-T-IL PAS UN RISQUE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CAUSE UN AVC ?

Il est très peu probable qu'une activité physique aux niveaux recommandés provoque un AVC. Cependant, si vous n'avez pas été actif/active pendant un certain temps, si votre état de santé augmente votre risque d'AVC ou si vous prenez des médicaments, il est conseillé d'en parler à un professionnel de la santé.

EST-IL APPROPRIÉ DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SI J'AI DÉJÀ EU UN AVC ?

Si vous avez eu un AVC, une activité physique régulière peut réduire votre risque d'avoir un autre AVC, votre risque de développer la maladie d'Alzheimer, faciliter votre rétablissement, traiter la fatigue et améliorer votre bien-être général. Même si votre mobilité est affectée par l'AVC, il existe sans doute un certain type d'activité physique pouvant vous convenir. Un kinésithérapeute ou un ergothérapeute devrait pouvoir vous aider à trouver une activité physique qui vous convient.

1 personne sur 4 risque d'avoir un AVC dans sa vie, mais avec quelques mesures de base, il est possible de prévenir presque tous les AVC. Pour plus d'informations sur les risques et la prévention des AVC, consultez www.worldstrokecampaign.org