

SPORT / EXERCICE PHYSIQUE ET AVC

Se mettre en mouvement progressivement et se faire plaisir !

Pour prévenir les AVC, la Haute Autorité de Santé recommande une activité physique régulière.

POURQUOI PRATIQUER REGULIEREMENT UNE ACTIVITE PHYSIQUE ?

Pour diminuer le risque de faire un AVC ou une récive :

◆ Les AVC sont favorisés par l'hypertension artérielle, l'arythmie cardiaque, la 'malbouffe' le diabète, le cholestérol, le tabac, les drogues, l'obésité, la santé buccodentaire, la sédentarité... En ayant une bonne hygiène de vie, on peut réduire le risque d'AVC. Alors bougeons !

Pour se sentir mieux dans sa tête

◆ L'activité physique a montré son efficacité contre l'anxiété et la dépression.

Pour une meilleure récupération fonctionnelle et autonomie en améliorant :

- ◆ **l'endurance** : après un AVC, de nombreuses activités comme la marche coûte beaucoup d'énergie. Il est important d'augmenter son endurance à l'effort.
- ◆ **la masse musculaire et donc sa force,**
- ◆ **la plasticité cérébrale** : l'activité physique favorise le développement de nouveaux neurones et la formation de nouveaux circuits dans le cerveau.
- ◆ **en diminuant son risque d'ostéoporose.**

Pour rencontrer du monde et enrichir sa vie sociale.

Pour améliorer sa qualité de vie et l'estime de soi :

la non-performance vécue dans le loisir ne se qualifie pas d'échec. C'est le succès malgré tout parce qu'il y a du plaisir et de la satisfaction.



QUAND SE REMETTRE AU SPORT APRES UN AVC ?

Après l'AVC, il est important de continuer à bouger. L'adaptation reste le maître-mot pour reprendre une activité progressive en toute sécurité. L'objectif est une progression de l'endurance, qui facilitera la lutte contre la fatigue, permettra de retrouver de l'agilité. S'étonner de la récupération acquise et en tirer une satisfaction ! On peut aussi passer d'une activité à une autre...

Le délai de reprise d'un sport est très variable. Il est le plus souvent possible dans les 6 mois post-AVC.

En toutes circonstances, il faut prendre conseil auprès **d'un médecin**. Des traitements peuvent être, une limitation à pratiquer certains sports (les anti-coagulants ou les antiépileptiques). Il convient alors de choisir une discipline différente.

SPORT / EXERCICE PHYSIQUE ET AVC

Une forme ludique de récupération

COMMENT REPRENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE ?

La reprise d'une activité physique doit être progressive en :

- ♦ limitant le temps passé assis ou devant les écrans durant la journée,
- ♦ se motivant et en s'évaluant : augmenter progressivement sa distance de marche quotidienne et contrôler le nombre de pas (podomètre sur son téléphone portable),
- ♦ diversifiant progressivement les activités,
- ♦ associant des exercices d'endurance, (renforcement musculaire, assouplissement) et d'équilibre.

Vous pouvez participer aux activités de France AVC Ile-de-France, qui offre un large choix de groupes d'initiation à l'activité physique adaptée : danse, zumba, boxe, yoga, pilate, stretching, jeux de raquettes, activités aquatiques...

Vous pouvez être conseillé par un professionnel formé spécifiquement à l'activité physique adaptée (APA). L'APA recouvre l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités d'enfants ou d'adultes atteints de maladie chronique ou de handicap. Le professionnel déterminera avec vous un programme adapté à vos capacités physiques, vos attentes, votre état psychologique. Après un AVC, l'APA peut être prescrite par le médecin traitant. Cette activité est uniquement prise en charge par les mutuelles (non remboursable par la sécurité sociale).



OÙ PRATIQUER UNE ACTIVITE ADAPTÉE ?

Si vous souhaitez pratiquer une activité vous pouvez contacter

♦ **La fédération française handisport**

- <https://www.handisport.org> et <https://handisport-iledefrance.org>

♦ **Une maison sport santé**

- <https://www.sports.gouv.fr/decouvrez-les-maisons-sport-sante-les-plus-proches-de-chez-vous-389>

- <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/les-maisons-sport-sante-en-ile-de-france>

♦ **Des associations comme France AVC Ile de France**

- <https://franceavc-idf.fr>

♦ **Votre mairie**



France AVC IDF

Association d'aide aux personnes victimes d'AVC

france-avc.idf@wanadoo.fr

Pour plus de renseignements : **<https://franceavc-idf.fr>**

01 45 89 70 64 / 07 87 07 40 69

