

# Accident vasculaire cérébral

## L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

---

*Vous avez eu un accident vasculaire cérébral (AVC) et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.*

### Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes ayant eu un accident vasculaire cérébral peuvent pratiquer de l'activité physique ajustée à leurs capacités, une fois leur état stabilisé.

### Quel bénéfice pour vous ?

Après un AVC, une activité physique régulière, ajustée à vos capacités et vos limites, fait partie de votre traitement, au même titre que les médicaments.

En effet, l'activité physique contribue :

- à renforcer l'efficacité de certains médicaments, comme les statines, et ainsi à limiter l'évolution des plaques d'athérome ;
- à maîtriser les autres facteurs de risque d'AVC, comme l'hypertension artérielle, le diabète ou l'hypercholestérolémie ;
- à équilibrer votre poids ;
- à arrêter le tabac (l'arrêt doit être total et définitif) ;
- à limiter les séquelles de l'AVC (en agissant sur vos articulations et vos muscles) et à améliorer votre autonomie dans les gestes du quotidien.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.

# Dans quelle condition l'activité physique vous est-elle prescrite ?

Après un AVC, l'activité physique vous est prescrite par votre neurologue, votre cardiologue ou votre médecin traitant, après une évaluation complète des éventuelles séquelles de l'AVC.

- La première étape consiste à modifier progressivement votre mode de vie, en augmentant la quantité d'activité physique quotidienne (la plus variée possible) et en limitant les temps passés assis ou devant les écrans dans la journée.
- L'activité physique doit être mise en place le plus tôt possible (dans les 6 mois suivant l'AVC) et, si possible, dans un centre de réadaptation ou réhabilitation neurologique. Dans ce cadre, vous et votre entourage bénéficierez d'une information sur votre maladie et vos médicaments, de conseils pour modifier votre mode de vie (arrêt du tabac, alimentation, lutte contre la sédentarité) et d'une aide psychologique. En complément des soins éventuels de kinésithérapie, vous apprendrez à bien exécuter l'activité physique. À la fin du séjour, vous serez conseillé pour pouvoir la poursuivre à domicile.
- Si vous ne bénéficiez pas d'un séjour en centre de réadaptation ou réhabilitation neurologique, le médecin peut vous prescrire un programme d'activité physique adaptée (APA) sur plusieurs semaines. En effet, au moins dans un premier temps, il est recommandé de démarrer l'activité physique en étant accompagné par un professionnel de l'activité physique adaptée. Après un bilan préalable, ce professionnel qualifié vous propose des activités physiques qui tiennent compte des évolutions de votre état de santé, de votre condition physique et de vos préférences.

Cette prescription ne permet pas une prise en charge financière, mais elle vous ouvre l'accès à ces programmes encadrés, personnalisés et sécurisés.

## Quels types d'activités pratiquer ?

Après la phase de réadaptation, toutes les activités physiques peuvent être pratiquées si elles sont ajustées à votre état de santé, vos capacités, vos limites. Le plus important est de choisir celles qui vous plaisent et que vous pouvez pratiquer facilement près de chez vous ; parlez-en à votre médecin.

- Il est conseillé d'associer des exercices d'endurance et de renforcement musculaire et, si nécessaire, des exercices d'assouplissement et d'équilibre.

Si l'on prend l'habitude de faire de l'activité physique, cela devient de plus en plus facile et satisfaisant.

Il est important d'en faire toute la vie car les bénéfices disparaissent rapidement en cas d'arrêt.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » ainsi que par des membres de l'association France AVC. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)