

## Qu'est-ce que l'exercice aérobique ?

L'exercice aérobique fait allusion à une activité physique exigeant l'utilisation d'oxygène par le corps pour générer de l'énergie. Il est important de faire de l'exercice aérobique pour rester en bonne santé. L'exercice aérobique a pour principal intérêt de conditionner le cœur et les poumons. Il accroît la quantité d'oxygène apportée au corps, ce qui amène le cœur à utiliser l'oxygène plus efficacement. De plus, l'exercice aérobique peut contrôler la graisse du corps, augmenter l'énergie, faire baisser la tension artérielle, augmenter la résistance à l'effort et améliorer l'humeur.



Il existe plusieurs types d'exercices aérobiques qui peuvent être pratiqués à différents niveaux d'intensité pendant des périodes de temps variées. Toute activité qui dure plus de 3 minutes est considérée comme aérobique (comme le golf, la bicyclette, la marche et la natation).

*Note* : Les autres formes d'exercices (comme ceux qui mettent l'accent sur la souplesse et la musculation) sont tout aussi importantes, mais seules celles qui se concentrent sur l'exercice aérobique seront abordées dans ce module.

## Pourquoi est-il important que je fasse de l'exercice après mon AVC ?

Après un AVC, il est fréquent d'avoir des difficultés persistantes de mobilité, par exemple pour la marche. Il est important de continuer à faire de l'exercice malgré ces défis, pour éviter de tomber dans un cercle vicieux, où la difficulté de bouger conduit au manque d'exercice et le manque d'exercice mène à un nouvel affaiblissement musculaire et à une condition physique diminuée. L'inactivité peut contribuer à des complications physiques, notamment l'ostéoporose et une circulation sanguine réduite. Elle peut aussi mener à la perte d'indépendance, à la dépression et à l'isolement social. Plus vous êtes inactif, plus il est difficile de maintenir une bonne santé cardiovasculaire, mentale et neurologique.

Heureusement, les bienfaits de l'exercice aérobique s'appliquent également aux personnes qui sont en phase subaiguë d'un AVC. Les recherches ont montré que l'exercice contribuait à l'amélioration du bien-être physique et mental, de la fonction cardiaque, de la résistance à l'effort, de l'équilibre, de la qualité de vie en général et du mouvement. De plus, l'exercice peut faire baisser la pression artérielle, favoriser un bon équilibre des graisses du sang, aider le corps à maintenir un niveau sain d'insuline et minimiser la dépression.

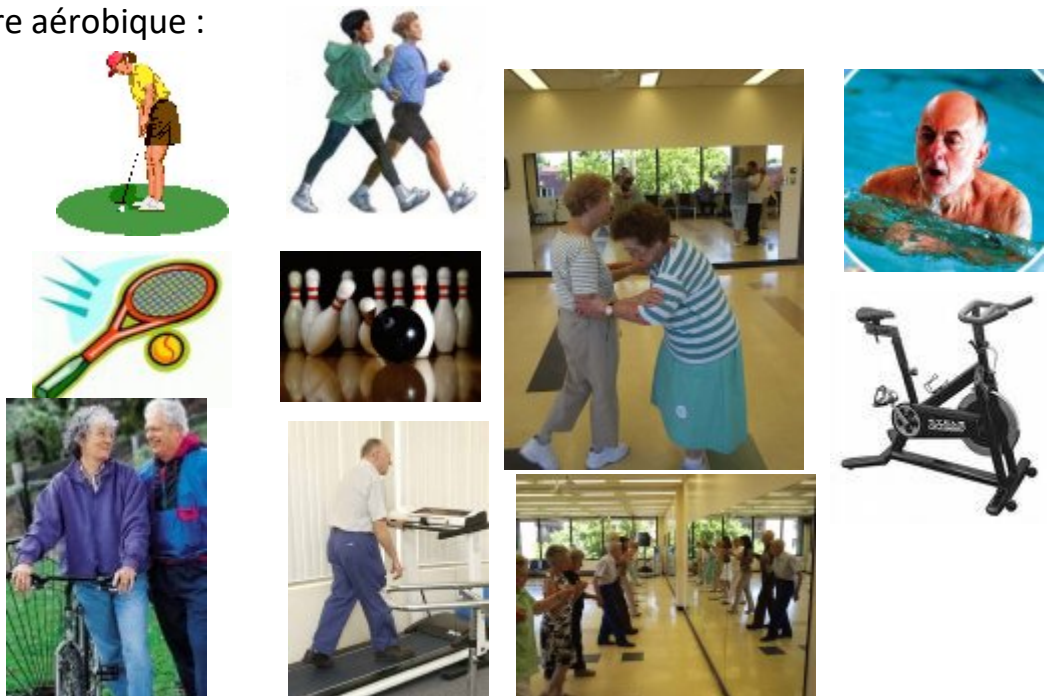
### Comment dois-je commencer à faire de l'exercice après un AVC ?

Avant de commencer un programme d'exercice, il est recommandé d'avoir une évaluation médicale complète pour déterminer vos besoins spécifiques. Votre équipe médicale ou de réadaptation peut travailler avec vous pour mettre au point un régime d'exercice approprié (y compris le type d'activités, la fréquence à laquelle vous devez participer aux activités et la durée de ces activités) en fonction de vos capacités et de vos besoins individuels.

### Quel type d'activités dois-je faire ?

Vous devriez choisir une activité qui vous divertira. Voici quelques exemples d'activités à caractère aérobique :

- Golf
- Marche
- Danse
- Natation
- Cyclisme
- Tennis
- Quilles



Le jardinage et le ménage sont également d'excellentes formes d'exercice aérobique. Essayez d'ajouter des exercices à votre routine quotidienne, par exemple, stationnez votre voiture plus loin de votre destination. Toute forme d'activité physique peut être bénéfique à condition de la pratiquer régulièrement et de façon constante.

En ce qui concerne la bicyclette, beaucoup de gens trouvent cela difficile ou ont peur de tomber. Ce problème peut se résoudre si vous utilisez une bicyclette stationnaire. Les bicyclettes stationnaires sont un moyen sans danger et efficace de faire de l'exercice aérobique à faible impact; c'est donc un bon choix pour les personnes qui ont subi un AVC. Ces bicyclettes peuvent aussi être modifiées pour convenir à vos besoins individuels.

Les tapis roulants sont également utiles pour marcher, à condition qu'ils soient équipés d'une barre pour se tenir, et d'une façon de modifier la vitesse et l'intensité. Un tapis roulant est surtout utile pour réentraîner à la marche les personnes qui ont subi un AVC.

### **Puis-je pratiquer les mêmes exercices qu'auparavant?**

Après un AVC, il est parfois difficile de reprendre les mêmes activités que vous aimiez pratiquer auparavant. Vous devrez peut-être changer votre régime d'exercices précédent, ce qui veut dire découvrir de nouvelles activités qui sont peut-être moins exigeantes physiquement. Voici ce qu'il vous faudra peut-être modifier :

- Le niveau de difficulté de l'exercice
- La durée de votre exercice
- La fréquence de votre exercice
- Cela dépendra de vos besoins et de vos capacités et devrait être déterminé par une équipe de réadaptation.

Certains équipements peuvent aussi être utilisés pour faciliter l'exercice, comme des mains courantes et des aides techniques. Par exemple, vous aimez peut-être la

natation, mais il vous faudra alors trouver une piscine qui a des adaptations et des équipements de sécurités spéciaux.



### **Qui peut m'aider à reprendre mes activités physiques?**

Le personnel de réadaptation, comme les ergothérapeutes, physiothérapeutes, travailleurs sociaux, thérapeutes en loisirs, et psychologues vous aideront à commencer votre nouveau programme d'exercices, mais votre famille et vos amis sont une excellente source de soutien pour vous aider à continuer avec succès. La pratique de l'exercice avec un(e) ami(e) ou un membre de votre famille est motivant, encourageant et, bien sûr, plus amusant.



### **À quelle fréquence et pendant combien de temps dois-je faire de l'exercice ?**

D'après l'American Heart Association, la fréquence recommandée de l'entraînement est d'une durée de 20 à 60 minutes par jour, 3 à 7 jours par semaine, selon le niveau de condition physique du patient. \*\* Une fois encore, cependant, il est très important de prendre un avis médical avant de commencer à pratiquer un programme d'exercice et d'obtenir un avis sur la fréquence et la durée des activités que vous devez pratiquer.

### **Où puis-je participer à un programme d'exercice?**

Pendant votre séjour à l'hôpital ou dans un centre de réadaptation, vous participerez à des programmes d'exercice mis au point et assistés par votre équipe de réadaptation. Quand vous serez prêt à rentrer chez vous, l'équipe pourra vous montrer comment continuer par vous-même, et pourra vous recommander de vous joindre à un programme d'exercice ou à une combinaison des deux.

Des centres de jour, des centres communautaires locaux et des gymnases de votre quartier pourront vous fournir des programmes et un soutien appropriés à vos besoins.

**Cela est-il efficace après un AVC ?**

Des experts ont mené des essais pour comparer les exercices aérobiques à d'autres traitements afin de voir s'ils aident les personnes ayant subi un AVC.

**Chez les personnes en phase aiguë de récupération (< 4 semaines après l'AVC)**

Les études ont démontré que l'exercice aérobique :

Était plus efficace que les autres traitements pour améliorer la sensibilisation à l'AVC et l'endurance à la marche (c'est-à-dire votre tolérance physique à la marche).

Était aussi efficace que les autres traitements pour améliorer les paramètres de la santé cardiovasculaire (par exemple, votre tension artérielle), la qualité de vie, l'humeur et l'affect (par exemple, les symptômes de dépression et/ou d'anxiété) et l'activité physique.

**Chez les personnes en phase chronique de récupération (> 6 mois après l'AVC)**

Les études ont démontré que l'exercice aérobique :

Était plus efficace que les autres traitements pour améliorer la fonction cognitive (par exemple, la mémoire, l'attention), la force de préhension, la qualité de vie, l'endurance à la marche (c'est-à-dire la tolérance physique à la marche) et la vitesse de marche.

Était aussi efficace que les autres traitements pour améliorer l'équilibre, les paramètres de la santé cardiovasculaire (par exemple, votre tension artérielle), les fonctions exécutives (par exemple, votre capacité à planifier et à enchaîner les tâches), l'indépendance fonctionnelle (c'est-à-dire votre capacité à effectuer des tâches de la vie quotidienne comme vous habiller et vous laver), la mobilité (marcher, monter/descendre les escaliers), l'humeur et l'affect (par exemple, les symptômes de dépression et/ou d'anxiété), la force des muscles de vos jambes et l'activité physique.

**Chez les personnes ayant subi un AVC (phase de récupération non spécifique à une période)**

Les études ont démontré que l'exercice aérobique :

Était plus efficace que les autres traitements pour améliorer l'équilibre ; les paramètres de la santé cardiovasculaire (par exemple, votre tension artérielle) ; l'indépendance fonctionnelle (votre capacité à effectuer des tâches de la vie quotidienne comme s'habiller et se laver) ; la qualité de vie ; la fonction de vos jambes et la fonction générale de votre corps ; la spasticité (le tonus de vos muscles) ; l'endurance à la marche (votre tolérance physique à la marche) ; et la vitesse de marche.

Était aussi efficace que d'autres traitements pour améliorer les capacités cognitives (par exemple, la mémoire, l'attention), la dextérité (capacité à manipuler de petits objets avec les doigts), la capacité à faire de l'exercice, la fonction exécutive (par exemple, votre capacité à planifier et à enchaîner les tâches), la dépression, la fatigue, la mobilité (capacité à se déplacer), la force musculaire et la qualité du sommeil.

### **Y a-t-il des effets secondaires ou des risques ?**

L'exercice est pratiquement sans risque, mais il est important de rester dans les limites de votre seuil personnel. Comme mentionné plus haut, il vaut mieux consulter votre médecin ou thérapeute avant de commencer un programme d'exercice. Il vous aidera à déterminer à quelle fréquence vous devez faire de l'exercice, quelles activités vous devez pratiquer et avec quelle intensité. Si vous étiez physiquement actif avant l'AVC, vous pourrez peut-être ou peut-être pas continuer les mêmes activités. Il vous faudra peut-être simplement modifier ces activités afin qu'elles soient plus faciles pour vous. Si vous ressentez des étourdissements, des douleurs (surtout dans la poitrine) ou si vous avez de la difficulté à respirer, cessez immédiatement votre exercice et dites-le à votre professionnel de la santé.

*L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Si vous avez ou croyez avoir un problème d'ordre médical, veuillez communiquer sans tarder avec un professionnel de la santé.*