

**Pôle neurosciences cliniques
SERVICE DE NEUROLOGIE
ET UNITÉ NEURO-
VASCULAIRE (UNV)**



Vous avez eu un **Accident Ischémique Transitoire (AIT)** ou un **Accident Vasculaire Cérébral (AVC)**



Vous avez été hospitalisé dans l'unité neuro-vasculaire du CHU de Bordeaux au groupe hospitalier Pellegrin, suite à un AVC (Accident vasculaire cérébral) ou un AIT (Accident ischémique transitoire).

Après vous avoir examiné, il en ressort que vous ne présentez plus de déficit neurologique.

Vous avez donc l'autorisation de rentrer chez vous avec une prescription de médicaments et une liste de conseils à mettre en pratique dans votre vie quotidienne.

En tant que masseur-kinésithérapeutes, nous recommandons de pratiquer une activité physique quotidienne, afin de réduire le risque de refaire un AVC.

Nous souhaitons, grâce à ce livret, résumer de façon écrite la définition de votre pathologie, ainsi que l'intérêt et la manière de pratiquer une activité physique adaptée.

Qu'est-ce qu'un AIT ?

Dans le cas d'un AIT, le déficit neurologique est transitoire, (en général moins d'une heure) car l'artère se débouche toute seule rapidement. Contrairement à l'AVC ischémique, dans l'AIT, il n'existe pas d'anomalie à l'IRM cérébrale.

C'est une urgence car l'AIT est un signal d'alarme qui annonce un risque imminent d'AVC ischémique.

ACCIDENT ISCHÉMIQUE TRANSITOIRE

L'AIT ANNONCE L'AVC, C'EST UNE URGENCE

Si vous ressentez **BRUTALEMENT**

- une faiblesse d'un côté du corps
- une paralysie du visage
- une difficulté à parler
- la perte de la vision d'un œil

Même si ces signes disparaissent en quelques minutes,

c'est peut-être un AIT causé par une interruption brève de la circulation du sang dans une partie du cerveau

COMPOSEZ VITE LE 15
qui va vous orienter vers **la clinique de l'AIT** du groupe hospitalier Pellegrin

CHU BDX CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE BORDEAUX
www.chu-bordeaux.fr

CHAQUE MINUTE COMPTE

Vous ressentez **brutalement** une **faiblesse** d'un côté du corps, une **paralysie** du bras, du visage, une **difficulté à parler...**

...c'est peut-être un **AVC Accident Vasculaire Cérébral**

COMPOSEZ VITE LE 15

AVC MEDICINE

Qu'est-ce qu'un AVC ischémique ou infarctus cérébral ?

Un AVC ischémique est dû à l'obstruction d'une artère du cerveau soit par un caillot de sang soit par de l'athérome (dépôt gras à l'intérieur d'une artère).

L'apport en sang dans une zone du cerveau est alors interrompu et il en résulte un déficit neurologique qui peut être : une paralysie du visage et/ ou du bras, et/ ou d'une jambe, une difficulté à parler et/ ou un trouble de la vision.



Prévention post-AVC/AIT

En fonction de la cause de votre AVC ou AIT, un traitement médicamenteux vous a été prescrit afin d'éviter une récurrence. En supplément de tout cela, la pratique d'une activité physique adaptée est recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'activité physique correspond au mouvement corporel produit par les muscles, entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de votre état de repos.

Elle comprend les activités physiques de la vie quotidienne (jardinage, promenade, escaliers...), les exercices physiques (squats, montées de genou...) et les activités sportives (football, basket, course...).

Il existe plusieurs niveaux d'activité physique

Sédentaire	Légère	Modérée 😊	Elevée	Très élevée
Au repos < 40 % FCmax	Pas d'augmentation de la respiration/transpiration 40•54 % FCmax	Légère augmentation de la respiration/transpiration 55•69 % FCmax	Forte augmentation de la respiration/transpiration 70-89 % FCmax	Sensation d'être au maximum ≥ 90 % FCmax

FCmax. : fréquence cardiaque maximale

- **Sédentarité** : activités réalisées au repos en position assise ou allongée et la position statique debout (télévision, lire...).
- **Intensité légère** : personne en mouvement qui n'est pas essouffée et qui ne transpire pas (promener son chien, petit bricolage ...).
- **Intensité modérée** : provoque un léger essoufflement et un peu de transpiration, la conversation reste possible (marche 4 km/h, la montée lente des escaliers). **Cette intensité est recommandée par l'OMS.**
- **Intensité élevée (vigoureuse)** : essoufflement important, transpiration abondante et une conversation difficile (marche 6,5 km/h, la montée rapide des escaliers).
- **Intensité très élevée (maximale)** : essoufflement très important, transpiration très abondante et conversation impossible (course à pied au-dessus de 9 km/h, pratique du sport à haut niveau).

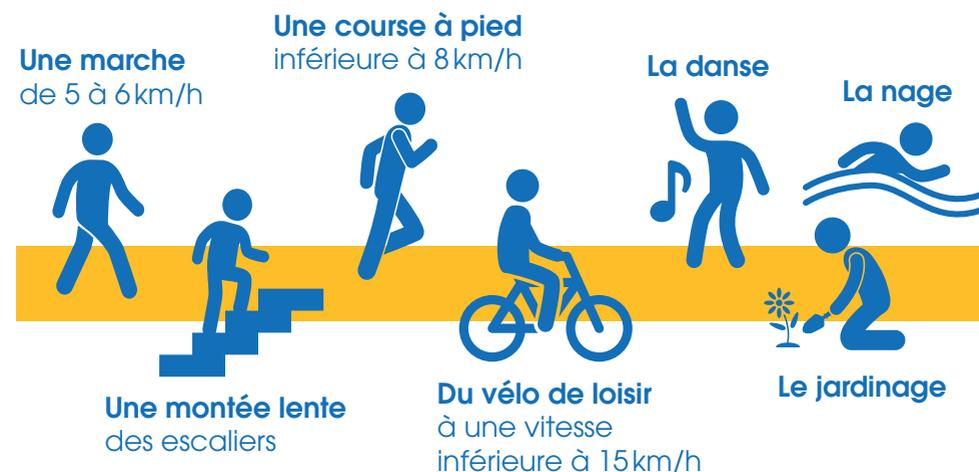
Les recommandations de l'OMS

D'après l'OMS, plus d'un quart de la population mondiale ne pratique pas suffisamment d'activité physique.

Il est recommandé d'effectuer **2 à 5 heures** d'exercices d'intensité modérée **par semaine**. Cela correspond en moyenne à **30 min** d'activité physique, **5 jours par semaine**.

Quelques exemples d'activités physiques

considérées comme « d'intensité modérée »



Vous pouvez décomposer votre temps d'activité. Il est possible de faire **2 fois 15 minutes** ou **3 fois 10 minutes**.

😊 L'activité physique apporte beaucoup de bienfaits, permettant de prévenir l'apparition de certaines pathologies.

😊 Avoir une activité physique régulière, réduit les risques de surpoids, d'AVC, diminue les risques de maladies cardiorespiratoires et de cancers (côlon, sein).

😊 Cette activité physique prévient l'apparition des troubles musculo-squelettiques (blessures au biceps, quadriceps, mollet...), ainsi que du diabète, tout en améliorant la santé mentale.

😊 Par ailleurs, l'activité physique permet également d'améliorer la qualité de vie en prévenant les risques de chutes.



Comment commencer ?

Après votre retour à domicile, tout en respectant les consignes médicales, il est recommandé d'intégrer des activités physiques dans votre quotidien. Commencez doucement à votre rythme et vous verrez que vous progresserez vite. Choisissez l'activité qui vous convient le mieux en fonction de vos envies, de vos disponibilités et de vos moyens physiques et matériels. Afin de cibler une activité physique modérée, il vous faut ressentir un léger essouffement lors de sa réalisation.

La marche est l'activité physique d'intensité moyenne la plus simple et la plus commune à mettre en place. Elle permet de réduire la tension artérielle et donc le risque de faire un AVC.

La marche est praticable de différentes manières

- En faisant un parcours de marche autour de chez soi.
- En allant faire ses courses de proximité.
- En promenant son chien.
- En décidant de s'arrêter un ou deux arrêts de bus plus tôt.
- En prenant les escaliers à la place de l'ascenseur.

Au cours de la journée, vous pouvez faire en sorte de modifier vos habitudes de vie en y incorporant une activité physique.

Par exemple, lors d'une sortie au parc avec votre enfant, profitez-en pour marcher avec lui et maintenir ainsi un niveau d'activité physique, que vous pourrez entretenir avec les exercices donnés en fin de livret.

Ces activités ne sont pas nécessairement réalisables seul. En étant accompagné vous trouverez cela plus agréable et vous pourrez vous fixer des objectifs communs.

Outre la marche, il existe de nombreuses autres activités physiques d'intensité variable telles que le vélo, l'entretien ménager de son domicile, le jardinage etc.

Ces activités peuvent être mesurées avec l'aide d'une montre connectée ou une application. Grâce à cela vous aurez des données chiffrables sur vos performances (vitesse, distance, temps ...).

Vous pouvez aussi mesurer votre score d'activité grâce au questionnaire d'auto-évaluation Ricci et Gagnon ci-contre.



EXAMEN PÉRIODIQUE DE SANTÉ

QUESTIONNAIRE RICCI & GAGNON TEST D'AUTO-ÉVALUATION DE L'ACTIVITÉ

D'après J.Ricci et L.Gagnon, université de Montréal, modifié par F.Laureyns et JM. Séné.

Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ?

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

(A) COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES	POINTS					SCORES	
	1	2	3	4	5		
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	Moins de 2h <input type="checkbox"/>		
Total (A)							
(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (DONT SPORTS)	1	2	3	4	5	SCORES	
	Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
	A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="checkbox"/>	1 fois / semaine <input type="checkbox"/>	2 fois / semaine <input type="checkbox"/>	3 fois / semaine <input type="checkbox"/>	4 fois / semaine <input type="checkbox"/>	
	Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>		
Total (B)							
(C) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES	1	2	3	4	5	SCORES	
	Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
	En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
	Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>		
Total (C)							
Total (A) + (B) + (C)							

Moins de 18 : inactif • Entre 18 et 35 : actif • Plus de 35 : très actif





EXAMEN PÉRIODIQUE DE SANTÉ

FICHE D'INTERPRÉTATION DU RÉSULTAT AU QUESTIONNAIRE RICCI ET GAGNON

À REMETTRE AU CONSULTANT

Résultats du questionnaire d'auto-évaluation qui permet de déterminer votre profil :
Où en êtes-vous dans votre pratique d'activité physique ?

▪ VOUS AVEZ UN SCORE INFÉRIEUR À 18 :

« Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique, nous vous encourageons à avoir une activité physique régulière pour votre santé.

C'est la régularité de l'activité physique qui compte et pas seulement son intensité.

Comment ? : saisissez toutes les occasions du quotidien pour bouger ;
déplacement à pieds, en vélo..., activités ménagères, petites courses, jardinages, jeux avec les enfants, promenade avec le chien,...

Si vous voulez plus de conseils : saisissez l'occasion !

Demander aux professionnels du centre d'examens de santé (infirmière, médecin) de vous en donner. »

▪ VOUS AVEZ UN SCORE COMPRIS ENTRE 18 ET 35 :

« Vous avez le profil d'une personne plutôt active, bravo !

Continuez ainsi pour garder les bénéfices pour votre santé.

Afin de maintenir un bon état de santé, sachez que c'est la régularité d'une activité physique qui compte et pas seulement son intensité. »

▪ VOUS AVEZ UN SCORE SUPÉRIEUR À 35 :

« Vous avez le profil d'une personne plutôt très active, bravo ! Attention quand même à ne pas dépasser vos limites !

Avez-vous pensé à informer votre médecin traitant de vos activités sportives ?

La consultation médicale d'aujourd'hui peut être l'occasion d'en parler. »

Exemples d'exercices physiques à faire à la maison

Exercice de squat

- Ecartez les jambes à la largeur des épaules.



- Pliez les genoux en amenant les fesses en arrière, comme si vous vouliez vous asseoir, dos droit, les talons bien enfoncés dans le sol, les genoux ne devant pas dépasser les pointes de pieds et en gardant le regard à l'horizontal.



- Effectuez 3 séries de 10 répétitions.
Avec un temps de repos allant de 30 secondes à 1 minute.



Exercice talons-pointes

- Maintenez 5 secondes sur les talons et 5 secondes sur la pointe des orteils. Tout au long de l'exercice pensez à maintenir votre dos droit.
- Effectuez 3 séries de 10 répétitions.

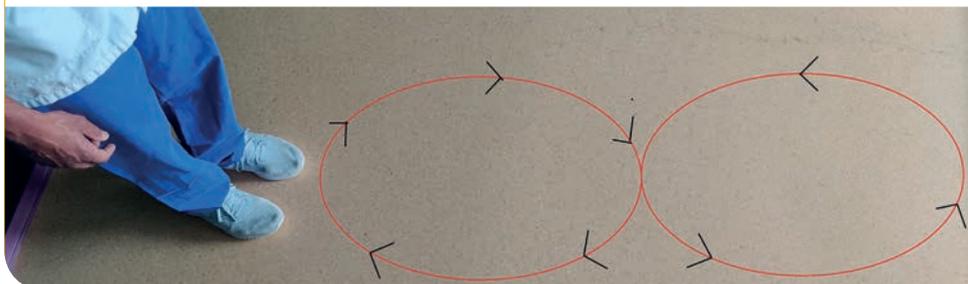
Exercice d'appui unipodal

- Restez debout sur une jambe pendant 10 secondes en gardant le dos droit et le regard à l'horizontal. Ensuite changez de jambe.
- Effectuez 3 séries de 10 secondes pour chaque jambe.



Exercice de marche en effectuant un 8

- Déplacez-vous en dessinant un 8 au sol de 3 mètres de long et 1 mètre de large.
- Effectuez 10 répétitions en variant la vitesse.



Conclusion

Ce livret vous a été fourni dans le but de vous guider vers une pratique d'activité physique régulière adaptée à votre vie quotidienne.

Au travers de celui-ci, nous vous avons présenté des conseils et un ensemble d'exercices réalisables en fonction de vos capacités et de vos disponibilités.

En effet, l'assiduité dans la pratique de ces exercices est une des clefs de la réussite pour prévenir la récurrence d'un AIT. Le but n'est pas de vous faire culpabiliser quand vous ressentez une baisse de motivation, mais de vous inciter à rester actif dans votre vie de tous les jours.

Ces propositions ne sont que des exemples, libre à vous de les faire évoluer en fonction de votre niveau, de votre motivation et des objectifs quotidiens que vous vous fixez.

Par contre, si vous ressentez des signes anormaux à l'effort (douleurs dans la poitrine, essoufflements plus importants, palpitations, vertiges...) arrêtez-vous et appelez directement votre médecin.

N'hésitez pas à demander des conseils à votre médecin, kinésithérapeute ou en consultant les instances médicales sur les sites de l'HAS, l'OMS, ou l'IREPS, si vous rencontrez des difficultés ou des questionnements durant votre pratique d'activité physique.

Vous pouvez également vous rapprocher des maisons sports-santé en Nouvelle-Aquitaine disponibles sur le site :

<https://cros-nouvelle-aquitaine.org/14-maisons-sports-sante-labelisees-en-nouvelle-aquitaine/>



Bibliographie

1. WHO | World Health Organization [En ligne]. Activité physique ; [cité le 30 mai 2022]. Disponible : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. WHO | World Health Organization [En ligne]. Cardiovascular diseases (CVDs) ; [cité le 30 mai 2022]. Disponible : [https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
3. Haute Autorité de Santé [En ligne]. Accident vasculaire cérébral (AVC) ; [cité le 30 mai 2022]. Disponible : https://www.has-sante.fr/jcms/r_1501300/fr/accident-vasculaire-cerebral-avc
4. Lee LL, Mulvaney CA, Wong YKY, Chan ES, Watson MC, Lin HH, Walking for hypertension. Cochrane Database Syst Rev 2021.
5. Ameli, le site de l'Assurance Maladie en ligne | ameli.fr | Assuré [En ligne]. [cité le 17 juin 2022]. Disponible : https://www.ameli.fr/sites/default/files/questionnaire-activite-physique_cpam-haute-savoie.pdf



Pôle neurologie
Service d'Unité Neurovasculaire
Secteur rééducation

Si besoin, vous pouvez contacter l'équipe au :

kine.neurologie@chu-bordeaux.fr

Document réalisé par les kinésithérapeutes de l'unité neurovasculaire du CHU de Bordeaux



Groupe hospitalier Pellegrin
Place Amélie Raba-Léon 33076 Bordeaux cedex

www.chu-bordeaux.fr