

L'ACTIVITE PHYSIQUE PROTEGE DES ACCIDENTS VASCULAIRES CEREBRAUX (AVC)

Selon une analyse de la Physician's Health Study publiée dans la revue Stroke¹ l'activité physique régulière a un effet préventif significatif sur la survenue des Accidents Ischémiques Transitoires (AIT) et l'ensemble des Accidents vasculaires cérébraux (AVC). En revanche elle n'aurait pas d'effet protecteur sur les séquelles d'AVC.

Cette étude prospective a été réalisée sur une cohorte de 21 794 patients masculins, âgés en moyenne de 54 ans, suivis pendant plus de 20 ans et en bonne santé à l'entrée dans l'essai.

L'activité physique de ces hommes était segmentée en quantité (de moins d'1 fois /semaine à plus de 5 fois /semaine).

Les résultats montrent que l'exercice physique régulier au moins 2 fois par semaine a un bénéfice préventif incontestable sur les accidents coronariens et cérébrovasculaires. En revanche, aucun impact sur la sévérité des AVC et sur leurs séquelles n'a été démontré.

Il est à noter qu'il n'y a aucune évaluation précise dans cet essai de l'intensité des activités physiques et sportives pratiquées. On peut en effet envisager que des capacités fonctionnelles élevées, permises par une activité physique régulière et intense, accélèrent et/ou améliorent l'éventuelle récupération des séquelles ou en tout cas permettent une moins grande amputation des capacités nécessaires pour une qualité de vie minimale.

Par ailleurs beaucoup pensent aussi que l'activité physique pratiquée de manière optimale avec une intensité et une quantité suffisantes peut améliorer la plasticité neuronale et favoriser la récupération des séquelles.

¹ Rist PM et al. Physical activity and functional outcomes from cerebral vascular events in men. Stroke 2011 ; DOI : 10.1161/STROKEAHA.111.619544.